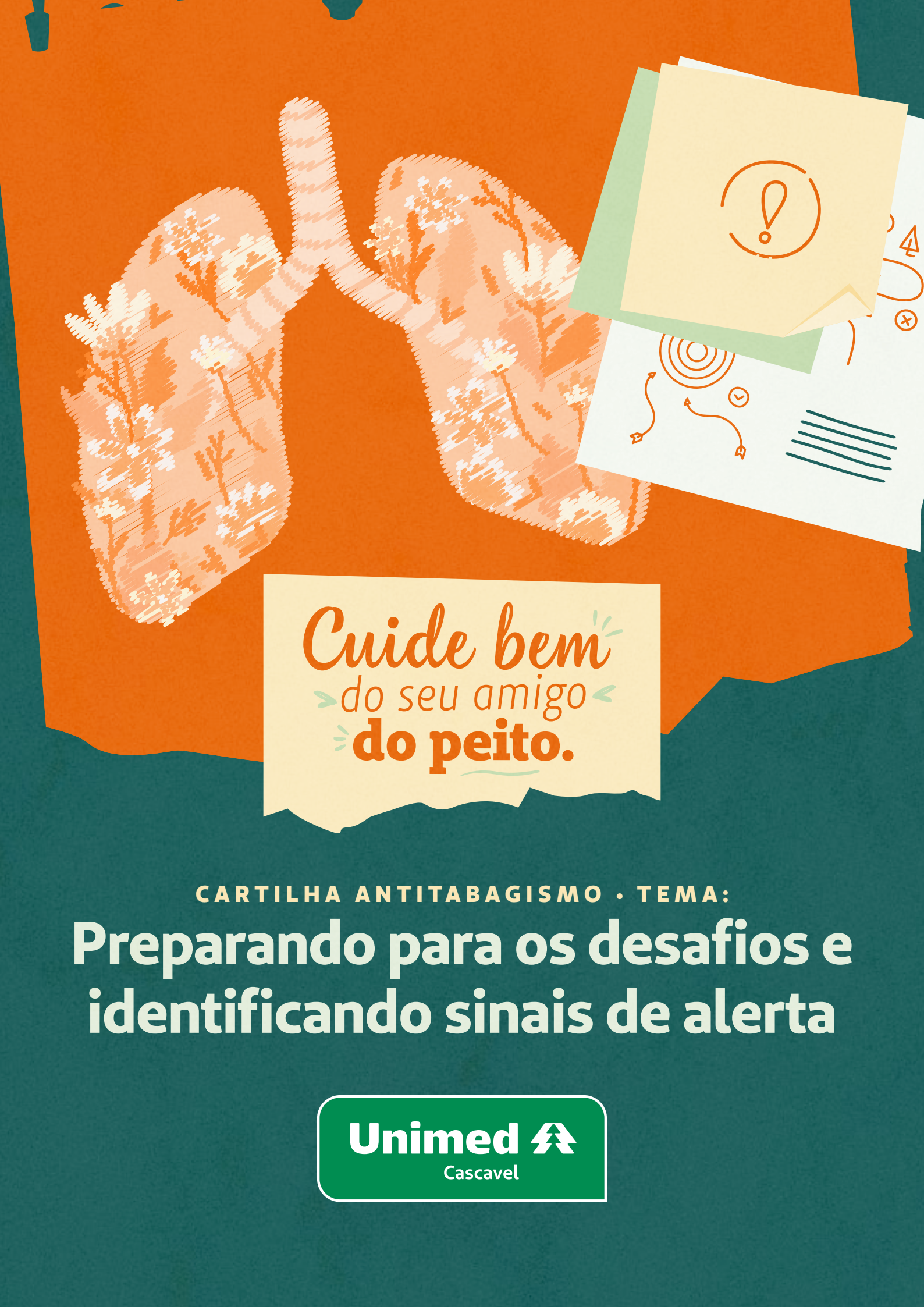


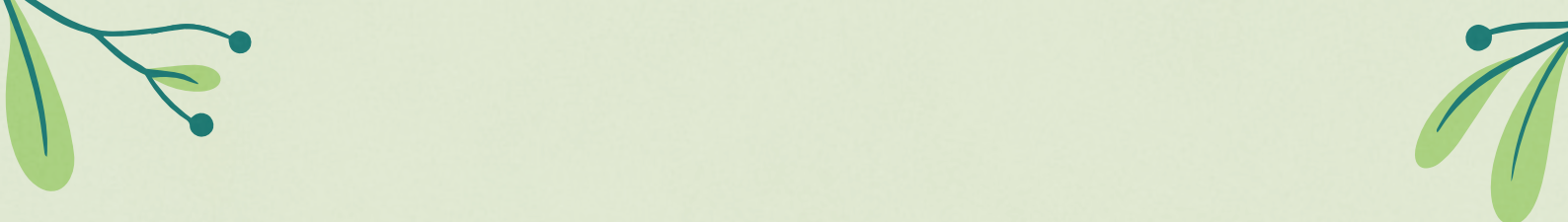


Cuide bem
do seu amigo
do peito.

CARTILHA ANTITABAGISMO • TEMA:

**Preparando para os desafios e
identificando sinais de alerta**

Unimed 
Cascavel



Parar de fumar é um desafio complexo e, como qualquer mudança de hábito, pode envolver obstáculos.

A recaída ou o retorno ao consumo de cigarro após um período de abstinência não significam falha, mas sim um momento de aprendizado e reflexão.

Geralmente, essa recaída está relacionada à exposição a gatilhos, dificuldades em lidar com emoções intensas ou situações desafiadoras sem o cigarro.

É importante compreender que isso faz parte do processo de mudança e, ao identificar suas causas, você pode fortalecer estratégias.



Planejamento para *recaídas*

O planejamento para recaídas envolve **antecipar** situações de risco, **reconhecer** sinais de alerta e **desenvolver** um conjunto de ferramentas eficazes para lidar com os desafios, sem retornar ao hábito de fumar.



Identificando sinais de alerta:

A partir do automonitoramento, você poderá perceber as situações em que poderá ter uma recaída.



Estratégias de prevenção:

Revisitar os motivos para parar, lembrar dos benefícios já alcançados, retomar práticas que ajudam a lidar com a vontade de fumar e evitar o contato com situações que podem ser gatilho (como alterações de humor, irritabilidade, ansiedade).



Jogar fora:

Isqueiros, cinzeiros e evitar manter um “cigarro reserva”.



O que fazer em caso de recaída:

É importante ressaltar que existem momentos de **recaída** e momentos de **lapso**. Lapso é quando usamos o cigarro uma vez ou em uma situação, porém não são o suficiente para voltar a fumar. **A recaída, ao contrário do lapso, faz com que os velhos hábitos retornem.**



Nas duas situações, em um primeiro momento, pode-se sentir culpa e, com isso, surgem comportamentos de autossabotagem.



Então, para as situações de lapso, releia a cartilha e revise os motivos pelos quais você parou de fumar, bem como os benefícios que obteve ao parar.



Para situações de recaída, recomece sem desânimo, busque novamente esta cartilha ou apoio profissional e comece do zero.



A REGRA É

Evite um cigarro e você evitará todos os outros.



Manutenção do novo estilo de vida

A cessação do tabagismo é mais do que abandonar um hábito; é adotar um novo estilo de vida que promove saúde e qualidade de vida. Após parar de fumar, o corpo e a mente passam por transformações importantes.

Manter um estilo de vida saudável ajuda a consolidar essas mudanças, prevenindo recaídas e fortalecendo os benefícios alcançados. Incorporar hábitos positivos aumenta a sensação de controle e satisfação.





É importante fortalecer estratégias como **alimentação equilibrada**, prática regular de **exercícios**, hobbies que ajudam a manter a **saúde mental** em dia e **gerenciamento do estresse**.

Apps de rastreamento de hábitos: utilizar aplicativos que ajudam a registrar e analisar padrões de comportamento.



Técnicas de mindfulness: Práticas que aumentam a consciência dos próprios pensamentos e sentimentos, ajudando a identificar gatilhos.

Diários de humor: Manter um registro regular das emoções e eventos do dia a dia para identificar mudanças que possam ser sinais de alerta.



Diário de progresso para monitorar e refletir sobre o processo de parar de fumar. Parar de fumar envolve habilidades de autocontrole. Por isso, sugerimos que nesse diário constem:

	<u>Emoções predominantes (ansiedade, felicidade, estresse, etc.)</u>	 
	<u>Nível de desejo de fumar (de 0 a 10)</u>	 
	<u>Situações ou gatilhos desafiadores e como reagir a eles</u>	
	<u>Pequenas vitórias (passei por um momento de estresse e, em vez de fumar, fui caminhar, fiz uma atividade física, etc.)</u>	
	<u>Motivação do dia (escrever uma frase de encorajamento, se lembrar dos motivos que o levaram a parar de fumar, etc.)</u>	
	<u>Estabelecer metas claras e significativas para a cessação, mantendo o foco constante</u>	  
	<u>Parabenize-se por chegar até aqui, pois você venceu essa etapa! É importante reconhecer e celebrar os pequenos e grandes sucessos ao longo do caminho.</u>	

Viver bem é 
viver sem tabaco.

Unimed 
Cascavel

PROGRAMA

Antitabagismo

ANS - nº 370070

www.unimedcascavel.coop.br



@unimedcascavel

Versão • Dezembro de 2024