

Alguns motivos para deixar de fumar...

- Sentir-se mais saudável
- Aumentar a sua esperança de vida
- Reduzir a probabilidade de ter uma doença grave no futuro
- Ser um bom exemplo para os outros, em especial, para os seus filhos
- Proporcionar um ambiente mais saudável
- Poupar dinheiro
- *No caso de estar grávida*, ter uma gravidez mais saudável
- Ter mais respeito pela sua saúde e pela sua vida!

Fumar é um padrão comportamental adquirido e como tal pode ser modificado.

O apoio psicológico é fundamental para essa mudança.

Pedir ajuda não é sinal de fraqueza, mas de força de vontade!

Atendimento em Psicologia
Instalações Oficinas e Laboratoriais da Portela
Ext.2117

31 DE MAIO DIA MUNDIAL SEM TABACO



O Dia Mundial Sem Tabaco foi instituído em 1987 pela Organização Mundial da Saúde para chamar a atenção de todo o mundo para a epidemia do tabaco e seus efeitos letais.

10 Passos para uma vida mais Saudável

1. Prepare-se para deixar de fumar

Faça uma lista dos motivos, que para si, justificam a sua decisão de deixar de fumar. Guarde essa lista e releia-a frequentemente.

2. Fixe uma data para DEIXAR DE FUMAR

Este é o SEU compromisso. Esse dia vai ser um dos mais importantes da sua vida. No dia escolhido pare de fumar! Resista à tentação de fumar apenas um cigarro, com o argumento de que vai ser só um.

3. Anuncie aos outros a sua decisão

Comunicar à sua família, amigos e colegas de trabalho que deixou de fumar vai reforçar o seu compromisso.

4. Conheça os seus hábitos tabágicos

Identifique as circunstâncias em que habitualmente fuma. Conhecer os seus hábitos tabágicos vai permitir aumentar a sua resistência a situações em que a vontade de fumar pode ser mais forte.

5. Aumente o seu nível de actividade física diária

Uma decisão acertada será aumentar o nível de actividade física diária. É suficiente passar a andar mais a pé (no mínimo meia hora por dia). Vai sentir-se menos ansioso e mais bem-humorado. Contribuirá também para melhorar a sua forma física e evitar que o seu peso aumente.

6. Pense positivamente

Pense nas grandes vantagens de não fumar. Releia-a a lista dos seus motivos para deixar de fumar.

7. Aprenda a reagir à vontade de fumar

Poderão existir momentos em que sentirá uma grande vontade de voltar a fumar. Essa vontade durará apenas alguns minutos. Nesses momentos encha bem os pulmões de ar e expire lentamente pela boca. Concentre-se na sua respiração. Este exercício ajudá-lo-á a ultrapassar a vontade de fumar e a sentir-se mais calmo.

À medida que o tempo vai passando, o desejo de fumar irá sendo cada vez mais fraco.

Ajude-se a si mesmo e evite estar na proximidade de fumadores.

8. Faça uma alimentação saudável

Parar de fumar pode fazer aumentar o apetite, em particular nas primeiras semanas. Evite comer fora das refeições e muito menos “compensar-se” pela abstinência do tabaco.

Procure fazer uma alimentação variada, leve e equilibrada, pobre em gorduras, açúcar e sal e rica em fruta e legumes. Evite a ingestão de café e de bebidas alcoólicas. Beba água, chás ou tisanas e sumos de fruta (ex: laranja).

9. Poupe dinheiro

Todos os dias, ponha de parte, num local visível, todo o dinheiro que gastaria em tabaco. Com o dinheiro que poupar ofereça a si próprio algo que deseja há muito.

10. Um dia de cada vez

Não pense que nunca mais vai voltar a fumar. Pense apenas num dia de cada vez e nas vantagens de não fumar.

Se não conseguir à primeira tentativa, volte a tentar.

**Não desista! Peça ajuda!
Você merece!**