

Teste de Fagerström

Se pretende saber qual é o seu grau de dependência da nicotina dirija-se ao Departamento de Enfermagem do Serviço de Saúde dos SASUTAD (Parque Residencial Além Rio, Bloco B, Piso 0), onde poderá realizar o **Teste de Fagerström**, um teste constituído por 7 perguntas. Depois de responder obterá uma pontuação que lhe indicará o seu grau de dependência.

- Se sente que não consegue deixar de fumar sozinho, peça ajuda ao seu **Médico de Família** para que o possa encaminhar para uma **Consulta de Cessação Tabágica**.
- No caso de ser um **grande fumador**, pode estar indicado o **recurso a medicamentos ou até apoio psicológico**. O seu médico pode ajudá-lo e apoiá-lo nesta decisão.

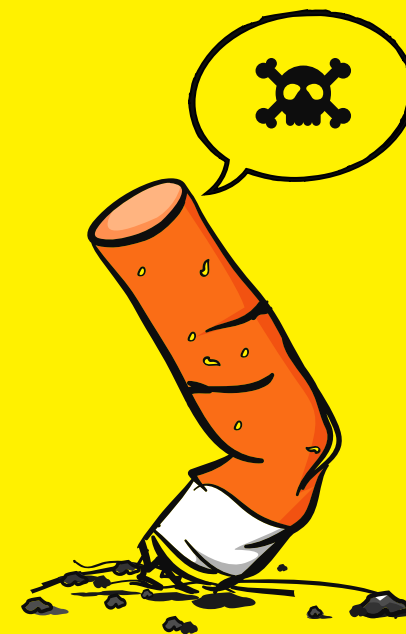
Bibliografia:
www.dgs.pt

Elaborado por: Enfermeira Alexandra Pereira.
Departamento de Enfermagem dos Serviços da Acção Social da UTAD.

Rua Diogo Dias Ferreira,
Quinta de Codessais,
5000 Vila Real
T: 259 309 920
F: 259 309 939

Rua Actor Ruy de Carvalho,
5000 Vila Real
T: 259 309 925
F: 259 309 939

QUER DEIXAR DE FUMAR?



SE JÁ DECIDIU DEIXAR DE FUMAR, SIGA ESTES CONSELHOS

1 • A motivação é o primeiro passo. Faça uma lista dos motivos que, para si, justificam a sua decisão para deixar de fumar.

Por exemplo: vai poupar dinheiro; os seus dentes vão ficar mais brancos; o cabelo e a pele vão ter um ar mais saudável; vai diminuir o risco de doenças graves como doenças respiratórias crónicas ou do coração; **Guarde essa lista...** Quando se sentir com vontade de voltar a fumar, releia essa lista de motivos o que lhe vai dar coragem para não recair.

2 • Conheça melhor os seus hábitos tabágicos.

Identifique as situações em que fuma habitualmente – ao acordar, quando está ao telefone, quando toma café, etc. Conhecer os seus hábitos tabágicos vai permitir-lhe evitar, ou resistir melhor, às situações em que a vontade de fumar pode ser mais forte.

3 • Fixe uma data para deixar de fumar.

Escolha um dia para deixar de fumar, o chamado dia “D”. Esse dia poderá responder a uma data importante ou simbólica para si, por exemplo dia do aniversário, Natal, Ano Novo, aniversário do namoro, casamento.

4 • Até ao dia combinado, fale do assunto com os seus familiares e amigos.

Estabeleça assim um compromisso consigo e com os outros para reforçar a decisão e, além disso vai permitir que os seus amigos se solidarizem consigo.

5 • Na semana anterior ao dia escolhido para deixar de fumar, prepare-se para a mudança:

Releia os motivos para deixar de fumar; Procure atrasar o primeiro cigarro da manhã; Evite as situações em que sente uma grande vontade de fumar; Nunca fume um cigarro até ao fim; Antes de fumar cada cigarro pense se precisa mesmo de o fumar.

6 • No dia por si escolhido para deixar de fumar...

pare simplesmente de fumar! o dia escolhido deixe totalmente de fumar. Resista à tentação de fumar apenas um cigarro, com o argumento de que vai ser só um.

7 • A partir desse dia retire de perto de si todos os objectos relacionados com o hábito de fumar.

Deite fora os cigarros que ainda lhe restam e elimine todos os objectos (ex: isqueiros) relacionados com o consumo do tabaco existentes em sua casa, no carro ou no local de trabalho.

8 • Nos momentos em que sentir uma grande vontade de fumar respire profundamente. Aprenda a relaxar-se sem cigarros controlando a sua respiração.

Encha bem os pulmões de ar e expire lentamente pela boca. Centre-se na sua respiração. Este exercício ajudá-lo-á a ultrapassar a vontade de fumar e a sentir-se mais calmo.

9 • Não pense que nunca mais vai voltar a fumar. Pense no dia de hoje e nas vantagens de não fumar.

Procure ter pensamentos positivos relativamente às vantagens de ter parado de fumar. Tente esquecer a falta que o tabaco lhe pode provocar.

10 • Aumente o seu nível de actividade física diária.

Por exemplo, andar mais a pé. A prática de actividade física diária fará com que se sintam melhor, menos ansioso e com melhor humor e disposição.

11 • Faça uma alimentação saudável.

Procure fazer uma alimentação variada, leve e equilibrada, pobre em gorduras, açúcar e sal e rica em fruta, legumes e hortícolas. Beba também muita água e sumos de fruta natural rica em vitamina C (por exemplo, laranja).

12 • Elimine ou reduza a ingestão de café e de bebidas alcoólicas.

Substitua estas bebidas por chá ou infusões.

13 • Evite estar próximo de fumadores e peça aos seus amigos para que não fumem junto se si.

14 • Tenha cuidado com os momentos “perigosos”- aqueles em que habitualmente fumava sempre um cigarro. Distraia-se com outras actividades.

Nesses momentos não se deixe tentar, nem apenas por um único cigarro. Traga consigo pastilhas elásticas sem açúcar. Poderão ajudá-lo nesses momentos. Ocupe as mãos com uma caneta, chaves ou outro objecto, de modo a esquecer-se da ausência do cigarro.

15 • Guarde diariamente, num local visível, o dinheiro que teria gasto em tabaco. Gaste-o em algo que lhe dê prazer.

E se tiver uma recaída... **NÃO DESISTA!**

A recaída faz parte de qualquer processo de mudança. A solução é sempre voltar a tentar.