

Todo o fumante precisa usar medicação para parar de fumar?

Não. Nem todos os pacientes necessitam utilizar medicamentos. O mais importante para parar de fumar é a sua decisão.

A medicação ajuda a diminuir os sintomas de abstinência da nicotina, mas não faz você perder a vontade de fumar ou enjoar do cigarro.

Depois de parar, corro o risco de voltar a fumar?

Sim, porque o tabagismo é uma doença crônica, como o alcoolismo, que exige acompanhamento e persistência. Assim, evite a primeira tragada, pois isso diminui as chances de recaída.



Onde procurar ajuda?

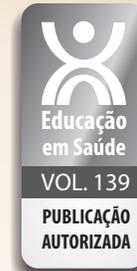
PROCURE SEU MÉDICO PARA FALAR SOBRE ESSE ASSUNTO OU A UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE MAIS PRÓXIMA DA SUA RESIDÊNCIA E INFORME-SE. Se você é paciente do HOSPITAL DE CLÍNICAS, solicite encaminhamento ao ambulatório de apoio ao fumante durante a internação ou em sua próxima consulta.

Se você é funcionário do HCPA, dirija-se ao Serviço de Medicina Ocupacional (SMO).



COMISSÃO DE CONTROLE DO TABAGISMO

Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90035-903
Fone 51 3359 8000
www.hcpa.edu.br



Dicas para ajudar você a parar de fumar



Quais os malefícios do tabaco?

- O tabaco é o maior causador de doenças e mortes prematuras. Existem mais de 50 doenças relacionadas ao fumo, entre elas destacam-se bronquite crônica e enfisema pulmonar, derrame cerebral, infarto do miocárdio, câncer de pulmão, bexiga, boca, garganta e colo do útero.
- O tabagismo está associado à impotência sexual, infertilidade e menopausa precoce.
- As mães que fumam na gravidez têm maior risco de aborto, parto prematuro e do bebê nascer com baixo peso.

Prejudico os outros fumando?

Sim, a fumaça vinda da ponta acesa do cigarro contém maior quantidade de toxinas do que a inalada pelo fumante. Sendo assim, as pessoas que convivem com fumantes estão expostas a todos os riscos de um fumante. É o que se chama de tabagismo passivo.

Por que é difícil parar de fumar, mesmo sabendo dos malefícios do cigarro?

A nicotina, substância encontrada no cigarro, é responsável pela dependência química. A sua falta (abstinência) provoca ansiedade, irritação, fissura, aumento do apetite e dificuldade de concentração. Ao parar de fumar, estes sintomas diminuem gradativamente, sendo menos intensos a partir da 3ª semana. Além disso, como os fumantes sentem prazer ao fumar, a determinação em querer parar, o apoio de profissionais da saúde, dos familiares e amigos são fundamentais neste processo.

Quais são os benefícios ao parar de fumar?

Maior convívio social, melhora do aspecto físico e da sua saúde, como por exemplo:

- **Após 20 minutos**, a pressão arterial e os batimentos cardíacos voltam ao normal.
- **Em 12 horas**, os níveis de monóxido de carbono retornam ao normal.
- **Em 24 horas**, há redução do risco de ataque cardíaco.
- **Em 3 dias**, ocorre relaxamento dos brônquios e aumento da capacidade respiratória.
- **De 2 a 12 semanas** a circulação apresenta melhoras.
- **De 1 a 9 meses** há redução da tosse e infecções respiratórias, melhora da capacidade física, da respiração e os pulmões ficam mais limpos.
- **Em 1 ano**, o risco de morte por infarto é reduzido à metade.



Como parar de fumar?

- Em um papel anote os motivos que você tem para parar de fumar e os motivos para continuar fumando.
- Marque uma data para deixar de fumar e informe às pessoas que o rodeiam de sua decisão. Peça apoio a familiares, amigos e profissionais da saúde. Você pode deixar de fumar de uma só vez ou gradualmente, reduzindo o número de cigarros consumidos por dia.
- Em caso de vontade incontrolável de fumar (fissura), tente se distrair, beber água, escovar os dentes, mascar chicletes ou bala diet, cravo da índia, gengibre. A fissura costuma durar de segundos a 5 minutos.
- Faça uma pausa nos momentos de estresse, mude o foco da sua atenção, procure alguém para conversar. Lembre-se sempre da sua decisão.
- Evite ambientes fechados onde as pessoas estejam fumando e hábitos que você associe ao fumo (café preto, chimarrão, álcool).
- Inclua na sua rotina atividades físicas que lhe proporcionem prazer, como, por exemplo, caminhadas. É importante planejar algumas atividades em substituição ao cigarro.
- Evite substituir o cigarro por alimentos doces e gordurosos, faça refeições balanceadas, aumente o consumo de frutas, verduras e legumes.
- Mantenha as mãos ocupadas (por exemplo: segurando um cordão, uma caneta ou uma bolinha). Procure fazer trabalhos manuais, palavras cruzadas ou atividades de jardinagem.
- Reforce sua vontade de não fumar, lembrando-se dos malefícios do cigarro e das vantagens obtidas ao parar.
- Resista ao desejo de fumar, recuse cigarros oferecidos por outras pessoas. Aprenda a dizer não ao cigarro.

Manter-se sem fumar é uma conquista diária possível! Você consegue!