

RESPIRAR LIVRE

PARE DE FUMAR

PLANO DE 30 DIAS



Sua próxima pausa
pode ser diferente.

30 AÇÕES / UM PASSO POR DIA

Abra. Escolha. Coloque em prática.

Use uma ação por dia. Volte aos atalhos sempre que precisar.

01

Encontre o seu dia

Os cartões começam na página 05.

02

Faça a ação possível

Uma mudança pequena na rotina.

03

Observe e ajuste

Marque o que fez e peça apoio.

A vontade veio? >

Escolher minha ação do dia >

Fumei. Como retomar? >

Guia educativo para adultos. Apoia a organização pessoal; não substitui tratamento nem garante parada em 30 dias.

A vontade veio? Escolha uma ação.

Você pode trocar de estratégia e pedir apoio. [3]



Mude de lugar

Afastese do gatilho. Vá para um ambiente sem fumaça.



Ocupe as mãos

Pegue um objeto seguro ou faça uma pequena tarefa.



Solte o ar com calma

Respire de um jeito confortável, sem prender nem forçar.



Chame alguém

“A vontade veio. Pode ficar comigo por alguns minutos?”

A intensidade e a duração variam. Se continuar difícil, procure a equipe para ajustar o cuidado. [2,4]

Prepare o seu começo.

UM MOTIVO + UM GATILHO + APOIO

01 Seu motivo



Escolha o que quer recuperar na rotina.
Complete: "Quero parar porque...". Deixe essa frase à vista.

02 Observe os gatilhos



Anote três situações de vontade: onde, quando e o que sentiu. Escolha uma para trabalhar primeiro. Não fume para testar.

03 Peça uma ajuda concreta



Combine com alguém: "Quando eu pedir uma pausa, converse comigo". Tenha uma alternativa e confirme como procurar a UBS.

Uma ação por dia. Marque seus registros na página 16.

Fumei. Qual é o próximo passo?

01 Interrompa o episódio

Apague o cigarro e afaste o acesso. Não espere acabar o maço.

02 Acione seu apoio

Conte o que aconteceu. Se retomou o uso, procure a equipe de saúde.

03 Ajuste uma coisa

Identifique o gatilho e escolha outra resposta para a próxima vez.

Um episódio pede cuidado; não precisa encerrar a tentativa. Retome o plano e mantenha o tratamento orientado. [5]