

Você consegue

QUIT

Podemos ajudar

Está pronto para
tentar **DEIXAR** de
fumar?

Obter ajuda e apoio irá
duplicar as suas hipóteses
de sucesso

O seu **GUIA PARA DEIXAR DE
FUMAR** começa aqui



Seirbhís Sláinte
Níos Fearr
á Forbairt

Building a
Better Health
Service



1 em cada 2 fumadores morrerá de uma doença relacionada com o tabaco

Não tem que ser assim – pode deixar de fumar

Se for fumador, deixar de fumar é uma das melhores coisas que pode fazer para a sua saúde. Se for um dos 7 em cada 10 fumadores que querem deixar de fumar, este folheto pode ajudá-lo a ter sucesso. Lembre-se – nunca é tarde demais para deixar de fumar.

As coisas positivas sobre deixar de fumar

Veja os benefícios para si quando deixar de fumar.

Quando	O quê
Imediatamente	Terá um hálito, cabelo e roupas mais frescas – fumar deixa cheiros!
Imediatamente	Terá mais dinheiro no seu bolso
No espaço de 20 min	A sua tensão arterial e ritmo cardíaco começam a voltar ao normal
No espaço de 1 dia	O risco de ataque cardíaco começa a diminuir
No espaço de 2 dias	Terá um melhor sentido do paladar e olfato
No espaço de 3 dias	Sentir-se-á em melhor forma e com menos falta de fôlego
Após 1 ano	O risco de morte súbita por ataque cardíaco reduz-se praticamente para metade, ao passo que o risco de cancro também se reduz.

10 dicas para o ajudar a deixar de fumar

- 1. Prepare-se para deixar de fumar** – Pondere os prós e contras. Anote os motivos para deixar de fumar e mantenha-os por perto.
- 2. Defina uma data para deixar de fumar** – e cumpra-a.
- 3. Apoio** – Peça apoio a familiares e amigos.
- 4. Mude a sua rotina e planeie com antecedência** – Substitua ou altere as atividades que normalmente associa ao tabagismo.
- 5. Seja ativo** – A atividade Regular é boa para a sua saúde e ajuda-o a gerir o stress.
- 6. Pense positivamente** – Pode ter sintomas de abstinência quando deixar de fumar. Estes são sinais positivos de que o seu corpo está a recuperar dos efeitos nocivos do tabagismo. Eles irão desaparecer assim que o seu corpo se acostumar à mudança.
- 7. Aprenda a lidar com os desejos** – Veja as dicas para lidar com os desejos.
- 8. Poupe dinheiro** – que de outro modo gastaria em tabaco.
- 9. Esteja atento ao que come** – Se estiver preocupado em ganhar peso, tenha cuidado com o que come.
- 10. Viva um dia de cada vez** – Lembre-se, cada dia sem fumar é uma boa notícia para a sua saúde, a sua família e o seu bolso. Se recair, nem tudo está perdido. Defina uma nova data e comece novamente.

Alguns factos sobre o tabaco

- 1 em cada 2 fumadores morrerá de doenças relacionadas com o tabaco.
- O fumo do tabaco contém mais de 7 mil substâncias químicas, incluindo alcatrão, que podem causar cancro.
- Fumar pode reduzir a sua qualidade de vida em 10 a 15 anos, o que significa que muitos fumadores sofrem de várias doenças crónicas, como Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC) ou doença cardíaca. Os efeitos destas doenças reduzem significativamente a sua qualidade de vida.
- Os fumadores inalam um gás chamado monóxido de carbono, que é prejudicial quando respirado porque desloca o oxigénio no sangue e priva o coração, o cérebro e outros órgãos vitais de oxigénio.
- Fumar aumenta significativamente o risco de toda uma série de cancros, doenças cardíacas e acidentes vasculares cerebrais.
- O fumo mancha os seus dentes e dedos e provoca envelhecimento prematuro. Também deixa o seu cabelo, roupas e respiração com cheiro.

As 3 etapas para deixar de fumar são:

Etapa 1 Preparar-se para deixar de fumar

Etapa 2 Deixar de fumar

Etapa 3 Continuar sem fumar

Etapa 1: Preparar-se para deixar de fumar

Cada cigarro causa-lhe danos

Quanto mais cedo deixar de fumar, melhor para si e para a sua saúde.

Está pronto para deixar de fumar?

Pense bem porque razão ainda fuma. Veja a lista abaixo – revê-se em algum destes aspetos?

Não tenho força de vontade

Força de vontade significa simplesmente querer bastante algo. Pergunte-se a si mesmo se realmente quer deixar de fumar e em caso afirmativo... siga em frente! Tomar medicação para controlar os desejos irá realmente ajudar.

Estou preocupado com os sintomas de abstinência

Os sintomas de abstinência são um sinal positivo de que o seu corpo está a recuperar dos efeitos nocivos do tabagismo. As terapias de substituição da nicotina e outros medicamentos para deixar de fumar podem reduzir os sintomas de abstinência.

Fumar ajuda-me a lidar com o stress

Livre-se do stress com exercício físico, fale com um amigo ou dedique-se a um "hobby".

É demasiado tarde – o dano está provavelmente feito

Nunca é tarde demais para deixar de fumar. Assim que deixar de fumar, os benefícios começam a partir do primeiro dia. Após um ano, terá reduzido para metade o seu risco de ataque cardíaco.

Este não é o momento certo

Pode pensar que nunca haverá um momento certo. Pense positivamente.

Ponderar os prós e os contras

Querer deixar de fumar é fundamental. Assim que decidir que quer deixar de fumar, defina uma data e cumpra-a.


Esteja preparado: Pode ajudar se anotar os prazeres que tem quando fuma e comparar isso com o motivo de querer deixar de fumar. Faça uma lista aqui e mantenha-a à mão para se lembrar do motivo para deixar de fumar.

Os meus prazeres quando fumo

Exemplo: “Ajuda-me a relaxar”

Por que é que quero deixar de fumar

Exemplo: “Preocupo-me com os danos para a minha saúde”



A Irlanda tem agora mais ex- fumadores do que fumadores

Pode juntar-se a eles
e podemos ajudar

Está pronto para
tentar **DEIXAR** de
fumar?

Obter ajuda e apoio irá
duplicar as suas hipóteses
de sucesso



Seirbhís Sláinte
Níos Fearr
á Forbairt

Building a
Better Health
Service



O seu diário dos hábitos tabágicos

Ajuda quando pensa nos seus hábitos tabágicos – os locais ou situações em que fuma mais. Use a tabela abaixo para o ajudar.

Número de cigarros que fuma

Dia	Manhã	Tarde	Noite	Total
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

Quando fuma mais e porquê? Exemplo: após uma refeição, a ver TV

Dia	Onde fumava? Porque precisava de fumar? Tinha desejos? Acendia um cigarro sem pensar? Com quem estava? O quanto o desfrutava? Como me sentia depois?
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Etapa 2: Deixar de fumar

Defina já uma data para deixar de fumar

A minha data para deixar de fumar é _____

Mude a sua rotina diária no início para evitar situações de tentação.

Tente algumas destas ideias:

- Se gosta de fumar um cigarro após uma refeição, mastigue uma chiclete sem açúcar, em vez de acender um cigarro.
- Se estiver habituado a ter um cigarro nas suas mãos, por exemplo durante as conversas ao telefone, segure noutra coisa, como por exemplo um lápis ou bola anti-stress.
- Tenha cuidado quando bebe álcool – a ingestão de bebidas alcoólicas pode fazer com que se esqueça que deixou de fumar e reduzem a sua determinação.
- Tente beber sumos ou água ou comer fruta quando tiver vontade de fumar um cigarro. Isto irá refrescar a sua boca e ajuda a reduzir os seus desejos. Cada desejo dura apenas 3 a 5 minutos e passa.
- As terapias de substituição da nicotina e outros medicamentos prescritos podem ajudar a duplicar as suas hipóteses de deixar de fumar.

Lidar com desejos

1. **Esperar** pelo menos 3 a 5 minutos e o anseio passa
2. **Beba** um copo de água ou sumo de fruta
3. **Distraia-se** - afaste-se da situação
4. **Respire** fundo - respire lenta e profundamente

Os sintomas de abstinência

Nem todos têm sintomas de abstinência quando deixam de fumar. Os sintomas de abstinência são sinais positivos de que o seu corpo está a recuperar dos efeitos nocivos do tabagismo. Começam a desaparecer no espaço de duas a três semanas, à medida que se habitua a não fumar. Os seguintes sintomas são todos normais:

- Uma grande vontade ou desejo de um cigarro
- Sentir-se extremamente sensível ou tenso
- Sentir muita fome
- Tossir mais e ter expetoração
- Sensação de formigueiro nos dedos dos pés ou das mãos
- Tonturas ou desorientação
- Falta de concentração
- Alteração nos padrões de sono

Fumar provoca graves problemas de saúde, mas muitos fumadores têm medo de engordar se deixarem de fumar

É possível deixar de fumar E manter o peso.

Algumas pessoas engordam quando deixam de fumar e outras não. Na realidade, algumas pessoas perderam peso quando deixaram de fumar. A maior parte do peso ganho depois de deixar de fumar deve-se a comer mais e ao tipo errado de alimentos. Planeie com antecedência e faça refeições ligeiras saudáveis.

Se engordar alguns quilos, não pegue num cigarro!

Lembre-se dos perigos do tabagismo – as doenças pulmonares, as doenças cardíacas e o cancro afetarão a sua saúde muito mais do que o ganho temporário de peso.


Dicas para o ajudar a comer bem

- Planeie com antecedência – não passe fome. Faça três refeições diárias. Tente não saltar refeições, especialmente o pequeno-almoço.
- Faça refeições ligeiras apenas se estiver com fome e escolha com cuidado. Refeições ligeiras saudáveis incluem fruta fresca, legumes crus (aipo, tiras de cenoura, fatias de pepino ou pimentos), iogurte natural com fruta, ou pipocas simples.
- Opte por alimentos com baixo teor de gordura – evite fritos e alimentos ricos em gordura, como batatas fritas, batatas fritas de pacote, nozes, chocolate, bolos e bolachas. Tire a gordura da carne antes de cozinhar. Os alimentos processados como salsichas e sobremesas têm também elevado teor de gordura. Esteja atento ao tamanho das porções.
- Esteja atento ao que bebe. As bebidas de baixas calorias incluem água, sumo de tomate, refrigerantes sem açúcar, chás de ervas ou de frutas, leite magro ou desnatado. As bebidas gaseificadas com elevado teor de açúcar e o álcool acrescentam calorias e podem abrir o apetite.

Dicas para o ajudar a ser mais ativo

- Se não fizer exercício regularmente, comece lentamente com 10 a 15 minutos de atividade física, três ou quatro vezes por semana. Aumente gradualmente para 30 minutos por dia, na maioria dos dias da semana. Lembre-se, com duas ou três sessões curtas pode atingir o seu objetivo de 30 minutos por dia.
- Faça exercício a um ritmo que lhe convenha. Deve suar um pouco e ser capaz de conversar durante o exercício (intensidade moderada).
- Escolha uma atividade que goste – isso irá ajudá-lo a mantê-la. Dê um passeio a pé com um amigo, nade, ande de bicicleta ou inscreva-se numa aula de dança ou outra atividade.
- Integre a atividade física na sua rotina diária. Vá a pé para o trabalho ou às compras, use as escadas em vez do elevador.

Se tiver quaisquer problemas ou preocupações de saúde, consulte o seu médico antes de iniciar uma nova atividade.



A Irlanda tem agora mais ex- fumadores do que fumadores

Pode juntar-se a eles
e podemos ajudar

Está pronto para
tentar **DEIXAR** de
fumar?

Obter ajuda e apoio irá
duplicar as suas hipóteses
de sucesso



Seirbhís Sláinte
Níos Fearr
á Forbairt

Building a
Better Health
Service



Etapa 3: Continuar sem fumar

Práticas aconselháveis:

Permaneça positivo – Quando se sentir cansado e tentado a fumar, lembre-se do caminho que percorreu e a razão pela qual deixou de fumar. Permaneça determinado e a tentação passará.

Mantenha-se ocupado – O tédio pode fazer com que o hábito de fumar pareça mais importante para si do que realmente é.

Faça exercício – Uma pequena caminhada dá-lhe energia e ajuda-o a não pensar em cigarros.

Poupe o seu dinheiro e recompense-se – Vá ao cinema, compre um livro ou música.

Tenha cuidado quando bebe álcool – Isso pode afetar a sua força de vontade.

Práticas desaconselháveis:

Não pense que “um cigarro não fará mal”

Isso é apenas uma desculpa para fumar um cigarro e depois seguem-se outros. Não desista.

Até mesmo um cigarro estimula os recetores de nicotina no cérebro e há a probabilidade de aumentar ainda mais os desejos.

Não seja tentado a fumar com amigos que fumam.

Mude a sua atitude - não continue a pensar que está a fazer sacrifícios e a perder algo valioso ao deixar de fumar. Pense na liberdade que terá quando se libertar definitivamente do tabaco.

Alguns fumadores voltam a recair antes de deixarem de fumar definitivamente. Se isso acontecer a si, não perca a fé. Pense nos motivos pelos quais queria deixar de fumar e prepare-se para deixar novamente. Lembre-se, não está sozinho, tem apoio. Consegue fazê-lo!

Apoio da família e dos amigos

Pode querer deixar de fumar, mas não pode obrigar os outros a deixarem. Essa é uma decisão que terão de tomar por si próprios. No entanto, deve procurar apoio da família e dos amigos quando deixar de fumar.

Como a sua família e amigos podem ajudar:

- Eles podem ser positivos e encorajadores. A censura persistente não é útil nem encorajadora.
- Eles podem encorajar outros fumadores a não fumar à sua volta. Frequente espaços onde não se fume e substitua o tabaco por outras atividades, como caminhar, dançar ou frequentar aulas.
- Eles podem dar apoio antes, durante e após deixar de fumar. Isso irá ajudá-lo a ter sucesso a longo prazo.
- Eles podem dar-lhe a conhecer programas e métodos que estão disponíveis para o ajudar a deixar de fumar.
- Eles podem elogiar e recompensá-lo pelos seus esforços.

Cigarros eletrónicos e deixar de fumar

Alguns fumadores consideram o uso de cigarros eletrónicos como um substituto do tabaco ou como forma para deixar de fumar. A base concreta para suportar aconselhamento definitivo para o público ainda está em desenvolvimento, mas muitos estudos apontam para o uso de cigarros eletrónicos como sendo mais seguro do que fumar para aqueles que continuam a usar tabaco. Os serviços de cessação tabágica do HSE oferecem apoio concreto, seguro e eficaz. Não há evidência suficiente para recomendar cigarros eletrónicos como um meio de cessação eficaz e seguro, mas os serviços do HSE apoiam quem quer deixar de fumar, independentemente dos meios que queiram experimentar. Os nossos serviços estão aqui para ajudar.

A terapia de substituição da nicotina (TSN) e outros medicamentos para deixar de fumar

Fumar é viciante, o que significa que pode ser difícil deixar de fumar. As terapias de substituição da nicotina e outros medicamentos para deixar de fumar podem aumentar duas vezes a probabilidade de ter sucesso, reduzindo a quantidade e a intensidade dos desejos de nicotina que sente quando deixa de fumar. É importante usar produtos de TSN em quantidade suficiente e usá-los corretamente – o programa de tratamento habitual é de 12 semanas, embora alguns fumadores possam ter de os tomar por mais tempo. Não descarte completamente a TSN mesmo se já tiver tentado antes. Há muitos produtos diferentes. Tente novamente. Pode não ter usado o produto corretamente ou em quantidade suficiente e pode estar num estado de espírito diferente desta vez.

Se estiver a ter dificuldades, pode obter ajuda ligando para a National Smokers'

Quitline (Linha Nacional de Apoio à Cessação Tabágica) **201 203 1800** ou visitando **www.quit.ie**, ou pode falar com o seu médico ou farmacêutico acerca de medicamentos e terapias de substituição da nicotina.

Há uma vasta gama de produtos disponíveis para prescrição e de venda livre junto do seu farmacêutico, incluindo:

- Adesivos de nicotina
- Chicletes de nicotina
- Pastilhas de nicotina
- Inalador de nicotina
- Spray bucal de nicotina
- Comprimidos de nicotina
- Vareniclina (Champix®)
- Bupropiona (Zyban®)

A TSN e outros medicamentos para o ajudar a deixar de fumar são gratuitos para os titulares de cartão médico quando prescritos pelo seu médico

Está provado que a Vareniclina (Champix®) e a TSN usadas ao mesmo tempo são o tratamento mais eficaz. Caso a Vareniclina não seja adequada, recomenda-se TSN dupla – uma dose de nicotina de libertação lenta em conjunto com uma dose de ação mais rápida para controlar desejos, p. ex., usando ao mesmo tempo adesivos e chiclete/spray bucal ou pastilhas.

Lembre-se: Leia sempre as instruções e use conforme indicado.

O seu farmacêutico, médico ou funcionário de cessação tabágica local podem aconselhá-lo sobre qual o melhor tratamento para si. Resulta melhor ao longo de um período de três meses, por isso tente seguir à risca para obter o máximo de benefícios e o resultado certo: deixar de fumar para sempre!

Precisa de mais aconselhamento e apoio?

Se tiver tentado deixar de fumar antes, lembre-se que muitos fumadores tentam algumas vezes antes de deixar definitivamente.

Obter ajuda e apoio aumenta as suas hipóteses de sucesso.

Seguem-se formas como o podemos ajudar:

National Smokers' Quitline (Linha Nacional de Apoio à Cessação Tabágica) **1800 201 203**

Ligue para a National Smokers' Quitline para obter apoio e aconselhamento individual ou entre em contacto diretamente com o serviço de cessa o tabágica do HSE mais perto de si. <https://www.quit.ie/I-Want-to-Quit/Support-Services/>

www.quit.ie

Visite www.quit.ie para obter informa o e apoio, e para se inscrever no nosso plano online para Deixar de Fumar, que o ir  orientar dia a dia através do processo para deixar de fumar.

[facebook.com/HSEquit](https://www.facebook.com/HSEquit)

Visite a nossa página no Facebook em www.facebook.com/HSEquit para obter mais apoio de quem deixou de fumar.

Pode também obter ajuda e aconselhamento do seu médico ou farmacêutico sobre como deixar de fumar.

OUTRAS FORMAS COMO O PODEMOS AJUDAR:

Visite www.quit.ie/clinics para mais dicas sobre como deixar de fumar.

Ligue para a nossa QUITline através do n.º 1800 201 203 para falar com alguém que sabe e pode ajudá-lo a deixar de fumar.

Junte-se a nós no www.facebook.com/HSEquit para conhecer histórias de pessoas com a mesma experiência e para partilhar as suas próprias histórias.

A Campanha do HSE é apoiada por:

Alpha One Foundation

ASH Ireland

Asthma Society of Ireland

Diabetes Ireland

Irish Cancer Society

ICGP

Irish Dental Association

IPH

Irish Heart Foundation Irish

Thoracic Society

National Women's Council of Ireland

National Youth Council of Ireland

RCSI

The Pharmaceutical Society of Ireland

The Tobacco Free Research Institute



Seirbhís Sláinte
Níos Fearr
á Forbairt | Building a
Better Health
Service

Publicado por: Health Service Executive
Data de publicação: janeiro de 2014
Data de revisão: janeiro de 2018
Número do pedido: HPM00346