

KIT Fissura

O que é fissura? É aquela vontade importante, forte, de fumar;

A fissura não dura mais que 5 minutos! Aguarde e ocupe-se quando surgir a vontade;

Considere mascar goma de nicotina, ao invés de fumar um cigarro;

Lembre-se daqueles à sua volta. Tabagismo passivo também causa doenças irreversíveis;

Ao parar de fumar, podem ocorrer alguns sintomas como: dor de cabeça, tonteira, irritabilidade, agressividade, alteração do sono, dificuldade de concentração, tosse e indisposição gástrica. Quando acontecem, tendem a desaparecer em 1 a 2 semanas (pode chegar a 4 semanas).

Pode-se evitar o ganho de peso ao cessar tabagismo, ao substituir os eventuais doces por alimentos de baixa caloria.

Dicas

Evite gatilhos do tabagismo, como álcool e café;

Procure outras atividades que te dão prazer, como ler, tocar instrumentos, cultivar hortas, costurar, etc;

Escove logo os dentes depois da refeição;

Pratique atividade física;

Pense em outras maneiras de fazer amizades, outros vínculos que tenham em comum;

Procure técnicas de relaxamento, como yoga ou meditação;

Dificulte o acesso ao cigarro. Pare de comprar maço ou deixe-o longe do alcance;

Faça terapia.



KIT Fissura



Palitos de
cenoura



Palitos de
pepino



Damasco
desidratado



Uva passa



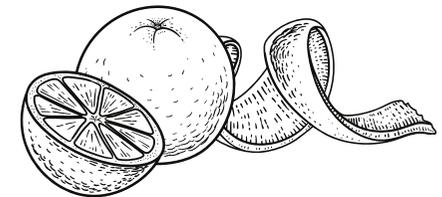
Copo de
água



Tira de
abacaxi
desidratado



Cravo e
canela



Casca
crocante de
laranja