

– PLANNER –

PARANDO DE FUMAR

Prioridades

Diminuir a quantidade de cigarros gradativamente por **21 dias**, até chegar ao último cigarro.

Ter coragem para largar o cigarro de vez! **(Dia D)**.

Não desistir e ter paciência!

As crises de abstinência são passageiras.



Metas

Parar de fumar e ter uma vida melhor e mais saudável.



Fazer diferente

Pense nos aspectos negativos de fumar

Pele com aspecto doentio, hálito ruim, cheiro de cigarro nas roupas, pouco fôlego para realizar as atividades do dia a dia... Fumar traz diversos prejuízos para o seu corpo. Lembre-se disso enquanto estiver tentando se livrar do cigarro.

Preste atenção aos pontos positivos de parar de fumar

Compare a quantidade de degraus que você é capaz de subir tranquilamente depois de um, dois ou seis meses de ter largado o cigarro. Você vai ver como o seu condicionamento físico vai melhorar.



Como fazer seu checklist?

- Para acompanhar seu progresso, nos próximos 21 dias,
- tique todas as ações que você completou a cada dia.
- O ideal é realizar todas as atividades durante o período, elas são importantes para ajudá-lo a se livrar do cigarro.
- Mas não se preocupe se não conseguir realizar alguma delas durante um dia, tente no próximo.

CHECKLIST DIÁRIO*	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º	13º	14º	15º	16º	17º	18º	19º	20º	21º	
Atrasei o primeiro cigarro																						
Diminuí a quantidade de cigarros																						
Deixei o maço longe																						
Evitei hábitos/momentos associados ao cigarro																						
Bebi água																						
Enganei a vontade de fumar																						
Pratiquei atividade física																						
Optei por lugares em que não se pode fumar																						
Guardei dinheiro que era gasto com cigarro																						
Joguei fora tudo que facilita a dependência																						

* Pinte, rabisque ou marque um "X" no quadrado indicado para cada dia e atividade realizada.

PS:

Se mesmo depois de tudo isso, você não conseguir parar de fumar, não tem problema. **Não é vergonha nenhuma tentar e não conseguir, mas é muito importante tentar.** Comece de novo e enfrente com determinação. Você também pode procurar o auxílio de um profissional de saúde.

