

Cartilha Antitabagismo

Ótimas dicas para começar a pensar em parar de fumar, com o indispensável auxílio do Kwit: parceiro Wellhub.



Sumário

- 3.** Empenhe-se em parar de fumar:
Dia nacional de combate ao fumo
- 4.** Prepare-se para deixar o cigarro.
- 7.** E os vícios?
- 9.** Como você se torna um
não-fumante novamente?
- 11.** Sabia que o Wellhub, junto com o Kwit,
pode ajudar você a parar de fumar?

Empenhe-se em parar de fumar: Dia nacional de combate ao fumo

Muitos fumantes buscam deixar de fumar, mas não querem dar o primeiro passo. **O Dia nacional de combate ao fumo** é a oportunidade perfeita para que eles se comprometam a parar!

Nesta ocasião, o Kwit aconselha a colocar todas as possibilidades ao seu lado fornecendo todos os recursos necessários pra que você possa parar de fumar.

O tabagismo pode gerar um sério impacto negativo na vida dos colaboradores, pois ele pode contribuir para diversos problemas como câncer, doenças cardiovasculares e respiratórias. As empresas implementam programas de promoção da saúde que estimulam a cessação do tabagismo entre seus trabalhadores. Os empregadores se beneficiam da implantação desses programas, pois eles contribuem para uma força de trabalho mais saudável e para a redução dos gastos médicos e do absenteísmo.

E aí, preparado para se engajar na missão de parar de fumar no **Dia Nacional de Combate ao Fumo**, mas não sabe por onde começar?

As dicas seguintes vão te ajudar!

Prepare-se para deixar o cigarro.

Comprometer-se a parar de fumar significa dizer adeus ao tabaco para sempre. Se você quiser usar o Dia Nacional de Combate ao Fumo, como um motivo inicial, pode ser um propósito muito bem pensado como forma de criar e desenvolver um planejamento voltado a alcançar seu objetivo principal.

Você pode, por exemplo:



1.Estipular uma data para parar de fumar. Se você precisar de alguns dias extras para se concentrar no fato de que você vai parar de fumar, tudo bem. Leve o tempo que precisar, o importante é manter a data que estabeleceu.



2.Quando o grande dia chegar, para agir no início de sua nova vida sem tabaco, jogue fora todas as coisas que o façam lembrar os cigarros. Ao fazer isso, você não terá a oportunidade de acender um se tiver vontade de fumar.



3. Liste as razões que fazem você querer parar de fumar. Se sua motivação cair, basta ler novamente esta lista para se lembrar por que você se comprometeu a desistir.



4. Se já tentou parar de fumar antes, tente entender o que não funcionou para encontrar as coisas que causaram sua recaída. Tenha também em mente que estas tentativas não são, de forma alguma, falhas, pois elas permitiram que você aprendesse mais sobre si mesmo.



5. Identificar as razões de suas recaídas irá, entre outras coisas, ajudá-lo a desenvolver estratégias para resistir ao impulso de fumar. Uma vez desenvolvidas essas estratégias, você estará mais forte do que nunca.

Encontre seu próprio jeito para parar de fumar

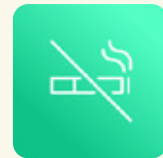
Existem tantas estratégias para deixar de fumar quanto fumantes. Comprometer-se a deixar de fumar, no Dia nacional de combate ao fumo, significa encontrar o método ideal que funciona melhor para você, aquele que o ajudará a se tornar e permanecer livre de fumo. Há muitas opções. Por exemplo, você pode:



Baixar o Kwit, nosso app disponível para ajudar pessoas a parar de fumar, guiando em direção a uma nova vida sem o fumo.

Para muitos, deixar de fumar é um verdadeiro desafio. Se esta data especial o inspirou a se comprometer a parar de fumar, você precisará encontrar outras formas de motivação a longo prazo.

Uma solução é buscar apoio. Isto pode ser de seus entes queridos, ou de nosso grupo de apoio. **Mas se você quiser um companheiro que esteja sempre ali, Kwit é a solução.**



KWIT

Terapias cognitivas e comportamentais

Terapias Cognitivas e Comportamentais (TCC) são terapias validadas, que lidam com interações entre pensamentos, emoções e comportamentos. Estas terapias focam os problemas atuais de uma pessoa, levando em conta suas causas históricas. Elas ajudam a superar gradualmente os sintomas incapacitantes e visam reforçar os comportamentos apropriados.

Os TCCs são baseados em diferentes técnicas que ajudam os pacientes a identificar os mecanismos que causam suas dificuldades, experimentar novos comportamentos, e assim, gradualmente, sair de círculos viciosos que perpetuam e agravam o sofrimento mental.

Eles ajudam a pessoa a compreender melhor os padrões de pensamentos negativos que levam a comportamentos inadequados, como o vício, que podem causar distúrbios psicológicos.

E os vícios?

Como se tornar um fumante?

De acordo com o modelo TCC, nós aprendemos a fumar. De fato, fumar é um comportamento adquirido em linha com três princípios:

aprendizagem social, aprendizagem do condicionamento clássico e aprendizagem do condicionamento operacional.



1) Aprendizagem social

Esta teoria foi desenvolvida pelo psicólogo Albert Bandura e enfatiza a importância de observar e imitar os comportamentos, atitudes e emoções dos outros. A maioria de nossas ações é, portanto, inspirada por nossas experiências adquiridas através de outras pessoas.

De fato, não é raro ouvir que uma pessoa começou a fumar encorajada por familiares ou simplesmente a fazer “como todos os outros”. Fumar é, portanto, um comportamento que pode ser adquirido através de diferentes tipos de aprendizagem.

As pessoas que fumam frequentemente duvidam de sua capacidade de mudar seus hábitos e, às vezes, não acreditam nos efeitos nocivos do fumo.

1) Aprendizagem de condicionamento operacional

Este aprendizado, descrito e teorizado por Ivan Pavlov, explica as circunstâncias que desencadeiam um desejo. No condicionamento convencional, um estímulo desencadeia a resposta de um organismo. Assim, uma pessoa que tenha aprendido a fumar durante os intervalos no trabalho pode facilmente associar sua inveja ao fato de ver seu colega sair do escritório, por exemplo.

Estes pensamentos e crenças levam a pessoa a manter este comportamento de fumante. Existem diferentes tipos de pensamentos, que são organizados em “tríades”: sobre si mesmo, sobre os outros e sobre o futuro. Estes pensamentos são divididos igualmente de acordo com os estágios do comportamento indesejado:



Antes de fumar

“Vou fumar para estar mais ligado no trabalho” ou
“Fiz um bom trabalho, então mereço um cigarro”.

Enquanto fumava

“Fumar é a única maneira de relaxar”

Depois de fumar

“Não tenho vontade, sou viciado
e nunca conseguirei parar de fumar”

Embora os TCCs tenham mostrado que fumar é um comportamento de aprendizagem, eles também evidenciam que é possível aprender outro comportamento, mais apropriado para a pessoa que você deseja se tornar.

Como você se torna um não-fumante novamente?

Em termos concretos, os TCCs ensinam estratégias para lidar com o impulso de fumar (estratégias de evasão, substituição, repulsão etc). Estratégias de controle de estímulo são orientadas para recuperar o controle de uma pessoa que deixou de fumar em situações onde é menos provável que ela tenha sucesso, tais como os exemplos a seguir:

1) A estratégia de evitar

Uma pessoa pode evitar situações com alto risco de recaída, indo a lugares onde ela possa controlar seus desejos. No trabalho, por exemplo, ele pode planejar uma pausa com colegas, tomar um ar fresco em lugares 100% livres de fumaça ou ter cuidado para não ter cigarros em sua bolsa ou bolsos.

2) A estratégia de substituição

Encontrar comportamentos alternativos, que têm o mesmo papel que um cigarro, anteriormente. Se o cigarro fumado era um símbolo de recompensa após um longo dia de trabalho, a pessoa pode usar uma estratégia de substituição, pois é importante que ela continue a se recompensar por todos os seus esforços! Por exemplo, se o cigarro tiver um efeito relaxante sobre a pessoa, técnicas de respiração podem ser uma boa alternativa.

3) A busca por pensamentos alternativos

Forma de estratégia alternativa, os pensamentos em geral são a força motriz que facilita a ação e a manutenção dos hábitos nos momentos mais difíceis. O importante é reconhecer estes pensamentos automáticos e buscar alternativas. **Por exemplo:**



Pensamento permissivo: a pessoa pode dizer para si mesma: “Eu fiz um bom trabalho, por isso vou comer uma maçã”.

Para um pensamento reconfortante: “Preciso relaxar, vou chamar um amigo”. “Vou para a cama mais cedo para estar mais em forma no trabalho, no dia seguinte”.

4) A estratégia de repulsão

Se outro comportamento alternativo não for plausível, pode-se então adotar uma estratégia de repulsão. Esta consiste em manter a ação que a pessoa quer mudar, mas adiando-a para mais tarde.

O objetivo não é sucumbir automaticamente a sensações fortes, principalmente durante a exclusão do cigarro, para se dar tempo de tomar consciência dessas sensações desagradáveis que são apenas temporárias e para se lembrar do objetivo.

Por exemplo, seguindo um forte desejo de fumar, a pessoa pode se dar 15 minutos para avaliar o que fazer em seguida. Ou o desejo passa, ou ele fuma 15 minutos depois. Em ambos os casos, a pessoa terá ganho uma nova batalha.

Sabia que o Wellhub, junto com o Kwit pode ajudar você a parar de fumar?

Os TCCs são uma das únicas abordagens não médicas cuja eficácia foi cientificamente comprovada, e é por isso que a Kwit se baseia inteiramente em seus princípios.



Kwit é atencioso e motivador

Ele tem como objetivo oferecer apoio diário a seus usuários, sempre com gentileza e motivação positiva para você se livrar do fumo. Conte com este app para tornar-se um verdadeiro parceiro; em momentos de aflição ou desmotivação, o ex-fumante só tem que agitar seu smartphone para receber uma mensagem motivacional destinada a restabelecer sua autoconfiança, fazê-lo se sentir melhor e ajudá-lo a resistir a seus desejos potenciais de fumar.



Kwit apoia os super-heróis

A ferramenta aceita que um ex-fumante possa passar por períodos de fraqueza e recaída. Por isso, o encoraja a analisar fatores e emoções que desencadearam esse intenso desejo em seu “diário”.

A aceitação da recaída permite assim que o usuário aprenda a compreender e, portanto, com o tempo, controlar seus desejos com suas próprias estratégias, e adotar um comportamento do qual ele pode se orgulhar. Kwit ajuda o usuário a defender a ideia de que uma recaída não é um fracasso e que ele tem, apesar deste passo em falso, a capacidade de assumir o controle de si mesmo para atingir seu objetivo.



Kwit é sinônimo de energia e motivação

Uma plataforma digital, mas também um companheiro fiel que convida seu usuário a acreditar em si mesmo. Esta autoconfiança também inclui desbloquear os sucessos à medida que o Kwit avança no processo de parar de fumar. Assim, ele é valorizado e mantém um registro concreto de suas conquistas, das quais ele não se dá necessariamente conta sem o app. Ver o progresso neste caminho para uma vida sem cigarro dá muita energia e fortalece a vontade daquele que interage com a ferramenta.



Kwit destaca os benefícios de parar de fumar

Ao longo destes sucessos, a melhoria do bem-estar, na economia de tempo e dinheiro, bem como o número de cigarros sem fumar ou a diminuição real do nível de carbono no sangue, são visíveis. Todos estes indicadores aumentam a percepção e provam ao usuário que ele está se tornando a pessoa que quer ser, quando para de fumar.

Transforme sua rotina diária em rotina de bem-estar.



Cadastre-se no Wellhub
e desfrute de toda qualidade de vida
que merece.

Acesse agora wellhub.com/br
e aproveite as vantagens
de contar com o Kwit
e todos os recursos disponíveis.