



Pare.de.Fumar

15 Passos para você que quer parar de fumar hoje!



Clínica Púrpura de Psicologia
Espaço de Desenvolvimento Pessoal

Quem Somos



Carolina Giusti T. Mackay

Psicóloga Clínica - CRP 06/140947

Especialista Cognitivo-
Comportamental



Priscila F. do Valle

Psicóloga Clínica - CRP 06/141347

Especialista Cognitivo-
Comportamental



Clínica Púrpura de Psicologia

Espaço de Desenvolvimento Pessoal

Programas online para que você seja
sua melhor versão e alcance seus
sonhos.

E-Book Orientativo

Pare.de.Fumar

PROGRAMA PARE.DE.FUMAR

Este material foi elaborado para você, que fuma e quer PARAR.

Aqui você vai encontrar informações que vão lhe auxiliar neste processo.

15 Passos para você parar de fumar

Vamos là?



Benefícios em parar de fumar



SAÚDE FÍSICA

Melhora disposição, fôlego, paladar, olfato, diminui risco de diversos tipos de câncer e doenças cardíacas.

SAÚDE PSICOLÓGICA

Sensação de capacidade, força, autoestima, liberdade, controle, humildade, tolerância, vitalidade, autoconhecimento.

CICLOS SOCIAIS

Qualidade de vida, poder de escolha, lazer ampliado.

FINANCEIRO

Economia significativa e menor comprometimento da renda.

Mitos sobre parar de fumar



É fácil

A nicotina é uma droga psicoativa que causa séria dependência.

Trocar por outros tipos

Qualquer repositor de nicotina mantém o vício e a dependência.

Diminuir é suficiente

Não existe consumo seguro de cigarro e para vício não há controle.

Basta força de vontade

Superar a dependência química e psicológica do cigarro necessita muitas vezes de um profissional.



E-BOOK

15 Passos para parar de fumar hoje

- Programa Pare.de.Fumar
Clínica Púrpura de Psicologia



1º Passo

ESCOLHA O DIA P.

Defina seu dia de parar de fumar e não se permita cair na ilusão de se valer de artifícios como diminuir gradativamente, trocar de marcar ou usar repositores de nicotina sem acompanhamento médico.



2º Passo

TENHA UM MOTIVO FORTE

Liste os benefícios que você vai alcançar quando deixar o vício e tenha sempre por perto para auxiliar nos momentos de fissura.



3º Passo

CONVERSE COM AS PESSOAS

Explique sua decisão, explique as dificuldades e sobre as possíveis alterações de humor, pedindo por compreensão e apoio. Escolha alguém de sua confiança para recorrer nos momentos difíceis.





4º Passo

INFORME-SE SOBRE

Desconstrua o que você pensa sobre o cigarro, busque outras formas de relaxamento e perceba que você não precisa dele para enfrentar os momentos difíceis da vida.



5º Passo

MUDE OS AMBIENTES

Desfaça o cantinho do cigarro, diminua radicalmente seu acesso ao cigarro, limpe a casa, coloque aromatizantes que te agradam.



6º Passo

MUDE SEUS HÁBITOS

Relembre os momentos que eram comuns ir em busca do cigarro e repense neles: café, bebidas alcoólicas, ciclo social, locais para fumantes, gatilhos emocionais.



7º Passo

A FISSURA PASSA

Ela dura no máximo 10 minutos
Faça uma lista de atividades para lidar com os momentos de fissura, Aprender técnicas de relaxamento e de respiração é uma boa dica.



8º Passo

RECAÍDAS FAZEM PARTE

Recair faz parte, aprenda com o que te fez recair e reinicie seu processo mais forte. Seja gentil consigo mesmo, não é fácil mas não é impossível, e você pode recomeçar sempre.



9º Passo

FIQUE ATENTO

Drible as situações-gatilho: escove os dentes após as refeições, substitua as atividades de rotina que incluíam o cigarro como parte e evite o tédio.



10º Passo

AUMENTE A SEROTONINA

Faça atividades prazerosas, ria descubra novos hobbies, conheça lugares novos e novas pessoas, prove novas receitas e pratos, faça planos que para sua nova vida, aproveite sua companhia.



11º Passo

CRISE DE ABSTINÊNCIA

Ansiedade, irritação, dor de cabeça, falta de concentração. muita vontade de fumar e medo de não conseguir. É mais intenso nas primeiras duas semanas. Aguarde firme, procure alguém pra conversar ou um profissional.



12º Passo



REPOSITOR DE NICOTINA

Chicletes, adesivos e cigarros eletrônicos mantêm os níveis de nicotina, impossibilitando a desintoxicação. Os sintomas da abstinência diminuem com o tempo, aguento firme e verás que és mais do que imagina.



13º Passo

CUIDE-SE

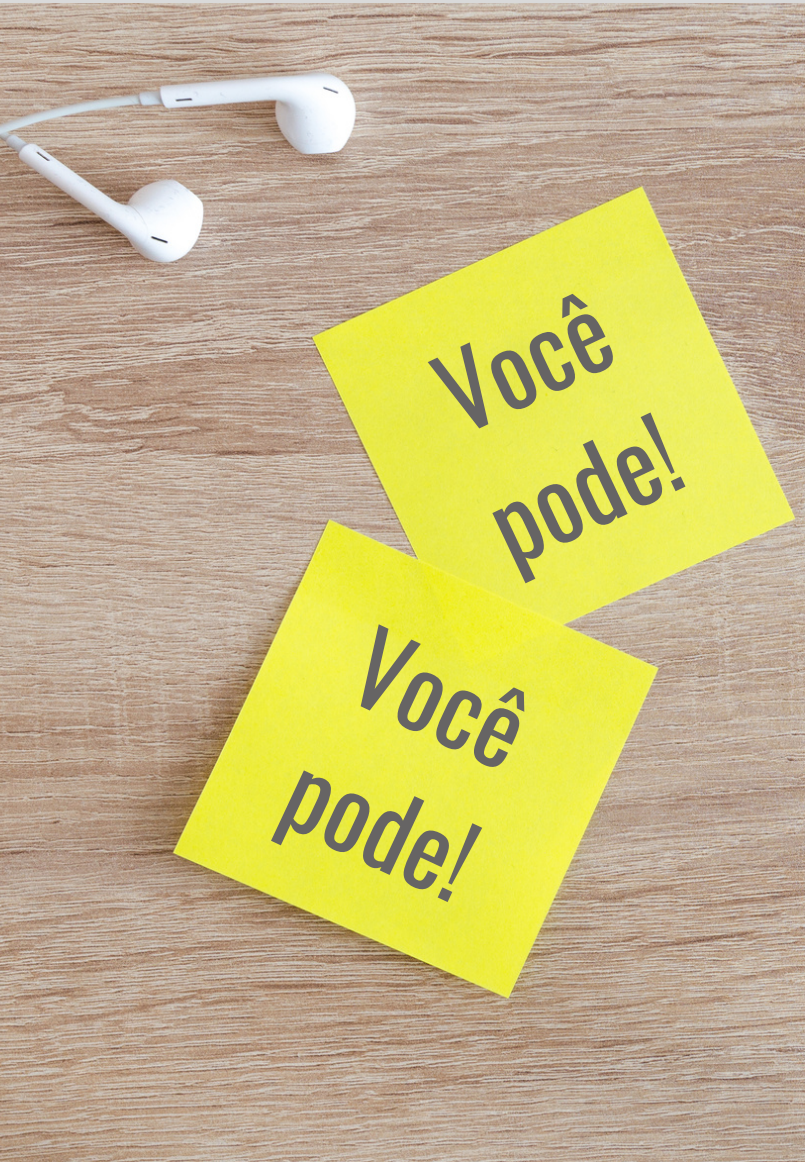
Coloque seus exames em dia, crie hábito de cuidar do seu corpo, faça atividade física, tenha uma alimentação saudável e beba água. Faça psicoterapia e as terapias que lhe fizerem sentido.



14º Passo

CRIE SUA REDE DE APOIO

Faça parte de grupos presenciais anônimos, grupos via whatsapp, mude seu ciclo pessoas se necessário e tenha por perto amigos que lhe apoiam e que podem ajudar nos momentos mais críticos.



15º Passo

RECOMPENSE-SE

Guarde o dinheiro que gastaria com cada cigarro não fumado e planeje como gastá-lo, tenha paciência com seu processo e elogie-se, pois só você é capaz de reconhecer o seu esforço.



Programa Pare.de.Fumar

- 5 sessões;
- Suporte e acompanhamento psicológico;
- Promoção do autoconhecimento;
- Instrução para momentos de fissura;
- Cuidado com a saúde mental;
- Método de automonitoração para manutenção de ser um ex-fumante;
- Material informativo.



CLÍNICA PÚRPURA DE PSICOLOGIA
ESPAÇO DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

Nossos contatos

CONHEÇA NOSSOS
PROGRAMAS, CLIQUE
NOS ÍCONES AO LADO!



Instagram



Facebook



Whatsapp

Seja sua melhor versão!