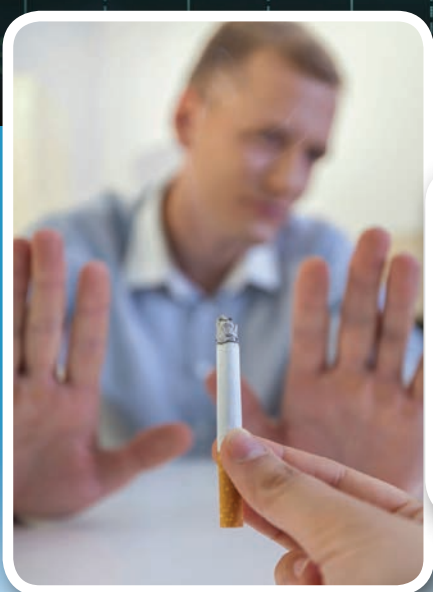


Pronto, Definir, Parar!



Para sua Saúde





Pronto, Definir, Parar!

Deixar de fumar é uma das melhores coisas que você pode fazer pela sua saúde. Quando estiver pronto para parar, siga estes passos:

1. Estabeleça uma data.

Escolha uma data nas próximas duas semanas para parar de fumar. Isto lhe dará tempo suficiente para se preparar. Experimente escolher uma data que tenha a maior chance de sucesso. Evite escolher um momento estressante.



2. Peça que sua família e amigos o apoiem.

É mais fácil parar quando as pessoas na sua vida oferecem apoio. Fale para sua família e amigos que você está planejando parar e por quê. Também diga-lhes exatamente como eles podem ajudá-lo. Por exemplo, eles podem:

- Perguntar como você está se saindo
- Ajudá-lo a lidar com seus gatilhos para fumar
- Ajudá-lo a planejar coisas saudáveis para fazerem juntos, como fazer uma trilha
- Parar junto com você, ou pelo menos não fumar perto de você, se eles fumarem
- Ser paciente com você
- Recusar-se a deixar você fumar — não importa o que aconteça!



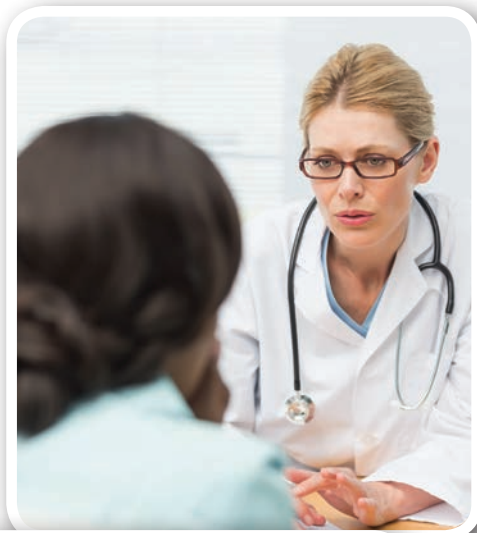


Pronto, Definir, Parar!

3. Peça apoio ao seu médico ou farmacêutico.

Conte ao seu médico ou farmacêutico que você está planejando parar. Eles podem ajudá-lo. Por exemplo, eles podem:

- Responder as suas perguntas
- Ajustar os medicamentos que você está tomando, se necessário
- Explicar formas de tornar mais fácil parar, como remédios
- Falar como você pode obter mais ajuda



4. Planeje como lidar com seus sentimentos.

Parar de fumar afeta o modo como você se sente. Isto acontece porque você não está mais ingerindo nicotina.

Quando você para, você pode se sentir:

- Ansioso, nervoso ou cansado
- Mal-humorado ou com raiva
- Triste

Você também pode:

- Ansiar por um cigarro
- Ficar com fome com mais frequência
- Ter dificuldade para pensar e dormir

Planeje formas saudáveis de lidar com estes sentimentos. Por exemplo, se você se sentir ansioso, dê uma caminhada. Se você ansiar por um cigarro, masque um chiclete sem açúcar. Se você sentir fome, coma algo bom para você.

Lembre-se: Esses sentimentos melhoram depois das primeiras semanas. Enquanto isso, tente ser paciente com você mesmo.





Pronto, Definir, Parar!

5. Planeje como lidar com os gatilhos.

Gatilhos são pessoas, lugares ou atividades que lembram o hábito de fumar. Conheça seus gatilhos do cigarro. Planeje formas de evitá-los. E planeje formas de lidar com seus gatilhos quando você não puder evitá-los.

6. Faça uma varredura.

Você ficará menos tentado a começar a fumar de novo se você fizer uma varredura. Livre-se de itens relacionados com o hábito de fumar que você tenha em casa, no local de trabalho e no carro. Eles incluem:

- Cinzeiros
- Cigarros
- Isqueiros
- Fósforos

Também lave suas roupas e cortinas. Lave seu tapete. Faça uma higienização do seu carro. E deixe seus dentes brancos até brilharem!

7. Não use produtos derivados do tabaco.

Não importa o que os anúncios digam, todos os produtos derivados do tabaco são ruins para sua saúde. Eles incluem:

- Charutos
- Cigarros de cravo
- Cigarros light ou com baixo teor de alcatrão
- Cachimbos
- Tabaco de mascar
- Vaporizadores

Para saber mais sobre como parar de fumar:

- Acesse smokefree.gov
- Ligue para 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669).

