



UNA VITA LIBERA DAL FUMO

**Il Centro antifumo (CAF)
IRCCS Ospedale Sacro Cuore - Don Calabria**

La tua scelta incomincia da un piccolo passo.

Una vita libera da fumo è un viaggio da compiere; se qualcuno ci indica la rotta è più facile non perdersi.

La prima tappa inizia da qui!

PERCHÈ SMETTERE ?



- ! **Il 90% dei tumori al polmone sono causati dal fumo** e le sigarette aumentano il rischio di contrarre patologie oncologiche in generale poiché la nicotina provoca alterazioni all'interno del Dna della cellula.
- ! Il tabagismo favorisce l'**insorgenza di patologie cardiovascolari e polmonari**.
- ! Il fumo incide negativamente sull'**aspettativa e la qualità della vita**.



QUALI BENEFICI ?

Un percorso ricco di soddisfazioni

- ✓ **DOPO 2 GIORNI:** recupero del gusto e dell'olfatto
- ✓ **DOPO 2 SETTIMANE:** denti e unghie bianchi, pelle e capelli migliorati
- ✓ **DOPO 1 MESE:** funzionalità polmonare migliorata e più energia, vestiti più profumati e alito più pulito. Maggiori probabilità di concepimento e benessere del neonato
- ✓ **NELL'ARCO DI 10 ANNI:** fino a 20.000€ di risparmio, maggiore capacità di concentrazione nel lungo termine, minore impatto sull'ambiente.

IN COSA CONSISTE

Il trattamento e l'équipe



L'équipe del Centro antifumo è multidisciplinare: dottor Giuseppe Deledda e dottoressa Anastasia Zocca, rispettivamente responsabile e psicologa della Psicologia Clinica; dottor Diego Gavezzoli, direttore della Chirurgia Toracica; dottor Carlo Pomari, responsabile della Pneumologia.

Il trattamento si articola in un primo colloquio individuale e un ciclo di incontri di gruppo. Si tratta di un percorso condotto da **psicologi** che mira a modificare pensieri, emozioni e comportamenti attraverso la rottura di automatismi legati all'abitudine di fumare.

Qualora necessario, è possibile una terapia di supporto farmacologico all'interno di un percorso di prevenzione del tumore al polmone.

PER SAPERNE DI PIÙ

CENTRO ANTIFUMO (CAF)

📍 **Centro Diagnostico Terapeutico - Via San Marco, 121 - Verona**

INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI:

☎ **045 601 48 44 - 045 601 32 57** **tasto 2**
dal lunedì al venerdì, dalle ore 9:00 alle ore 17:00

✉ **centroantifumo@sacrocuore.it**

🌐 **www.centrodiagnostico.sacrocuore.it**

Il percorso è a totale carico dell'assistito.

CONSIGLI PER MUOVERE I PRIMI PASSI



- ✓ Quando senti il desiderio di fumare **soffermati sul perché o per chi stai compiendo la scelta di smettere** e cosa è davvero importante nella vita.
- ✓ **Puoi tenere impegnate le tue mani con vari gesti** (impastare, dipingere, scrivere una lettera); anziché ritornare a situazioni o luoghi che possono ricordarti le vecchie abitudini, puoi **concentrarti su ciò che potresti fare di diverso dal solito**.
- ✓ **Puoi premiarti per i tuoi sforzi dopo ogni giornata senza fumo** e concederti un momento per essere soddisfatto di te stesso: ti aiuterà a ricordare che ciò che stai facendo è importante.
- ✓ Puoi iniziare **stabilendo obiettivi piccoli**, concreti e utili che siano percepiti da te come fattibili.
- ✓ Quando modifichiamo le nostre abitudini è normale provare sensazioni o avere pensieri spiacevoli. **Puoi prenderti un momento per notare questi aspetti** e provare a dividerli con le persone che ti sono vicine.
- ✓ **Puoi sperimentare alcune tecniche di rilassamento**: fai un respiro lungo e profondo e conta sino a 10, poi espira. Ripeti l'esercizio 5 volte.

IRCCS "ISTITUTO DI RICOVERO E CURA A CARATTERE SCIENTIFICO" SACRO CUORE - DON CALABRIA

Ospedale Classificato e Presidio Ospedaliero Accreditato - Regione Veneto
Via Don A. Sempredoni, 5 - 37024 Negrar Di Valpolicella (VR)
Tel. 045 6013111 - www.sacrocuore.it