

# PARA!



## RESOLVIDO A DEIXAR DE FUMAR? TEM AJUDAS AO SEU ALCANCE.

**PARA OBTER AJUDA E CRIAR  
UM PLANO PARA ABANDONAR  
O TABACO, CONSULTE O SEU  
MÉDICO DE FAMÍLIA.**

A maioria das pessoas que abandona o tabaco pela primeira vez tenta fazê-lo por iniciativa própria (também conhecido por “agir a frio”). E, embora isso possa funcionar para algumas pessoas, existem muitas outras opções ao dispor. Se uma estratégia não funcionar, não desista. Tente outra ou mesmo uma combinação de estratégias.

Eis algumas opções:

### **INICIATIVA PESSOAL**

Folhetos, brochuras e programas em linha poderão ajudar o fumador a elaborar o seu próprio plano para abandonar o tabaco.

### **ACONSELHAMENTO**

Os profissionais do sector da saúde, com formação adequada, podem ajudar o fumador a desenvolver as aptidões necessárias para abandonar o tabaco, mediante sessões individuais ou em grupo, por telefone ou através da consulta em linha de sítios Web como [www.smokershelpline.ca](http://www.smokershelpline.ca).

### **TERAPIA DE SUBSTITUIÇÃO DA NICOTINA (TSN)**

Considerada um tratamento eficaz com poucos efeitos secundários, a TSN poderá ajudar a controlar os sintomas de privação e as apetências. A TSN encontra-se disponível sob a forma de adesivo, pastilha elástica e inalador. Se sofre de doença cardíaca, estiver grávida ou a tomar medicação receitada pelo psiquiatra, antes de optar pela TSN consulte primeiro um profissional do sector da saúde.

### **MEDICAÇÃO COM RECEITA MÉDICA**

Os médicos poderão informar os fumadores em relação a outros tratamentos que reduzem as apetências e os sintomas de privação da nicotina, mediante a activação de substâncias químicas no cérebro, normalmente estimuladas pela nicotina.



**Ontario**

OS PRODUTOS DESTINADOS À TSN ESTÃO PRESENTEMENTE ISENTOS DO IMPOSTO DE VENDA A RETALHO.

# PARAR!



## DEIXAR DE FUMAR SUGESTÕES E MEIOS

### AO ABANDONAR O TABACO, VOCÊ ESTARÁ APTO(A) A ENFRENTAR SITUAÇÕES TENTADORAS.

A nicotina é muito viciante. Por isso, ao deixar de fumar, poderá ter alguns sintomas de privação: alterações de humor, dificuldade em adormecer, prisão de ventre, aumento da tosse e apetências orais. A maioria dos sintomas persiste durante 7 a 10 dias, podendo ser controlados. Ter conhecimento do que o(a) espera poderá ajudá-lo(a) a preparar-se para abandonar o tabaco com êxito.

### PARA OBTER AJUDA E CRIAR UM PLANO PARA ABANDONAR O TABACO, CONSULTE O SEU MÉDICO DE FAMÍLIA.

**ENTENDER O MOTIVO POR QUE FUMA:** Reconheça os motivos que o(a) levam a fumar, de modo a estar preparado(a) quando decidir abandonar o tabaco. Anote por escrito os motivos que o(a) levam a fumar e a deixar de fumar. Pense em determinadas coisas como: a imagem pessoal, a saúde, a aptidão para enfrentar situações tentadoras, o aspecto financeiro e a vida social .... Pense na importância de tais coisas.

Poderá encontrar motivos para fumar... embora os motivos para abandonar o tabaco prevaleçam.

**ROMPER COM OUTROS HÁBITOS:** Quando chegar a perceber o motivo por que fuma, estará apto a descobrir as circunstâncias desencadeadoras podendo, então, alterar tais situações. Por exemplo: se está habituado(a) a tomar uma chávena de café com um cigarro, então beba chá.

**COMPROMETER-SE A DEIXAR DE FUMAR:** Em primeiro lugar, tem de acreditar que **a solução está em você**. Em seguida, informe os seus amigos e familiares que deixar de fumar é importante para si e que precisa da sua ajuda e apoio.

**PASSAR POR UM PERÍODO DE ENSAIO:** Antes de estar preparado(a) para abandonar o tabaco, precisa de começar a pensar como se fosse um não fumador. Dê pequenos passos de cada vez, a fim de se preparar para o grande passo – adie o primeiro cigarro do dia ou reduza na quantidade de cigarros que fuma.

**DEFINIR UMA DATA PARA DEIXAR DE FUMAR:** Reflecta sobre onde poderá estar e o que estará a fazer numa determinada ocasião. Escolha uma data que seja relativamente de rotina e assinala-a no calendário. Será muito mais provável abandonar o vício do tabaco se tiver definido uma data.

**PREPARAR-SE PARA O DIA MARCADO PARA DEIXAR DE FUMAR E OS DIAS SEQUINTE:** Preveja e resista às tentações e às apetências. Evite situações que propiciem a forte vontade de fumar. Faça algo de que goste para passar o tempo. E aguarde até surgirem algumas mudanças. Na fase inicial e, à medida que o organismo se vai adaptando à privação da nicotina, você poderá sentir-se agitado ou perturbado para adormecer.

**PERMANECER ABSTINENTE PARA SEMPRE:** Deixar de fumar é uma grande realização. Uma ou duas pequenas escorregadelas não constituem um grande problema. Basta tentar combater todos os pensamentos negativos com outros positivos.



# PARAR!



## DEIXAR DE FUMAR: O CAMINHO RÁPIDO PARA UMA SAÚDE MELHOR

EXISTEM MUITOS MOTIVOS  
PARA DEIXAR DE FUMAR

QUAL É O SEU?

### NOS PRIMEIROS 20 MINUTOS:

A tensão arterial desce e a pulsação volta ao normal. A temperatura das mãos e dos pés estabiliza.

### 8 HORAS DEPOIS:

Dá-se uma descida do nível de monóxido de carbono presente no sangue.

### 24 HORAS DEPOIS:

Diminui a possibilidade de se sofrer um ataque cardíaco.

### 48 HORAS DEPOIS:

Dá-se uma melhoria da aptidão para cheirar e saborear.

### 72 HORAS DEPOIS:

A capacidade pulmonar aumenta e a respiração poderá tornar-se mais fácil.

### 2 SEMANAS A 3 MESES DEPOIS:

Melhoria da circulação. É mais fácil caminhar. A função pulmonar poderá aumentar até 20%.

### 1 A 9 MESES DEPOIS:

Poderá dar-se um abrandamento da tosse, congestão sinusal, fadiga, respiração ofegante. Os cílios – uma espécie de cabelos microscópicos que revestem os pulmões – poderão voltar a crescer, o que poderá ajudar a limpar os pulmões e a reduzir a possibilidade de contrair alguma infecção.

### 1 ANO DEPOIS:

PARABÉNS! Você conseguiu reduzir para metade o risco de contrair uma doença cardíaca.

### AO DEIXAR DE FUMAR AINDA POUPA MAIS PARA ALÉM DA PRÓPRIA VIDA.

Quanto gasta em tabaco diariamente, semanalmente, mensalmente, anualmente? Com o dinheiro que poupa, celebre o facto de ter melhor saúde!

Para conhecer outras maneiras de poupar dinheiro, consulte o calculador (*Smoking Calculator*) existente no sítio Web em [www.smokershelpline.ca](http://www.smokershelpline.ca).



Ontario

# PAUSE!



## FACTO: VOCÊ CONSEGUE DEIXAR DE FUMAR.

**FACTO:** O fumo do tabaco contém nicotina e mais de 4.000 substâncias químicas, cinquenta das quais, no mínimo, são altamente venenosas e provocam o cancro.

**FACTO:** Os cigarros “light” (com baixo teor em alcatrão e nicotina) são tão perigosos para a saúde como os normais. Com os cigarros “light”, o fumador continua a inalar igual quantidade de toxinas perigosas que também existem nos cigarros normais. A diferença reside apenas na inalação através de um filtro diferente.

**FACTO:** Fumar contribui para o aumento do ritmo cardíaco, uma respiração mais acelerada e uma subida da tensão arterial.

**FACTO:** O fumo secundário é nocivo para as pessoas amigas, familiares e outras pessoas que se encontram em redor. Na realidade, o fumo secundário é a terceira maior causa de morte evitável na América do Norte.

**FACTO:** 1 em cada 5 indivíduos que deixam de fumar não acabam por engordar. E, para os que engordam, o aumento médio de peso situa-se entre 5 a 7 libras. Porém, não esqueça que o aumento de peso é controlável.

**FACTO:** As terapias de substituição da nicotina (TSN) têm-se revelado seguras para a maioria das pessoas que sofrem de doença cardíaca. Consulte-se primeiro junto do seu médico.



Ontario