

# ATITUDES POSITIVAS PARA RESISITIR AO CIGARRO



## ESCAPAR

- Evite ficar perto de fumantes
- Evite atitudes que associe ao fumo (ex: ingerir álcool ou café)
- Evite situações de stress

## DISTRAIR

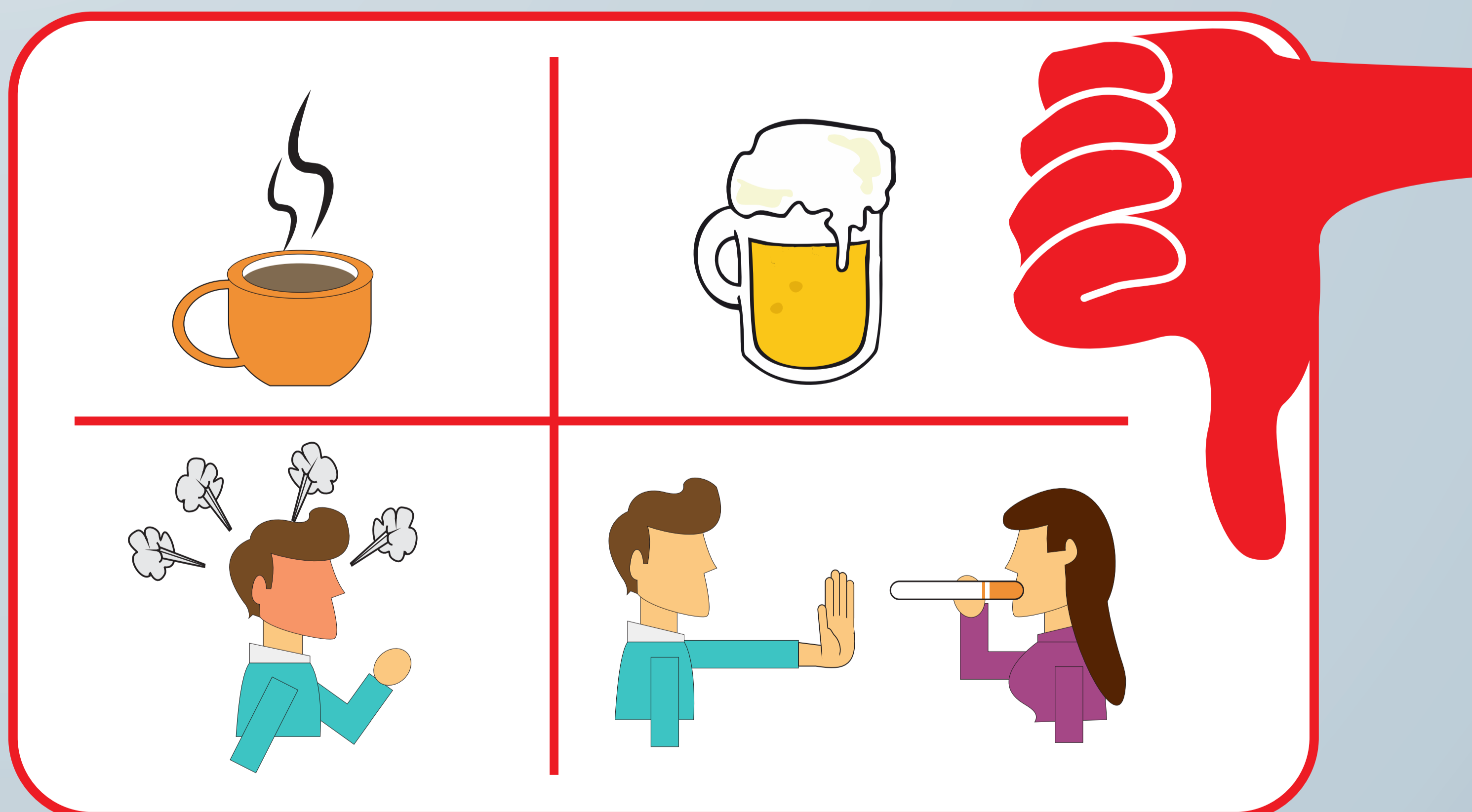
- Faça atividades físicas; caminhe; dance...
- Passeie; vá ao cinema; teatro, parques...
- Faça palavras cruzadas; ouça música; leia...
- Cultive plantas; mude a posição da mobília...
- Converse com amigos; participe de grupos; seja voluntário; faça algo que goste de fazer...

## SE VOCÊ SENTIR VONTADE DE FUMAR

- Escove os dentes
- Coma uma fruta
- Chupe gelo
- Faça alguma atividade
- Respire fundo
- Faça alongamentos
- Rabisque alguma coisa
- Mantenha as mãos ocupadas

## ADIAR

- Diga não a cada momento de desejo (auto convencimento)



## LEMBRE-SE:

**A FISSURA NÃO DURA MAIS QUE CINCO MINUTOS!  
A RECAÍDA NÃO É UM FRACASSO. DÊ A SI MESMO QUANTAS CHANCES FOREM NECESSÁRIAS!**

