

PREVENÇÃO DE RECAÍDAS

Após deixar de fumar, poderá sentir TRANSITORIAMENTE, ansiedade, irritação, dificuldade de concentração e alterações do ritmo do sono.

Para ajudar a lidar com estas alterações, experimente:

- Manter as mãos ocupadas;
- Beber água frequentemente;
- Inspirar e expirar lenta e profundamente;
- Mastigar pastilhas elásticas sem açúcar ou pastilhas de nicotina (se recomendado);
- Ocupar o tempo com atividades prazerosas;
- Praticar atividade física regular.

Se a vontade de fumar persistir, lembre-se de:

- Concentrar-se nos motivos da cessação tabágica;
- Confiar na sua capacidade de decisão e resistência ao ato de fumar (reforçar a autoeficácia);
- Identificar previamente as situações de alto risco e preparar um plano estratégico para prevenção de recaída.

Se recair, analise as respetivas causas e retire ensinamentos para uma próxima tentativa.

**Recorde que dispõe de uma
equipa a dar-lhe apoio!
Conte com ela!**

NUMA VIDA SEM TABACO, CONQUISTE MAIS ANOS À VIDA E DÊ MAIS VIDA AOS ANOS!

| Depois de finalizado o consumo de tabaco: | |
|---|---|
| ... 20 minutos | A pressão arterial e a pulsação baixam para valores normais; A temperatura das mãos e dos pés sobe para valores normais. |
| ... 12 horas | O nível de monóxido de carbono no pulmão baixa para valores normais; O nível de oxigénio no sangue aumenta para valores normais. |
| ... 24 horas | O risco de doença cardíaca começa a diminuir. |
| ... 48 horas | As terminações nervosas começam a regenerar-se; A capacidade olfativa e gustativa começa a normalizar. |
| ... 2 semanas a 3 meses | A circulação sanguínea melhora; A função pulmonar aumenta até 30%. |
| ... 1 a 9 meses | A tosse, a fadiga e a falta de ar diminuem; Há redução de infeções pulmonares. |
| ... 1 ano | O risco de doença coronária passa para metade. |
| ... 5 anos | O risco de Acidente Vascular Cerebral (AVC) iguala ao de um não-fumador. |

Nota: As informações contidas no panfleto são complementares às fornecidas pelos profissionais de saúde, não as substituindo em nenhuma circunstância.

Elaborado por: Equipa da CAICT/CSPD

Data: 03/2023

Modelo: DV.07.CCT.300.03/A



Tel: 296 249 220

www.usism.pt



CONSULTA DE APOIO INTENSIVO À CESSAÇÃO TABÁGICA



DIGA SIM À VIDA

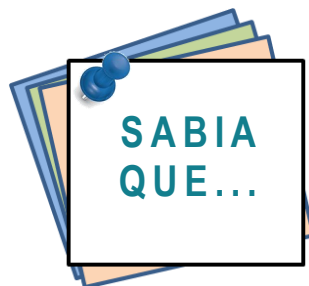
**PASSOS PARA A MUDANÇA
DE COMPORTAMENTO**

**Faça uma escolha:
diga sim à vida e deixe de fumar!**

ACOLHIMENTO E BOAS VINDAS!

Seja muito BEM VINDO à Consulta de Apoio Intensivo à Cessação Tabágica (CAICT) e muitos parabéns pela escolha em cuidar de si e da sua saúde.

Esta decisão é essencial e o primeiro passo para alcançar o sucesso. A nossa equipa multidisciplinar (Enfermagem, Medicina e Psicologia) irá apoiá-lo ao seu ritmo, nas mudanças comportamentais a adotar, para que tenha sucesso ao longo do tempo.



De acordo com o Inquérito Nacional de Saúde (INS) - 2019, em Portugal Continental a prevalência total de fumadores é de 16,8% e na Região Autónoma dos Açores (RAA) é de 23,4%.

A RAA destaca-se das restantes regiões do país não só por registar a maior prevalência de fumadores (primeira na população masculina e segunda na população feminina), mas também por ser aquela em que há a maior prevalência de indivíduos expostos ao fumo ambiental do tabaco (INSEF, 2015).

BENEFÍCIOS EM DEIXAR DE FUMAR

Irá sentir-se mais saudável;

Se tiver uma doença crónica, poderá controlá-la melhor;

Aumentará a sua resistência física e reduzirá o cansaço;

A sua pele irá rejuvenescer;

Recuperará o olfato, o paladar e o seu odor corporal natural;

Melhorará a sua qualidade de vida;

Reduzirá a probabilidade de ter uma doença grave no futuro;

Aumentará a sua esperança de vida;

Se estiver grávida, poderá ter uma gravidez mais saudável;

A sua família e os seus amigos irão sentir-se orgulhosos de si;

Será um bom exemplo para os outros, em especial, para os seus filhos;

Contribuirá para um meio ambiente menos poluído;

Irá poupar dinheiro (se fumar em média, uma carteira de cigarros por dia, poupará cerca de 1400 € por ano).

ESTRATÉGIAS PARA UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL

1. Tome consciência dos **MOTIVOS** que o levam a querer deixar de fumar. Anote-os!
2. Inicie a **MUDANÇA** de rotinas diárias:
 - Não fume dentro de casa, no carro ou qualquer outro espaço fechado;
 - Atrase o 1º cigarro do dia;
 - Isole o ato de fumar - separe-o da ingestão de café, do final das refeições, da utilização do telemóvel, da companhia de outros fumadores, entre outros;
 - Altere o local onde habitualmente guarda os cigarros e o isqueiro, bem como o cinzeiro;
 - Mude de marca de tabaco.
3. Escolha uma data para deixar de fumar (**Dia D**).
4. Inclua no seu dia a dia hábitos de vida **SAUDÁVEIS**:
 - Aumente o seu nível de atividade física;
 - Beba água regularmente;
 - Faça uma alimentação saudável (o pequeno almoço é a principal refeição do dia);
 - Pense positivamente;
 - Viva um dia de cada vez.

