

▷ **Parar de fumar**
Dicas que deram
bons resultados



► Dicas que deram bons resultados

Você quer parar de fumar. Mantenha esta idéia. Quanto mais você se preparar para deixar de fumar, terá mais chances de sucesso.

► Antes de parar de fumar

- Observe os seus próprios hábitos de fumar. Anote em uma folha de papel cada vez que fumar: o que estou fazendo agora? Como está meu humor? Qual a importância do cigarro neste momento? O que eu poderia fazer em vez de fumar?
- Alguma vez você já tentou parar de fumar? Quais foram as suas experiências? O que atrapalhou os seus planos? O que lhe ajudou?
- Pense com antecedência: quais são as dificuldades que podem surgir novamente? Planeje de que forma você quer dominá-las.
- Avise aos seus familiares sobre a sua decisão de deixar de fumar. Desta forma, ninguém vai se aborrecer, caso você esteja nervoso ou irritado nos primeiros dias sem fumar. Peça às pessoas mais próximas para apoiarem activamente a sua decisão.
- Observe ao seu redor, no seu círculo de amigos ou no trabalho. Será que algum(a) colega também gostaria de parar de fumar?
Vocês podem se unir. Parar de fumar em parceria é, com certeza, mais fácil.
- Medicamentos que contêm nicotina (gomas de mascar, adesivos dérmicos, tabletes sublinguais, pastilhas ou inaladores) dobram as chances para que a abstinência de nicotina seja bem-sucedida. Um medicamento contendo a substância Bupropiona atenua o desejo de um cigarro. Um outro medicamento que contém a substância Vareniclina provoca uma sensação semelhante à da nicotina, sem que ele contenha nicotina. Estes dois medicamentos, assim como o inalador, só podem ser adquiridos com receita médica nas farmácias. Os demais medicamentos são disponíveis sem receita, nas farmácias ou drogarias. Deixe-se aconselhar pelo seu médico, pelo seu dentista ou em uma farmácia.
- Determine o seu dia para parar de fumar. Escolha um momento adequado, por exemplo, um dia de folga. Planeje o dia de parar com pelo menos dez dias de antecedência.
- Na noite anterior, jogue fora todos os cigarros e utensílios para fumar, como cinzeiros e isqueiros.

► Você é dependente do cigarro?

- Você acende o primeiro cigarro dentro da primeira meia-hora após acordar?
- Você fuma mais de 10 a 15 cigarros por dia?

Caso tenha respondido «sim» a uma das duas perguntas, você é bastante dependente da nicotina. Um tratamento com medicamen-

tos à base de nicotina pode dobrar as chances para se deixar de fumar.

► **Depois de parar de fumar**

Dê um significado especial para o dia de parar de fumar, e organize tudo de forma que você não encontre desculpas para fracassar.

- Procure manter seu ambiente livre de fumaça: no trabalho, em casa, nas áreas onde você passa as horas vagas.
- Evite lugares e situações onde a tentação de fumar de novo seja grande.
- Alegre-se com a sua vida sem fumar. Não pense ainda em um possível aumento de peso. Se você consegue parar de fumar, com certeza vai também conseguir se livrar dos quilos desnecessários.
- Na terceira semana, é possível que surja uma crise que cause problemas maiores que nas duas primeiras semanas.
- Permaneça sem fumar. Mesmo quando você esteja em companhia de fumadores, ou em situações stressantes: evite pegar um cigarro.

► **Os benefícios de parar de fumar**

- 12 horas depois verifica-se uma melhoria na absorção de oxigénio no sangue.
- A partir de duas semanas até três meses após parar de fumar, a circulação sanguínea se recupera e os pulmões voltam a respirar melhor.
- Um a nove meses depois de parar de fumar a tosse e a falta de ar diminuem.
- Um ano depois de parar de fumar o risco de uma doença cardíaca fica diminuído pela metade.
- Após 5 a 15 anos, diminui-se o risco de um derrame cerebral para um nível igual ao dos não-fumadores.
- Após 10 anos, a probabilidade de se morrer de cancro de pulmão será apenas a metade do risco que um fumador corre. O risco de cancro na boca, faringe, esófago, bexiga, colo do útero e pâncreas também regride.
- Após 15 anos, o risco de uma doença cardíaca fica igual ao dos não-fumadores.

Além disso, o odor da respiração melhora depois de parar de fumar. Os dentes escurecidos ficam mais brancos, o cheiro de tabaco desaparece dos cabelos, o amarelado nos dedos e nas unhas vai embora. A comida fica mais saborosa e o olfato volta a trabalhar sem interferências.

► Programa de actividade física

Graças à actividade física e desporto você sentirá raramente – ou nem sentirá os sintomas da falta de nicotina, tais como mau-humor ou irritabilidade, dores de cabeça, cansaço ou distúrbios do sono. Além disso, praticar desporto relaxa e faz com que o cigarro se torne desnecessário para combater o estresse.

► Recompense os esforços

Parar de fumar é uma grande realização e merece sempre uma recompensa! Você pode usar o dinheiro economizado com o cigarro para se dar um prémio por parar de fumar.

**Linha «Pare de Fumar»
0848 184 184**
Aconselhamento especializado para parar de fumar: De Segunda a Sexta-Feira, das 11 às 19 horas (8 ct./min., a partir de telefone fixo). Aconselhamento em outros idiomas através retorno da chamada.

at 
**Arbeitsgemeinschaft
Tabakprävention Schweiz**
Haslerstrasse 30 | 3008 Bern

Distribuído por:

Mais informações e prospectos:

031 599 10 20 | info@at-schweiz.ch | www.at-schweiz.ch