

Pack Temático

Cessação Tabágica

A decisão de deixar de fumar é benéfica em qualquer idade, produz sempre uma melhoria do seu estado de saúde individual e dos que o rodeiam, mas pode ser uma tarefa complexa, dada a dependência física e emocional do tabaco.

Deixar de fumar pode levar a sintomas de abstinência, a ansiedade e a flutuações de humor, aumento de peso ou outros desafios que comprometem o sucesso da tentativa.

O Pack Temático – Cessação Tabágica é uma oportunidade para investir na sua saúde, com uma equipa de especialistas pronta para o apoiar na sua jornada rumo a uma vida mais equilibrada, saudável e sem tabaco.

Quem pode tirar benefício do Pack Temático - Cessação Tabágica?

Adultos que beneficiam de uma intervenção multidisciplinar integrada do tabagismo.

O que pode esperar do pack?

Neste programa tem acesso a uma equipa multidisciplinar que pode ser relevante para o seu caso. Esta equipa trabalha de modo integrado, dando-lhe suporte à implementação das medidas mais adequadas aos objectivos que definir.

Qual a vantagem deste pack?

O acompanhamento na cessação tabágica é realizado através de uma abordagem integrada e multidisciplinar, para proporcionar uma resposta mais adaptada à sua realidade. Este pack dá-lhe acesso às especialidades necessárias para tratar a sua condição de saúde, num programa específico para si.

Conta com o apoio de especialistas em cessação tabágica, nas áreas da medicina, psicologia, fisiologia do exercício, nutrição e mudança comportamental. A utilização do pack será personalizada de acordo com as suas necessidades para uma vida sem tabaco.

Como funciona?

Este pack inclui as valências necessárias para a abordagem da cessação tabágica (veja abaixo as especialidades incluídas).

O pack funciona através da aquisição de um número de pontos predefinido (Health Points) que poderá converter em vídeo-consultas.

Consulte os pontos atribuídos a cada área clínica:

- Consulta Médica – 40 pontos
- Consulta Psicologia – 30 pontos
- Consulta Fisiologia do Exercício – 20 pontos
- Consulta Nutrição – 20 pontos
- Coaching Mudança Comportamental e Estilo de Vida – 20 pontos
- Coaching Mudança Comportamental e Estilo de Vida (breve) – 10 pontos

Escolha o número de pontos que pretende.

Os especialistas que seleccionar irão acompanhá-lo até ao término do pack.

A sua jornada é única. Pode gerir as valências envolvidas de acordo com os seus objectivos e as metas que vão sendo alcançadas, em constante articulação com a equipa de especialistas.

Qual é a validade?

A validade deste pack é de 12 meses a partir da data da compra. Os pontos devem ser consumidos todos dentro do mesmo programa, não poderão ser transferidos para outros packs.

Por onde iniciar?

Sugerimos que comece por fazer uma avaliação na consulta médica de Cessação Tabágica, caso ainda não esteja já a ser acompanhado.

Consultas incluídas

Sessão de Coaching Mudança Comportamental e Estilo de Vida - Cessação Tabágica

O coach desempenha um papel importante na cessação tabágica, suportando a pessoa a desenvolver um plano, que inclua prazos, marcos e metas realistas. Identifica padrões de pensamento e comportamento associados ao acto de fumar e ajuda na modificação dos mesmos. Fornece informação sobre o efeito que o tabagismo tem na saúde e ajuda a manter a motivação ao destacar os benefícios de parar de fumar. Mantém um contacto regular monitorizando o progresso e as situações de risco que podem levar a uma recaída. Tem disponível dois formatos de sessão. O formato breve é aconselhado para um acompanhamento mais próximo e frequente durante a realização do pack.

Consulta Médica - Cessação Tabágica

A consulta de Medicina tem como objectivo excluir eventuais factores de risco e/ou comorbilidades físicas e psíquicas (com exames complementares se necessário), avaliar e estabilizar as mesmas, caso existam. Serve ainda de apoio em todo o processo de cessação tabágica e actua caso seja necessário intervir farmacologicamente.

Consulta de Nutrição - Cessação Tabágica

A consulta de nutrição apoia nos desafios que podem surgir no processo de cessação tabágica, tais como, aumento de peso e as necessárias alterações dos hábitos alimentares, compulsão alimentar, entre outras. Responder adequadamente a estes desafios contribui para o sucesso da intervenção e reduz o risco de recaída.

Consulta de Fisiologia do Exercício - Cessação Tabágica

O exercício físico ajuda a reduzir o desejo de fumar, a controlar o peso, aliviar o stress e a ansiedade, melhorar a saúde cardiovascular e pulmonar, assim como a promover um estilo de vida mais saudável. Nesta consulta, é feita a integração adequada da prática de exercício físico, num plano de cessação tabágica, aumentando as possibilidades de sucesso e contribuindo para uma vida mais saudável a longo prazo.

Consulta de Psicologia - Cessação Tabágica

A psicologia ajuda a lidar com os aspectos psicológicos relacionados com a cessação tabágica. Oferece ainda o apoio emocional necessário para lidar com situações de stress e/ou ansiedade que possam surgir associadas a este processo.