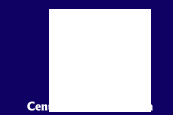


# OK



# VOCÊ VENCEU!



Centro  
Organização Mundial da Saúde  
Programa Tabaco ou Saúde

Esta publicação foi elaborada pelo INCA - Instituto Nacional do Câncer  
Coordenação Nacional do Tabagismo e Prevenção  
Primária do Câncer - CONTAPP  
Rua dos Inválidos, 212/2º andar  
Cep: 20231-030 Rio de Janeiro - RJ  
Tel: (021) 212-6652 Fax:(021) 221-7006  
e-mail: costaesilva@ax.apc.org

Ministério  
da  
Saúde



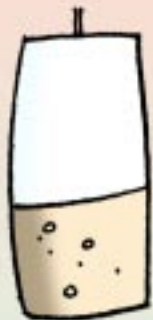
Ilustrações: David Queiróz

# VOCÊ ESTÁ QUERENDO PARAR DE FUMAR ?

VEJA COMO PARAR DE FUMAR SEM TER QUE VIRAR SUA VIDA DE CABEÇA PARA BAIXO

VEJA COMO PARAR DE FUMAR SEM TER QUE VIRAR SUA VIDA DE CABEÇA PARA BAIXO

# VOCE ESTA QUERENDO PARAR DE FUMAR ?



Para aqueles  
que não  
fumam, parar  
de fumar  
pode parecer  
algo simples.  
Basta querer.



Muitas vezes esta  
decisão é adiada  
para evitar o  
desconforto de ficar  
sem o cigarro.  
Outras, por acreditar  
que é possível parar  
a qualquer  
momento. Podemos  
ainda buscar o  
momento ideal ou  
esperar que a  
vontade e a certeza  
de querer parar de  
fumar apareçam!

Que tal pensar um  
pouco sobre essa  
decisão?



Alguns ex-fumantes acabam  
voltando a fumar por estarem se  
sentindo tão bem que acham que  
podem fumar apenas um cigarro  
- ou só acender o cigarro do  
amigo. Mesmo uma só tragada  
pode levar você a uma recaída.  
Portanto, todo cuidado é pouco..

# EVITARÁ TODOS OS OUTROS

## *Recompense sempre seu esforço*

Diariamente, guarde o dinheiro que você  
gastaria com o cigarro e conte-o ao final  
de cada semana. Pegue o dinheiro que  
economizou e compre um presente para  
você ou para quem gosta. Se preferir,  
saia para fazer um programa diferente.

Se você não conseguir se segurar e  
fumar, não desanime!

A recaída não é um fracasso. Comece  
tudo novamente e procure ficar mais  
atento ao que fez você voltar a fumar.

O mais importante é não usar a recaída  
como justificativa para continuar a  
fumar.

Dê a si mesmo quantas chances forem  
necessárias até você conseguir!

# EVITE O PRIMEIRO CIGARRO E VOCÊ

Alguns dados  
para você refletir

São cerca de 4.720 substâncias tóxicas existentes na fumaça do cigarro que trazem riscos à saúde do fumante. Além das mais conhecidas, como nicotina, alcatrão e monóxido de carbono, a fumaça contém também substâncias radioativas, como polônio 210 e cádmio (encontrado em baterias de carros).

## MAS SERÁ TÃO

*Exercícios: um  
recurso saudável  
para relaxar*



Respiração profunda

Respire fundo pelo nariz e vá contando até 6. Depois deixe o ar sair lentamente pela boca até esvaziar totalmente os pulmões.



Relaxamento muscular

Você pode esticar seus braços e pernas até sentir os músculos relaxarem.



Relaxamento mental

Nas horas em que a vontade de fumar apertar, procure desviar o pensamento para situações boas que você tenha vivido ou queira que aconteça. Tente fechar os olhos e lembrar de uma música que você goste e que lhe acalme.

# ÁCIL ASSIM ?

*Mas você pode  
argumentar... "Muitas pessoas  
fumam e não adoecem.  
Outras não fumam e  
adoecem".*

O importante é entender o que é se expor a riscos.

**Por exemplo:** se você atravessar uma rua movimentada de olhos fechados, poderá chegar ao outro lado sem se machucar - mas seu risco de ser atropelado é bem maior do que se você atravessar de olhos abertos na faixa de pedestres. Da mesma forma, se você fuma, está se arriscando mais do que aqueles que não fumam.

# O QUE A CONTECE

*Estatísticas revelam que os fumantes comparados aos não fumantes, apresentam um risco*

10 vezes maior de adoecer de câncer de pulmão;

5 vezes maior de sofrer infarto;

5 vezes maior de sofrer de bronquite crônica e enfisema pulmonar;

2 vezes maior de sofrer derrame cerebral.

*Além destes riscos as mulheres fumantes devem saber que*

O uso de anticoncepcionais associado ao cigarro aumenta em 10 vezes o risco de sofrer derrame cerebral e infarto.

*Grávidas fumantes aumentam o risco de*

Ter aborto espontâneo em 70%;

Perder o bebê próximo ou depois ao parto em 30%;

O bebê nascer prematuro em 40%;

Ter um bebê com baixo peso em 200%.

Fumar é um risco que podemos evitar.

# ADO



PREPARE-SE  
PARA NÃO  
VOLTAR  
A FUMAR E  
CUID  
COM AS  
ARMADILHAS!

*Nos momentos  
de estresse*

Quando perdemos alguém querido, passamos por dificuldades financeiras, problemas no trabalho, rompemos um relacionamento, a resposta automática pode ser o cigarro. Procure se acalmar e entender que momentos difíceis sempre vão ocorrer e fumar não vai resolver seus problemas!

*Se sentir muita  
vontade de fumar*

Para ajudar, você poderá chupar gelo, escovar os dentes a toda hora, beber água gelada ou comer uma fruta. Mantenha as mãos ocupadas com um elástico, pedaço de papel, rabisque alguma coisa ou manuseie objetos pequenos. Não fique parado - converse com um amigo, faça algo diferente, distraia sua atenção.

Saiba que a vontade de fumar não dura mais que alguns minutos.

DE BOM  
SE VOCÊ PARAR?



*Ao parar de fumar seu corpo vai recebendo benefícios constantes. Veja só:*



Após 20 minutos  
A pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal

Após 2 horas  
Não há mais nicotina circulando no seu sangue

Após 8 horas  
O nível de oxigênio no sangue se normaliza

Após 12 a 24 horas  
Seus pulmões já funcionam melhor

Após 2 dias  
Seu olfato já percebe melhor os cheiros e seu paladar já degusta melhor a comida

Após 3 semanas  
Você vai notar que sua respiração se torna mais fácil e a circulação melhora

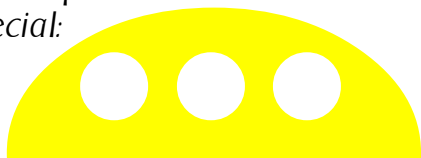
Após 1 ano  
O risco de morte por infarto do miocárdio já foi reduzido à metade

Após 5 a 10 anos  
O risco de sofrer infarto será igual ao das pessoas que nunca fumaram

# DANDO O PRIMEIRO PASSO PARA UM SER NÃO FUMANTE

O mais importante é escolher uma data para ser o seu primeiro dia sem cigarro. Este dia não precisa ser um dia de sofrimento. Faça dele uma ocasião especial e procure programar algo que goste de fazer para se distrair e relaxar.

*Anote aqui seu dia especial:*



## *Lidando com a vontade de fumar*

A pessoa que fuma fica dependente da nicotina, que é considerada uma droga. E daquelas bastante poderosas, pois atinge o cérebro em apenas 7 segundos. É normal, portanto, que os primeiros dias sem cigarros sejam os mais difíceis.

# DEIXA DE FUMAR?



Ao parar de fumar você pode se sentir ansioso, com dificuldade de concentração, irritado, ter dores de cabeça e sentir aquela vontade intensa de fumar. Cada pessoa tem uma experiência diferente. Uns sentem mais desconforto, outros não sentem nada. Mas não desanime: tudo isso vai desaparecer no máximo em duas semanas!

# O QUE PODE ACONTECER QUANDO VOCÊ

## *Fique de olho na alimentação!*

Se a fome aumentar, não se assuste, é normal um ganho de peso de até 2 quilos, pois seu paladar vai melhorando e o metabolismo se normalizando. De qualquer forma, procure não comer mais do que o de costume. Evite doces e alimentos gordurosos. Mantenha uma dieta equilibrada com alimentos de baixa caloria, frutas, verduras, legumes, etc. Para distrair a fome você pode comer balas ou chicletes dietéticos. Beba sempre líquido, de preferência água e sucos naturais. Evite tomar café e bebidas alcoólicas podem ser um convite ao cigarro. Procure trocá-los por chá e coquetéis sem álcool (como de frutas e tomate).



Você pode escolher duas formas para parar de fumar:

## *A Parada Imediata*

Esta deve ser sempre a primeira opção. Você deixa de fumar de uma só vez, cessando totalmente de uma hora para outra.

## *A Parada Gradual*

Você pode utilizar este método de duas formas:

1ª) Reduzindo o número de cigarros. Para isso, é só contar o número de cigarros fumados por dia e passar a fumar um número menor a cada dia.

2ª) Adiado a hora em que começa a fumar o primeiro cigarro do dia. Você vai adiando o primeiro cigarro por um número de horas pré-determinado a cada dia até chegar o dia em que você não fumará nenhum cigarro.

Se você escolher a parada gradual, não deverá gastar mais que duas semanas neste processo.



## *Mas atenção!*

Lembre-se também de que fumar cigarros de baixos teores não é uma boa alternativa. Eles fazem tanto mal à saúde quanto os outros cigarros.

Cuidado com os métodos milagrosos para deixar de fumar. Se tiver dúvidas, procure orientação médica. Somente um médico poderá avaliar a utilização de outros métodos, como, por exemplo, adesivos de nicotina.

Muitos fumantes acreditam que só poderão parar de fumar se reformularem totalmente sua vida, e ficam imaginando que vai ser tão difícil que é melhor nem tentar.

# PARAR DE FUMAR SIGNIFICA UMA MUDANÇA RADICAL

Você não precisa tornar-se um atleta, passar a ser vegetariano radical ou ter uma vida sem amigos e divertimento. Mas por que não aproveitar a oportunidade para rever sua rotina e fazer algumas mudanças para melhor?

Geralmente abusamos de alimentação desequilibrada e bebidas alcoólicas, levamos uma vida sedentária e acreditamos que os riscos de adoecer estão sempre muito distantes.



# ICAL EM SUA VIDA?

## *Repense sua rotina*

Pense no que seria possível fazer para mudar sua rotina.

Buscar atividades diferentes pode ajudar quando se está parando de fumar. Para quebrar as associações que existem entre fumar e sua rotina, é necessário planejar atividades para "colocar no lugar do cigarro". Você deve manter seus prazeres e lazeres - sem cigarro.

Nesse período inicial, contudo, é melhor evitar certas situações até que você se sinta fortalecido para lidar com elas. Portanto, evite lugares com muitos fumantes!

## *Invista em seu preparo físico*

Procure iniciar caminhadas, de preferência em lugares agradáveis. Se não gosta de caminhar, procure algum exercício ou esporte que lhe agrade. Preencha seu tempo com algo que você realmente goste de fazer. Dance, pratique jardinagem, cozinhe pratos diferentes, vá ao cinema, ao teatro, aos museus, ouça música, namore, leia, bata papo com os amigos etc. O importante é movimentar-se, cuidando do corpo e da mente.