MÓDULO 00 · BOAS-VINDAS

Comece aqui

Bem-vindo ao Programa Respira: 30 Dias Livre da Nicotina. Em 10 minutos, você entende como o programa funciona, o que tem em cada material e qual é o seu primeiro passo.

MAPA

O que tem no programa

Nove materiais que cobrem o processo inteiro. Todos em PDF para ler no celular, no computador ou imprimir — mais a planilha em Excel.

00 **Comece aqui**
Este guia: como o programa funciona e por onde começar.
Quando: Hoje

01 **Entenda o vício para vencê-lo**
Como a nicotina age no cérebro, abstinência, teste de dependência e o SUS.
Quando: Dias 1 a 3

02 **Plano de 30 dias, dia a dia**
O coração do programa: uma página por dia, da preparação à consolidação.
Quando: Todos os dias

03 **Kit Fissura**
Protocolo PARE, respiração, 40 trocas e cartões de bolso para os minutos de vontade.
Quando: Dia 4 em diante

04 **Plano para pod e vape**
Ajustes para quem tem consumo contínuo e o dispositivo sempre à mão.
Quando: Dia 5 (se usa pod)

05 **Guia de sono**
Cafeína, rotina, ritual e plano de 14 noites para as primeiras semanas.
Quando: Dia 6 e Dia 12

06 **Ansiedade, irritação e peso**
Ferramentas para as emoções e para cuidar do corpo sem descontar na comida.
Quando: Dias 11, 13, 17, 25

07 **Planilha de economia**
Arquivo .xlsx que calcula tudo sozinho + versão para imprimir.
Quando: Dia 1 e a partir do Dia D

B **Bônus: como ajudar alguém**
Para apoiar quem você ama — ou para mostrar a quem vai apoiar você.
Quando: Quando quiser

DICA DE ORGANIZAÇÃO

Crie uma pasta no celular ou no computador chamada “Respira” e salve todos os arquivos nela. Se puder, imprima o Plano de 30 dias e o Kit Fissura: escrever à mão ajuda a fixar.

ESTRUTURA

Como os 30 dias funcionam

O plano tem quatro fases. A primeira é de preparação — por isso você começa hoje, mesmo ainda usando nicotina.

Fase	Dias	Objetivo	Materiais de apoio
1. Preparação	1 a 7	Razões, mapa de gatilhos, kit fissura, apoio, ambiente limpo	Entenda o vício · Kit Fissura · Pod e vape · Planilha
2. Dia D	8	Primeiro dia inteiro sem nicotina, com roteiro hora a hora	Plano · Kit Fissura
3. Primeira semana	9 a 14	Atravessar a fase mais exigente com proteção e rotina	Kit Fissura · Sono · Ansiedade e peso
4. Consolidação	15 a 30	Firmar novos hábitos e prevenir a recaída	Ansiedade e peso · Planilha · Bônus

Calendário de leitura

Dia do plano	O que ler ou usar
Dia 1	Comece aqui · Planilha (preencher “Meus dados”) · Entenda o vício, capítulos 1 e 2
Dias 2 e 3	Entenda o vício (restante, com o Teste de Fagerström) · Registro de gatilhos
Dia 4	Kit Fissura, capítulos 1 a 3 · Montar o kit
Dia 5	Plano para pod e vape (se usa) · Bônus (para mostrar a quem vai apoiar)
Dia 6	Guia de sono, capítulos 1 a 3 (ajuste da cafeína)
Dia 7	Kit Fissura, capítulo 6 (cartões de bolso) · Véspera
Dia D em diante	Plano diário · Planilha (diário) · Ansiedade, irritação e peso

> **Você não precisa dar conta de tudo. Só do dia de hoje.**

DIA
08

FASE 2 · DIA D · 1º DIA SEM NICOTINA

Hoje não

Objetivo: passar o dia inteiro sem nenhum cigarro, tragada ou sessão de pod.

Comece com água e mãos ocupadas. Vá com calma no café e corte o álcool hoje. Mude a rotina um pouco — outro caminho, outro lugar para o café, outra hora para a pausa — para quebrar as associações automáticas. Cada vontade é uma onda: aplique o PARE e deixe passar. Mantenha a sua razão nº 1 por perto.

TAREFAS DE HOJE

- [ ] Ler o bilhete que escrevi ontem.
- [ ] Beber água ao acordar e ao longo do dia.
- [ ] Seguir o roteiro hora a hora (próxima página).
- [ ] Usar o PARE em cada vontade forte.
- [ ] Evitar álcool e ambientes com fumantes.
- [ ] Mandar uma mensagem para o meu apoio à noite.

ANOTAÇÕES DO DIA

A REGRA DE OURO

A vontade é uma onda. Ela sobe, chega ao topo e passa — mesmo que você não fume.

Respire fundo, levante, mude de ambiente, beba água, adie por 5 minutos.

NO FIM DO DIA

Reconheça a conquista. Passar o primeiro dia inteiro sem nicotina é um marco real.

USEI NICOTINA? ☐ Não ☐ Sim Fissuras hoje: _____ Nota mais alta (0-10): _____

HUMOR ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 Sono ☐ 1 ☐ 2 ☐

VITÓRIA DE HOJE _____

CAPÍTULO 2

Os quatro passos

A palavra é fácil de lembrar porque é exatamente o que você vai fazer: **PARE**. Cada letra é uma ação curta. Juntas, cobrem os minutos mais intensos da onda.

P

Pause e perceba

Pare o que está fazendo e nomeie: "isso é uma fissura. É uma onda. Vai passar."

A

Adie 5 minutos

Não diga "nunca mais". Diga "agora não; daqui a 5 minutos eu vejo".

R

Respire

Respiração 4-6: inspire contando 4, solte contando 6. Repita por 1 a 2 minutos.

E

Escolha uma troca

Água, movimento, mãos ocupadas, mudar de lugar ou mandar uma mensagem.

P — Pause e perceba

A fissura funciona no piloto automático: quando você percebe, a mão já está procurando o maço ou o pod. O primeiro passo é **interromper o automático** e dar nome ao que está acontecendo. Diga, em voz alta ou mentalmente: *"Estou com vontade. É uma fissura. É uma onda e vai passar."*

Repare também **no que disparou a vontade**: foi o café? a mensagem do chefe? o tédio? Não precisa resolver nada agora — só perceber. Essa informação vai para o seu registro de fissuras depois.

A — Adie por 5 minutos

Prometer "nunca mais" no meio do aperto é pesado demais. Prometer **5 minutos** é possível. Olhe o relógio ou ligue um cronômetro no celular e combine consigo: *"Agora não. Daqui a 5 minutos eu decido."* Na maioria das vezes, quando o tempo acaba, a onda já desceu o bastante para você seguir em frente. Se ela ainda estiver forte, adie mais 5.

TRUQUE DO CRONÔMETRO

Deixe um atalho na tela inicial do celular para o cronômetro com 5 minutos. Ver o tempo correndo mostra, na prática, que a onda tem fim.

R — Respire

Respirar devagar, com a **expiração mais longa que a inspiração**, ajuda o corpo a sair do modo alerta. A técnica principal do kit é a **respiração 4-6**: inspire pelo nariz contando até 4, solte o ar devagar pela boca contando até 6, como se estivesse soprando por um canudo. Faça de 6 a 10 ciclos (cerca de 1 a 2 minutos). Há outras quatro técnicas no capítulo 3.

NA PRÁTICA

Roteiro completo de 5 minutos

Leia este roteiro algumas vezes antes do Dia D. Na hora da fissura, siga minuto a minuto. Ele junta o que as orientações de tratamento do tabagismo recomendam: reconhecer o gatilho, adiar, relaxar e trocar a ação.

Tempo	O que fazer	O que dizer para você
0:00	Pare. Afaste-se do gatilho se der (levante, saia do cômodo, abra a janela).	"É uma fissura. É uma onda. Vai passar."
0:30	Ligue o cronômetro de 5 minutos. Beba alguns goles de água gelada.	"Agora não. Daqui a 5 minutos eu decido."
1:00	Respiração 4-6: inspire contando 4, solte contando 6. Repita 6 a 10 vezes.	"Estou atravessando. Cada respiração é um passo."
2:30	Escolha uma troca do seu cartão: andar, mãos ocupadas, mensagem, algo na boca.	"Eu sei fazer isso. Já atravessei outras."
4:00	Releia sua razão nº 1 para parar (no cartão ou na tela do celular).	"Eu estou parando por _____."
5:00	Avalie de 0 a 10 a força da vontade. Se ainda estiver alta, repita o ciclo.	"A onda baixou. Mais uma vencida."

QUANDO O PARE NÃO BASTA

Se as fissuras estão muito frequentes e fortes, a ponto de você não conseguir trabalhar ou dormir, isso não é falha sua: pode ser sinal de dependência alta. Procure a UBS. O tratamento do SUS é gratuito e pode incluir, quando indicado por um profissional, medicamentos ou reposição de nicotina que diminuem a abstinência.

Depois da onda

- [ ] Anote a fissura no registro (página do capítulo 6): hora, gatilho, força de 0 a 10, o que funcionou.
- [ ] Reconheça a vitória. Diga para você mesmo: "mais uma". Isso também treina o cérebro.
- [ ] Se um gatilho se repete muito, crie um plano Se-Então específico para ele.
- [ ] Se você fumou: não é o fim. Veja a página "Se você escorregar", no capítulo 5.