



# 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 dal fumo è un viaggio da compiere; se qualcuno ci indica la rotta è più facile non perdersi.

**La prima tappa inizia da qui!**

**Scopri di più**  
sui benefici  
dell'interruzione  
dell'abitudine tabagica.



# 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 tabagisco 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



## **Il Centro antifumo coinvolge vari specialisti in un percorso**

**multidisciplinare:** il dott. Giuseppe Deledda, responsabile del Centro Antifumo e dell'Unità Operativa di Psicologia, la dott.ssa Anastasia Zocca, psicologa psicoterapeuta dell'Unità Operativa di Psicologia; il dott. Diego Gavezzoli, direttore dell'Unità Toraco-Polmonare (UTP); il dott. Carlo Pomari, coordinatore della Diagnostica Funzionale dell'UTP.

**Il trattamento si articola in un primo colloquio di valutazione, seguito da un ciclo di incontri di gruppo con al massimo 5 persone.** È possibile anche un percorso individuale. In entrambi i casi l'approccio terapeutico è cognitivo-comportamentale di terza generazione che mira a modificare pensieri, emozioni e comportamenti attraverso la rottura di automatismi legati all'abitudine di fumare.

Ogni paziente viene sottoposto a visita pneumologica compresa di spirometria. Qualora sia necessario, è possibile una terapia di supporto farmacologico.

## **INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI**

### **CENTRO ANTIFUMO (CAF)**



#### **CENTRO DIAGNOSTICO TERAPEUTICO**

Via San Marco, 121 - Verona



**045 601 31 50** nei seguenti orari:

- lunedì, mercoledì e venerdì dalle ore 9.00 alle ore 12.00
- martedì e giovedì dalle ore 9.00 alle ore 13.30



**centroantifumo@sacrocuore.it**



[www.centrodiagnostico.sacrocuore.it](http://www.centrodiagnostico.sacrocuore.it)

Il percorso è a 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 Ospedale Sacro Cuore Don Calabria**

Via Don A. Sempredoni, 5 - 37024 Negrar di Valpolicella (VR)

Tel. 045 601 31 11

[www.sacrocuore.it](http://www.sacrocuore.it)