CLÍNICA VIVALDI · FICHA GRATUITA · VÍCIOS

Transtorno por uso de tabaco

Dependência de nicotina: consumo diário difícil de abandonar, desejo intenso e sintomas de abstinência ao parar.

SINAIS FREQUENTES

- Fuma todos os dias e tem dificuldade de parar
- Irritabilidade ou ansiedade quando não fuma
- Fuma apesar de problemas de saúde

ORIENTAÇÕES PARA VOCÊ

1. Escolha um dia para parar e se prepare
2. Peça tratamento no seu posto de saúde
3. A terapia psicológica duplica as chances de sucesso

PARA A FAMÍLIA E AS PESSOAS PRÓXIMAS

1. Apoie cada tentativa sem recriminações
2. Mantenha a casa e o carro sem fumaça

QUANDO PEDIR AJUDA

1. Peça ajuda no seu posto de saúde
2. Se você tem problemas respiratórios ou cardíacos

PARA OBSERVAR E ANOTAR

☐ Fumo todos os dias

☐ Fumo na primeira meia hora depois de acordar

☐ Tentei parar sem conseguir

☐ Se não fumo, fico irritado/a ou ansioso/a

☐ Fumo mesmo tendo problemas de saúde

☐ Fumo mais quando estou estressado/a

☐ Tenho dificuldade de ficar em lugares onde não se pode fumar

☐ Sinto um desejo intenso de fumar

RECURSOS GRATUITOS

- Teste online e orientações: clinicavivaldi.com/pt/trastorno/trastorno-por-consumo-de-tabaco
- Plano Nacional sobre Drogas (Espanha): informação e recursos: https://pnsd.sanidad.gob.es/
- Na Espanha: linha 024 (conduta suicida, 24 h) · Emergências 112

Informação de divulgação, não diagnóstica. Clínica Vivaldi · Calle Chiva 25, porta 5, 46018 Valência, Espanha · +34 611 07 74 69 · clinicavivaldi.com