

## GRUP DE DESHABITUACIÓ TABÀQUICA I/O VAPEJADORS - UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

### Estàs preparat per a deixar de fumar i millorar la teua salut?

El Servei de Prevenció i Medi Ambient de la Universitat de València, juntament amb l'Asociación Española Contra el Cáncer, t'ofereix l'oportunitat de participar en un programa gratuït per a deixar de fumar tabac i/o vapejar, basat en un model de canvi global en el tractament de conductes addictives.

### Com funciona?

El programa es basa en la teràpia de grup amb principis cognitivoconductuals i es compon de tres fases: preparació per al canvi, abandonament de la conducta tabàquica i manteniment.

### Què fa que el nostre programa siga únic?

1. Efectiu: basat en un model de canvi comprovat científicament.
2. Gratuït: no has de pagar per participar en el programa.
3. Teràpia de grup: el suport i la motivació d'altres participants t'ajudaran a assolir els teus objectius.
4. Complet: t'aporta les eines i el suport necessaris per a cada etapa del procés.

### És gratuït?

El programa és gratuït. Si decideixes, però, participar en el grup, et demanarem un dipòsit de 50 € si ets treballador i de 20 € si ets estudiant. Aquest dipòsit se't tornarà en la sessió 9 si has assistit a la majoria de les sessions i no has abandonat el grup. És un compromís d'assistència al grup, no d'abstinència. Per tant, si has assistit fins al final, però no has deixat de fumar, els diners se't tornaran igualment.

### Com participar-hi?

Per inscriure't al programa, has d'omplir aquest breu qüestionari i ens posarem en contacte amb tu: <https://forms.office.com/e/50VuTivjXh>

### On es fan els tallers?

Els tallers es fan presencialment als diferents campus de la Universitat de València, en horari de 16:00 a 18:00 h.

### Quants participants hi ha per grup?

Els grups tenen entre 10 i 12 participants, amb un màxim de 15.

### **Una vegada m'hi inscriu, què passa?**

Perquè s'inicie el grup hi han d'haver mínim 10 persones inscrites. Una vegada s'arriba al mínim, se citarà les persones interessades per realitzar una **entrevista individual** en què es valorarà conjuntament la viabilitat de passar pel procés de cessació tabàquica en aquest moment concret, per tant, fins que no es passa per l'entrevista esmentada, la persona no forma part del grup.

No esperes més! **Inscriu-t'hi avui mateix!**

