



DIA MUNDIAL SEM TABACO

31 DE MAIO

16 passos para deixar de fumar

- 1 - Motivação. Faça uma lista dos motivos que, para si, justificam a sua decisão de deixar de fumar.
- 2 - Conheça melhor os seus hábitos tabágicos. Identifique as situações em que fuma habitualmente. Conhecer os seus hábitos tabágicos vai permitir-lhe evitar, ou resistir melhor, às situações em que a vontade de fumar pode ser mais forte.
- 3 - Fixe uma data para deixar de fumar.
- 4 - Anuncie aos seus amigos e colegas de trabalho que a partir dessa data não vai voltar a fumar.
- 5 - Nas semanas anteriores ao dia escolhido para deixar de fumar, prepare-se para a mudança.
- 6 - No dia por si escolhido para deixar de fumar...pare simplesmente de fumar.
- 7 - A partir desse dia retire de perto de si todos os objetos relacionados com o hábito de fumar.
- 8 - Nos momentos em que sentir uma forte vontade de fumar, respire profundamente. Aprenda a relaxar-se sem cigarros controlando a respiração.
- 9 - Concentre-se nas vantagens de não fumar.
- 10 - Aumente o seu nível de atividade física diária.
- 11 - Faça uma alimentação saudável.
- 12 - Elimine ou reduza a ingestão de café e de bebidas alcoólicas.
- 13 - Evite estar na proximidade de fumadores.
- 14 - Tenha cuidado com os momentos "perigosos"- aqueles em que habitualmente fumava sempre um cigarro. Distraia-se com outras atividades ou mude alguns dos seus hábitos.
- 15 - Guarde diariamente, num local visível, o dinheiro que teria gasto em tabaco. Gaste-o em algo que lhe dê prazer.
- 16 - Procure o apoio da Consulta de Cessão Tabágica:

*** Centro de Saúde do Bom Jesus**

Rua das Hortas, 67, 5º, 9050-526 Funchal
Telefone 291 208 700

*** Hospital dos Marmeleiros**

Estrada dos Marmeleiros, 9054-535
Telefone: 291 705 730





DIA MUNDIAL SEM TABACO

31 DE MAIO

FUMAR SOCIALMENTE TAMBÉM É FUMAR

**Mesmo que só fume
ocasionalmente, também
tem um risco aumentado de
doença cardíaca.**

**A única forma de proteger a sua
saúde é NUNCA fumar!**

Adaptado de CDC



REGIÃO AUTÓNOMA DA MADEIRA
GOVERNO REGIONAL
SECRETARIA REGIONAL DA SAÚDE
INSTITUTO DE ADMINISTRAÇÃO DA SAÚDE
E ASSUNTOS SOCIAIS, IP-RAM