



GUIA PRÁTICO

para deixar de
fumar

(Guia prático para deixar de fumar)



- Se decidiu deixar de fumar: **PARABÉNS!** É a decisão mais importante para a sua saúde e a dos que o rodeiam.
- Mesmo que já fume há muito tempo e pense que vai ser difícil: **É POSSÍVEL DEIXAR DE FUMAR.** Muitas pessoas conseguem-no e você mesmo já terá resolvido situações mais difíceis da sua vida..
- Leia sobre os benefícios da cessação do tabagismo e os riscos do tabaco no Folheto Informativo.
- Conte com o seu médico e enfermeira: podem proporcionar-lhe informações e ajuda durante todo o processo.
- Tal como noutras decisões importantes, **PREPARE UM PLANO,** antecipe-se às dificuldades e tenha em conta alguns “truques” para sobreviver a esta corrida.
- Existem fármacos que são eficazes para ajudar a deixar de fumar; aconselhe-se com o seu médico, farmacêutico ou enfermeira.
- Se noutras ocasiões não conseguiu, aproveite a experiência passada, o que lhe foi útil e o que lhe foi prejudicial. Pensa que com a sua decisão e a nossa ajuda, desta vez poderá conseguir.
- Continue a ler atentamente e encontrará os passos que deve seguir para atingir seu objetivo de deixar de fumar.

GUIA PRÁTICO

para deixar de
fumar





[Escolha uma data para deixar de fumar]

- Escolha cuidadosamente uma data nas próximas quatro semanas: **Dia D.**
- Evite que coincida com épocas de stress, de muito trabalho, ou com eventos sociais: procure o seu melhor momento.
- Assinale o dia escolhido no calendário e lembre-se que os maiores êxitos são alcançados com o abandono completo do tabaco no dia marcado.

[Recomendações para os dias anteriores]

➤ **Escreva os seus motivos:**

Cada fumador tem os seus motivos para abandonar o tabaco: problemas de saúde, medo da doença ou de prejudicar a saúde dos outros, sentir-se melhor, motivos estéticos, económicos, mau exemplo para os filhos, maior autoestima... É muito importante que reflita sobre quais são os seus motivos.

Faça duas listagens: uma com os seus motivos para deixar de fumar e outra com os motivos pelos quais fuma; mantenha-as à mão e releia-as durante todo o processo.

(A lista de motivos template no final deste guia está anexa)



► Conheça o seu hábito:

Anote todos os cigarros que fuma durante um dia útil e num feriado: a hora e a situação em que os fuma, a necessidade de fumar nesse momento, e proponha alternativas para enfrentar essas situações sem fumar.

Descobrirá que muitos dos cigarros são fumados de forma automática e que poderá evitá-los facilmente. Além disso, identificará costumes associados ao tabaco e poderá antecipar-se aos mesmos.

(O modelo de matrícula do cigarro é anexado no final deste guia).

Outra forma de conhecer a sua conduta consiste em colocar alguns “obstáculos”, para tornar consciente o ato de fumar: comprar um pacote de cada vez, mudar a marca dos cigarros, recusar os cigarros que lhe oferecem, atrasar o acendimento de cada cigarro, fumar com a mão contrária à habitual e definir horários sem fumar.

Apreendeu a fumar e pode aprender a viver sem tabaco.

► Avise o seu ambiente:

Anuncie a sua decisão à família, amigos e colegas de trabalho e comunique-lhes a data escolhida.

Peça-lhes compreensão nesses dias (poderá estar rabugento) e apoio para manter a sua ideia (peça-lhes que não lhe ofereçam tabaco). Ajuda se um familiar ou amigo deixar de fumar ao mesmo tempo.



➤ Delimite espaços sem fumo:

No fume em alguns lugares concretos onde passa muito tempo.

Mantenha afastado do seu ambiente tudo o que esteja relacionado com fumar: cigarros, cinzeiros, isqueiros ...



➤ Prepare alternativas ao tabaco:

Antecipe-se a situações associadas ao consumo de cigarros e pense em alternativas para enfrentá-las sem fumar: levantar-se da mesa imediatamente depois de comer; mastigar pastilhas elásticas sem açúcar; manter as mãos ocupadas com um objeto; escovar os dentes imediatamente depois de comer; relaxar ouvindo música ou dando um passeio ...

Identifique as rotinas que estão associadas ao tabaco e proponha-se a alterá-las temporariamente.

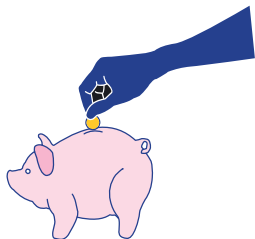
GUIA PRÁTICO



[Recomendações para o dia D e os primeiros dias]



- Concentre-se na seguinte ideia: **“HOJE NÃO VOU FUMAR.”**; evite pensar: “nunca mais voltarei a fumar”.
- Pratique um desporto adaptado às suas possibilidades; caminhar, por exemplo, é uma excelente atividade física.
- Beba muita água e sumos de fruta ricos em vitamina C; isso irá ajudá-lo a livrar-se da nicotina mais rapidamente. Procure comer da mesma forma e na mesma quantidade que antes de deixar de fumar, mas evite refeições abundantes, açúcares, alimentos ricos em calorias e o consumo de álcool e café durante as primeiras semanas.
- Guarde o dinheiro que for poupando e recompense o seu esforço utilizando-o em algo que lhe agrade.
- Coloque em prática alguma técnica de relaxamento, irá ajudá-lo em momentos de dificuldade (veja as técnicas de relaxamento no final deste guia).



GUÍA PRÁCTICO

para deixar de
fumar



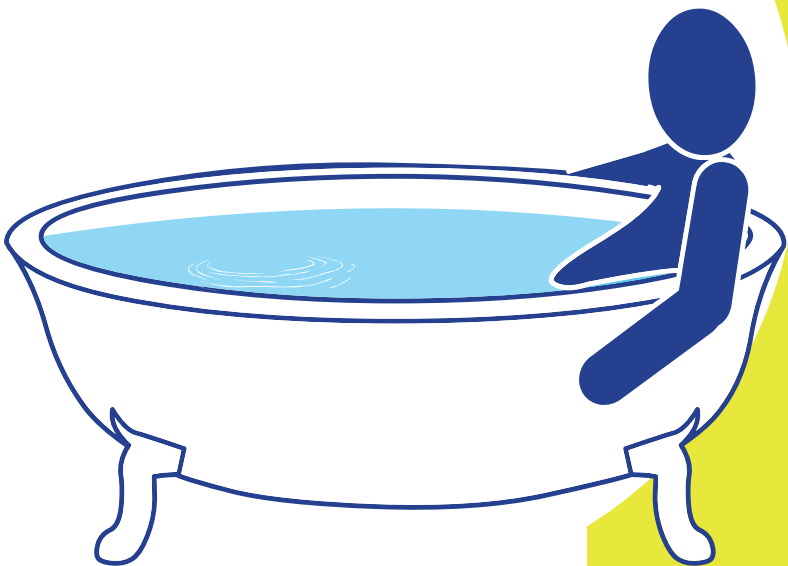
[É conveniente saber...]

► Sintomas de abstinência:

Quando se deixa de fumar, surgem algumas sensações desagradáveis causadas pela falta de nicotina. Manifestam-se sobretudo no segundo e terceiro dias após ter deixado de fumar e vão diminuindo de intensidade, até desaparecerem em duas ou três semanas. É muito importante conhecer estes sintomas e o modo de os combater. (Você encontrará algumas dicas na mesa na próxima página).

Uma consulta com o seu médico ou enfermeira nas duas primeiras semanas pode ajudar a superar este período crítico e a aumentar as hipóteses de sucesso.





Veja como combater el
Síndrome de Abstinência

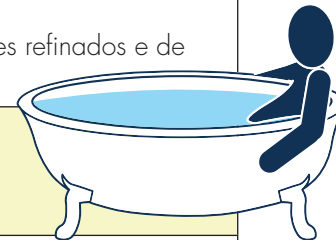
GUIA PRÁTICO

para deixar de
fumar



SINTOMAS DE ABSTINÊNCIA: Como combatê-lo

Sintoma	Recomendação
Desejo intenso de fumar	<ul style="list-style-type: none">- Pense que a "vontade de fumar" passa em alguns minutos e que este desejo será cada vez menos intenso e frequente.- mude de atividade.- Distraia o pensamento; pense nos seus motivos parareixar de fumar.- Respire profundamente 3 vezes seguidas ou pratique outras técnicas de relaxamento.- Beba água ou sumos; mastigue pastilhas elásticas sem açúcar ou coma algo baixo em calorias.
Fome	<ul style="list-style-type: none">- Beba muita água e sumos que não engordem.- Coma frutas e verduras. Controle a ingestão de açúcares refinados e de alimentos ricos em calorias.
Dores de cabeça	<ul style="list-style-type: none">- Tome um banho ou duche quente.- Pratique exercícios de relaxamento.- Analgésicos.
Insónias	<ul style="list-style-type: none">- Evite o café e bebidas com cafeína. Tome infusões.- Pratique exercício. Pratique técnicas de relaxamento.
Obstipação	<ul style="list-style-type: none">- Dieta rica em fibras; beba muita água e sumos.- Pratique exercício.
Nervosismo	<ul style="list-style-type: none">- Caminhe e pratique exercício físico.- Pratique técnicas de relaxamento. Tome um banho.- Evite o café e bebidas com cafeína.
Fadiga e pouca concentração	<ul style="list-style-type: none">- Não se esforce muito durante uma ou duas semanas.- Aumente as horas de sono. Evite o álcool.



➤ Se está preocupado com o seu peso:

Deve saber que quando deixa de fumar, ganha uma média de 2 a 4 kg; mas é possível deixar de fumar e manter o peso.

Mantenha o mesmo tipo de alimentação, evitando alimentos ricos em calorias e pratique exercício; se tiver fome beba muita água, sumos que não engordam e coma frutas e legumes. Podemos controlar o peso e, se necessário, ajudá-lo a perder peso depois de deixar de fumar.



➤ Recorde as fases do processo de abandono:

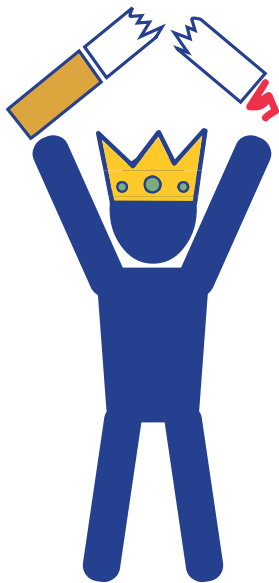
Após um período inicial de uma certa "euforia" e predomínio de sintomas de abstinência, durante a segunda semana pode aparecer alguma sensação passageira de "desânimo".

A partir da terceira semana é atingida a "normalização", aparecendo uma falsa segurança e um risco de ocorrência que devem ser evitados.

Mais tarde, na fase de "consolidação", surgem fantasias de controlo e recaídas sociais (celebrações): Cuidado! Lembre-se que um único cigarro pode levá-lo ao regresso ao tabagismo.

> Parabéns!

Está a conseguir o seu objetivo: superar a dependência do tabaco. Aplique as alternativas que planeou nos dias anteriores; lembre-se dos seus motivos para deixar de fumar, dos benefícios obtidos e pense que cada vez que passar um dia sem fumar, os dias seguintes serão mais fáceis.



GUIA PRÁTICO

para deixar de
fumar



GUIA PRÁTICO



para deixar de
fumar

ANEXO I

[Técnicas de relaxamento]

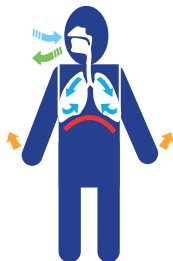
Permitem controlar alguns sintomas de abstinência e distrair o pensamento quando surge o desejo de fumar. Deve-se praticá-las com antecedência para obter melhores resultados.

Respiração

► Deitado, com os joelhos curvados e as mãos no abdómen; ou sentado, com a região lombar apoiada no encosto do assento e as pernas dobradas e relaxadas (também pode ser feita de pé, a caminhar, etc ...).



► **Respiração abdominal:** Coloque as mãos sobre o abdómen. Inspire lentamente pelo nariz e tente levar o ar até à base dos pulmões; note como as mãos se vão elevando. Mantenha o ar nos pulmões durante uma breve pausa e depois expulse-o, expirando lentamente pela boca.

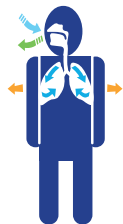


GUIA PRÁTICO

para deixar de
fumar

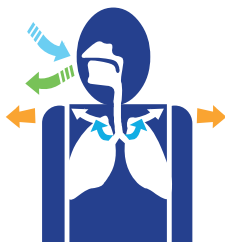


➤ **Respiração torácica:** Inspire lenta e profundamente através do nariz, conduzindo o ar para o meio do peito e para os lados. Se colocar as mãos nos lados, verá como as costelas se expandem. Seguidamente expire lentamente pela boca, como se ele estivesse a soprar uma vela, até esvaziar os pulmões.



➤ **Respiração clavicular:** Inspire lentamente pelo nariz e tente levar o ar para as clavículas. Observe como a coluna e o pescoço se vão estirando. Mantenha o ar durante uma breve pausa e depois expulse-o, expirando lentamente pela boca.

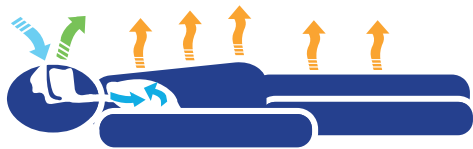
Pratique diariamente os exercícios respiratórios durante alguns minutos, primeiro por separado e depois unindo os três em cada respiração. Se ocorrerem tonturas, é provável que esteja a fazer exercício demasiado rápido; descanse e tente de novo noutra altura.



Relaxamento progressivo de Jacobson

► **Posição:** Deitado ou sentado confortavelmente; em ambos os casos com os olhos fechados. Com cada inspiração procuramos uma sensação de relaxamento que flui por todo o corpo e com cada expiração a tensão é expelida.

► **Atividade muscular:** Concentre-se nas sequências de tensão e relaxamento muscular; mantenha a tensão durante 5 segundos e depois um faça um relaxamento de 10 segundos. Pratique o exercício durante 10-20 minutos. Quando todos os grupos musculares estiverem relaxados, concentre a atenção num pensamento agradável e voltará paulatinamente ao estado de alerta, conservando la sensação de relaxamento.



GUIA PRÁTICO

para deixar de
fumar



> Instruções para tensar los grupos musculares:

1. Fechar o punho da mão dominante e levá-lo aos ombros dobrando o braço no cotovelo; repetir a operação com a mão e o braço não dominante.

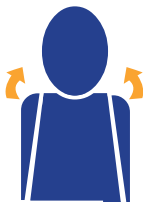


2. Abrir muito os olhos, levantar as sobrancelhas e enrugar a testa tanto quanto possível.

3. Franzir o sobrolho, entrecerrar os olhos e franzir o nariz.

4. Cerrar os dentes, projetar o queixo e baixar o canto dos lábios.

5. Encolher os ombros e retrainr as omoplatas como se fossem tocar-se entre si.



6. Levantar a cintura ligeiramente para a frente e fazer sobressair o abdómen contraindo os músculos tanto quanto possível.

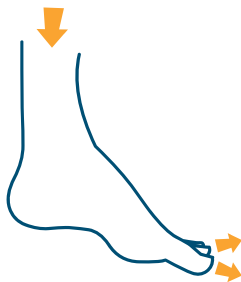
7. Apertar os glúteos entre si e contra o solo ao mesmo tempo.



8. Contrair os músculos das coxas; primeiro a coxa da perna dominante e depois a não dominante.

9. Estirar os dedos do pé até apontarem para a cabeça; estirar e endurecer os músculos da pantorrilha (barriga da perna); primeiro com a perna e pé dominante e depois com a não dominante.

10. Apontar os dedos para fora e para baixo estirando o pé; primeiro com o pé dominante e depois com o não dominante.



GUIA PRÁTICO

para deixar de
fumar



Caso precise de mais informação você
pode ligar o telefone 900 714 110

GUIA PRÁTICO

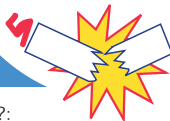


para deixar de
fumar

ANEXO II

[Lista de razões]

MOTIVOS RESTANTES



¿Qué razones tengo para parar de fumar?:

¿Qué razones tengo para fumar?:

ANEXO III

[Registro de cigarro]



[Meu recorde]
Os cigarros que fumo por dia:

Hora	Actividade	Precisar (de 0 a 3)	Alternativa



