

## Situações previsíveis. Não se vá abaixo!

Se fumava para lidar com o stress no passado, pode querer fumar para lidar com o stress no futuro, mesmo após parar de fumar.

Planeie com antecedência coisas que pode fazer em vez de fumar.

Não use tempos difíceis como uma desculpa para fumar.

Lembre-se que o stress estará presente quer fume ou não. Recomeçar a fumar só vai agravar-lhe o stress.

Congratule-se por estar sem fumar em situações de stress.

**Consigo controlar o stress sem o cigarro!**



### Elaborado pelo:

Grupo Regional de Cessação Tabágica da ARSLVT

Prof. Luís Rebelo (USF do Parque)

Dra. Eduarda Pestana (CHLN-HPV)

Dr. Emanuel Esteve (CS Bonfim-Setúbal)

Dra. Susana Lourenço (CS Alvalade)

Dra. Ana Morais (Comunicação ARSLVT)

### ARSLVT

Av. Estados Unidos da América, 75-77  
1749-096 Lisboa | Portugal

Tlf: +351 21 842 48 00

Fax: +351 21 849 97 23

@: [comunicação@arslvt.min-saude.pt](mailto:comunicação@arslvt.min-saude.pt)

(Janeiro 2015)



# Stress e Tabaco



**Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo (ARSLVT)**

*A sua Saúde é o nosso compromisso!*



## Stress e tabaco

O stress faz parte da nossa vida diária atual. Se, como muitos fumadores, fuma para lidar com o stress, então precisa de aprender novas maneiras de resolver as situações stressantes, antes de parar de fumar. Estas "dicas" vão ajudá-lo a lidar com o stress.

### É um mito que o tabaco reduz o stress!

A nicotina presente no fumo do tabaco é um estimulante, causa aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial. Assim, o tabaco vai fazer com que se sinta ainda mais stressado.

### Porque é que as pessoas se sentem mais relaxadas depois de fumar?

A privação da nicotina causa stress. Quando fuma, o seu organismo deixa de ter sintomas de privação e sente-se mais relaxado. Quando fuma, também se pode sentir mais relaxado porque faz atividades menos stressantes. Por exemplo, quando faz uma pausa para fumar um cigarro também faz uma pausa no que estava a fazer.

## Tente identificar as situações em que o tabaco o ajuda a lidar com o stress!

Quando sabe que o cigarro o ajuda a lidar com o stress, pode substituir o ato de fumar por outras atividades saudáveis. **Por exemplo:** Se usa o cigarro para fazer uma pausa de descanso, dê um passeio em vez de fumar. Se o cigarro o ajuda a esquecer os problemas, veja um filme, passe um bom bocado a conversar com os amigos.

Se fumar o faz ficar mais calmo, tente respirar fundo ou beber um chá relaxante. **Relaxe sem os cigarros.** Passe diariamente algum tempo em atividades de que gosta como ouvir música, ler um livro, passear a pé ou de bicicleta, fazer jardinagem, praticar uma atividade física com amigos. Tente a meditação. Bastam 5 minutos para o ajudar a relaxar; concentre-se na respiração durante esse tempo.

*Veja as Consultas de Cessaçã Tabá-gica na Região de Lisboa e Vale do Tejo em:*  
[www.arslvt.min-saude.pt](http://www.arslvt.min-saude.pt)

## Aprenda a reduzir o stress

Faça exercício físico regular. Esta é uma das melhores maneiras de lidar com o stress. Após deixar de fumar vai achar o exercício físico mais fácil, menos cansativo e mais agradável.

Coma bem e com qualidade: sentir-se-á mais forte para lidar com o stress. Fale dos seus problemas com um amigo. Conversar sobre os problemas fá-lo-á sentir-se melhor e mais confiante.

### 10 coisas que pode fazer para reduzir o stress em vez de fumar

- Inspire/expire profundamente 10 vezes
- Beba um copo de água
- Estique-se e relaxe
- Faça um passeio
- Telefone a um amigo
- Mastigue uma pastilha elástica
- Tome um duche quente
- Ria e brinque
- Coma uma maçã ou uma laranja
- Levante os pés para cima, feche os olhos e imagine-se num local