

Benefícios obtidos após parar de fumar

Sessão

4

**Deixando
de fumar**

sem

mistérios

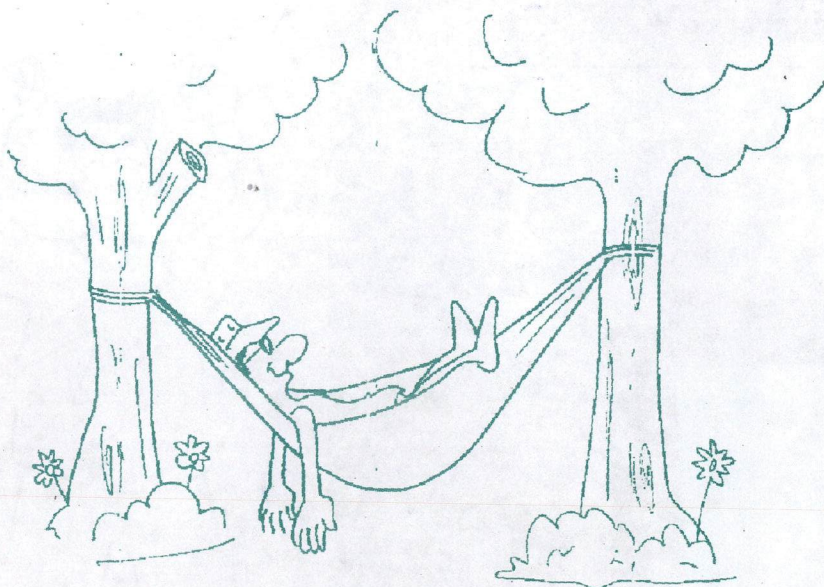
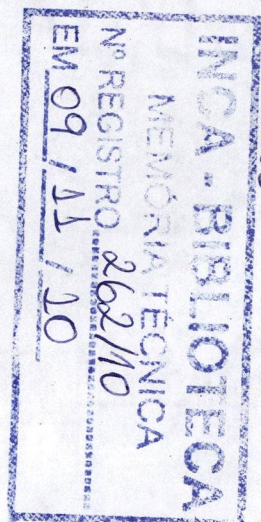
Manual do Participante



6506
d
n.4
TEC

Seu objetivo

SENTIR E
USUFRUIR OS
BENEFÍCIOS
DO PARAR
DE FUMAR



Benefícios indiretos

Agora você pode estar experimentando benefícios indiretos ao parar de fumar. Sua auto-estima deve ter aumentado, e você está se tornando uma pessoa mais segura, como um dos resultados por ter parado de fumar. Esses são os benefícios indiretos que acontecem como parte de um processo global. Quando você melhora um aspecto de sua vida, outros também melhoram em seguida.

Prevenindo a recaída

A seguir relacionaremos as principais razões pelas quais muitos indivíduos voltam a fumar, mesmo após terem parado por algum tempo. **Lembre-se: avaliar com antecedência os motivos é fundamental para evitar esses episódios.**

1. Um ex-fumante pode vivenciar uma crise; como, por exemplo, a morte de um ente querido, um acidente de carro, um problema no trabalho. A resposta automática para a crise pode ser pedir um cigarro. A maneira pela qual você pode se programar com antecedência para enfrentar tais eventualidades é pensar na razão mais importante: você não gostaria de voltar a fumar, mesmo em um momento de crise. Ajude-se. Evite essa possibilidade, pensando em uma frase que represente para si a razão mais forte para não querer voltar a fumar. Escreva essa frase pessoal em um cartão; carregue-a sempre consigo ou guarde-a na memória. Você pode querer que essa frase seja particular, em vez de algo que possa ser dividido com seus amigos ou com membros do seu grupo.

2. Uma segunda razão pela qual alguns ex-fumantes acabam voltando a fumar é o fato de se sentirem tão bem por terem parado que acham viável fumar apenas um ou dois cigarros para se divertir. A regra é: evite esse primeiro cigarro e você evitará todos os outros.

Benefícios a longo prazo

Os benefícios por se ter deixado de fumar vão se acumulando com o passar do tempo. A sua capacidade pulmonar continuará aumentando, bem como a sua energia. Se você tem tosse de fumante, ela vai desaparecer. O seu risco para doença do coração, enfisema e vários cânceres continuará diminuindo com o tempo, até que você não tenha, para essas doenças, um risco maior que o de uma pessoa que nunca fumou. Lembre-se de que esse é um fato animador. É impossível superestimar o significado do que você conseguiu ao parar de fumar.

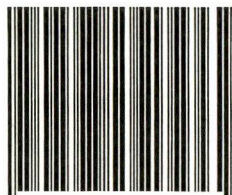
Assim, congratulações!



E se você não parou?

Não se desespere.

Muitos ex-fumantes de sucesso fizeram várias tentativas antes de conseguir. Você pode, se quiser, usar este *Manual* por sua conta para deixar de fumar nos próximos dias ou se inscrever para um novo grupo. O mais importante é que não use o insucesso durante a experiência de grupo dessas duas semanas como uma desculpa para continuar a fumar. Dê a si mesmo um número de chances, tantas quantas forem necessárias, até que obtenha sucesso em parar de fumar. Boa Sorte!



80025 75540



Dicas para ajudá-lo a permanecer sem cigarros

Além de planejar com antecedência, a fim de evitar os principais episódios que podem levá-lo a voltar a fumar (recaídas), considere também as seguintes dicas que o ajudarão a ficar sem cigarros.

1 Faça uma lista de objetos que gostaria de comprar de presente para você ou alguém. Ao lado de cada item escreva o custo em termos de maços de cigarros. Faça uma conta, em separado, do dinheiro que você não gasta com o cigarro.

2 Procure um dentista depois de parar de fumar e faça limpeza, para voltar a ter dentes brancos e brilhantes.

3 Comece um novo esporte ou aprenda a dançar. Consulte seu médico antes de fazer alguma mudança maior na sua atividade física. Aumente gradualmente o tempo e a intensidade dos exercícios físicos.

4 Procure novas atividades ou desenvolva as antigas de outra maneira.

5

Faça um estoque de leituras leves, palavras-cruzadas e outras coisas do gênero para ler durante seus intervalos de trabalho.

6

Aumente o tempo que passa em lugares onde não se pode fumar, como bibliotecas, ônibus, teatros, cinemas, lojas de departamentos etc., durante as primeiras semanas sem cigarros.

7

Reveja seu manual regularmente. Faça uma lista das dicas mais importantes para você. Carregue-a sempre e releia-a frequentemente durante o primeiro mês após parar de fumar.

8

Finalmente, ajude um amigo a parar de fumar, trocando com ele algumas das suas experiências. Tenha certeza, no entanto, de que seu amigo quer a sua ajuda. Alguns indivíduos gostam de falar sobre como parou de fumar, outros não. Deixe que outros saibam o bem-estar e quão orgulhoso você se sente agora que se tornou um ex-fumante de sucesso.

9

Anote o número do telefone do coordenador e de um companheiro do Programa na sua agenda.

10

Planeje uma grande comemoração para festejar os seus seis primeiros meses sem fumar.



Parabéns, você conseguiu!



Ministério
da Saúde



Contapp
Rua dos Inválidos, 212/
Centro
20231-020 Rio de Janeiro

F
616.8
159
1997
MEMO