

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Instituto Nacional de Câncer (INCA)

TRATAMENTO DO TABAGISMO NO SUS

DISTRIBUIÇÃO
VENDA PROIBIDA
GRATUITA



Manual do participante





MINISTÉRIO DA SAÚDE
Instituto Nacional de Câncer (INCA)

TRATAMENTO DO TABAGISMO NO SUS

Manual do participante

Rio de Janeiro, RJ
INCA
2022



2022 Instituto Nacional de Câncer / Ministério da Saúde.



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilha igual 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Esta obra pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde Prevenção e Controle de Câncer (<http://controlecancer.bvs.br/>) e no Portal do INCA (<http://www.gov.br/inca>).

Tiragem: eletrônica – 2022

Elaboração, distribuição e informações

MINISTÉRIO DA SAÚDE
INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (INCA)
Coordenação de Prevenção e Vigilância (Conprev)
Rua Marquês de Pombal, 125, Centro, Rio de Janeiro - RJ
Cep 20230-240
Tel.: (21) 3207-5500
E-mail: conprev@inca.gov.br
www.gov.br/inca

Coordenação de elaboração

Andréa Ramalho Reis Cardoso
Liz Maria de Almeida
Valéria Cunha
Vera Lúcia Gomes Borges

Adaptação e revisão de conteúdo

Aline de Mesquita Carvalho
Andréa Ramalho Reis Cardoso
Maria Raquel Fernandes Silva
Ricardo Henrique Sampaio Meirelles
Vera Lúcia Gomes Borges

Colaboradores

Ricardo Henrique Sampaio Meirelles

Edição

GABINETE DA DIREÇÃO-GERAL
Serviço de Comunicação Social (Secomso)
Rua Marquês de Pombal, 125, Centro, Rio de Janeiro - RJ
Cep 20230-240
Tel.: (21) 3207-5994

Supervisão editorial

Luiza Amaral

Produção editorial

Marcos Vieira
Marcelo Mello

Revisão

Daniella Daher

Capa e projeto gráfico

Ana Carolina Souza

Diagramação

Approach Comunicação
Adriana Rossato

Ficha catalográfica

Juliana Moreira – CRB 7/7019

Ficha catalográfica

I59m Instituto Nacional de Câncer.

Tratamento do tabagismo no SUS : manual do participante. / Instituto Nacional de Câncer.
– Rio de Janeiro : INCA, 2022.

63 p. : il. color. – (Deixando de fumar sem mistérios)

1. Tabagismo. 2. Comunicação em Saúde. 3. Transtorno por uso de tabaco. 4. Abandono do uso de tabaco.
5. Educação em Saúde. I. Título.

CDD 613.85

Catálogo na fonte – Serviço de Educação e Informação Técnico-Científica

Títulos para indexação

Em inglês: Treatment of Tobacco Smoking in the Brazilian Single Health System: Participant's Manual

Em espanhol: Tratamiento del tabaquismo en el Sistema Único de Salud Brasileño: Manual del Participante

Sumário

Apresentação 5

Seu objetivo 6

Faça seu teste 7

Corrigindo o teste 8

Sessão 1: 9

Entender por que se fuma e como isso afeta a saúde

Sessão 2: 23

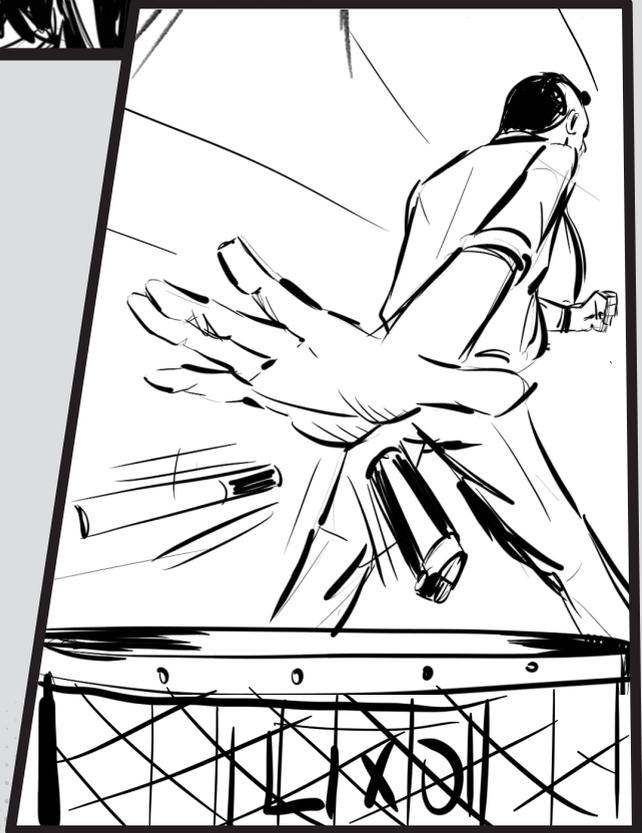
Os primeiros dias sem fumar

Sessão 3: 41

Como vencer os obstáculos para permanecer sem fumar

Sessão 4: 49

Benefícios obtidos após parar de fumar



Apresentação

TRATAMENTO DO TABAGISMO NO SUS Manual do Participante

É muito bom ter você aqui.

Seja muito bem-vindo; muito bem-vinda.

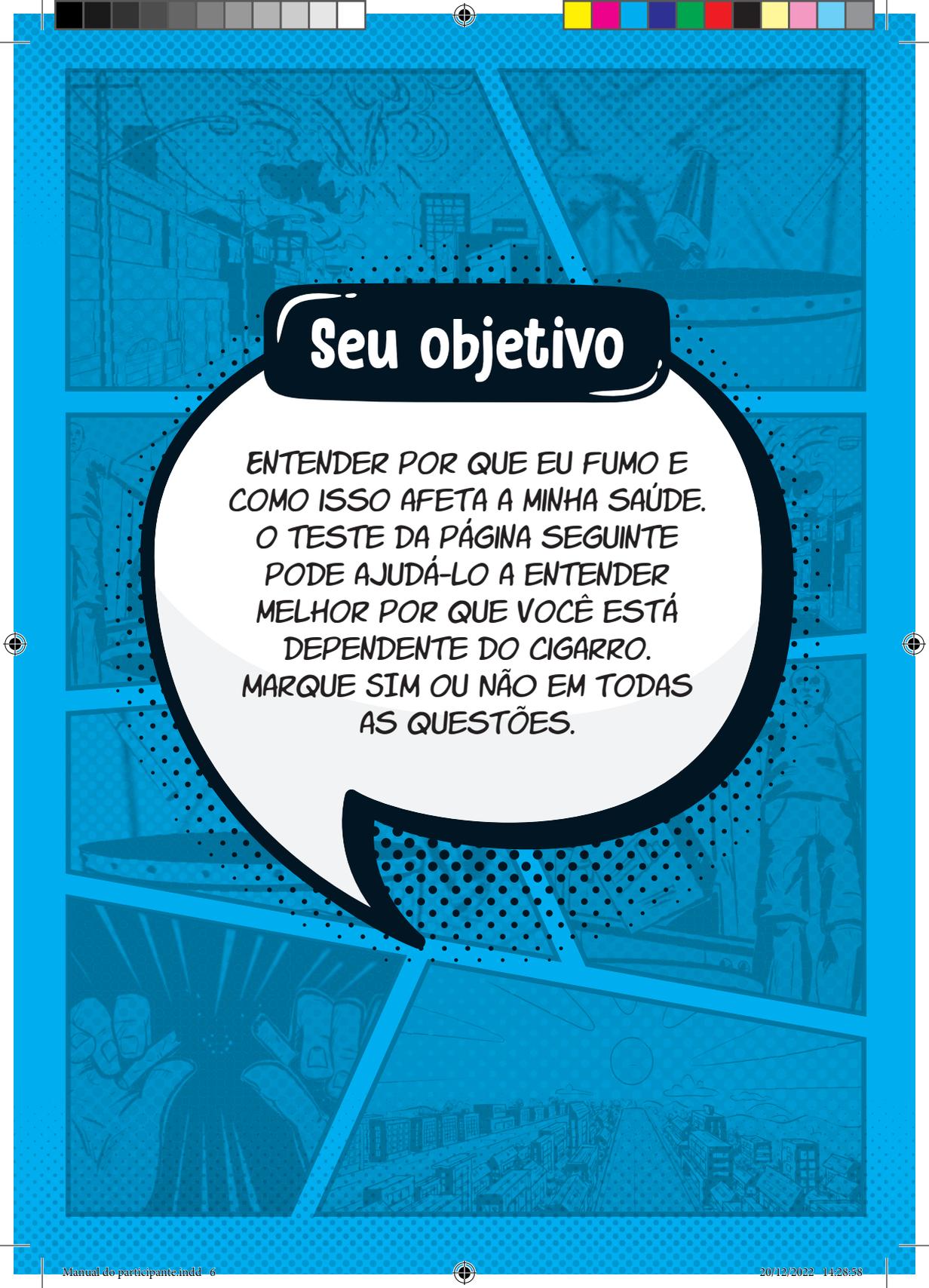
Você está dando um dos passos mais importantes da sua vida. Um passo rumo à liberdade. Siga firme cuidando de você; cuidando da sua saúde.

Este é um manual com as principais informações sobre as sessões de apoio para te ajudar a parar de fumar.

Qualquer dúvida pode ser esclarecida com os profissionais de saúde responsáveis.

O SUS está aqui para apoiar sua decisão.





Seu objetivo

ENTENDER POR QUE EU FUMO E
COMO ISSO AFETA A MINHA SAÚDE.
O TESTE DA PÁGINA SEGUINTE
PODE AJUDÁ-LO A ENTENDER
MELHOR POR QUE VOCÊ ESTÁ
DEPENDENTE DO CIGARRO.
MARQUE SIM OU NÃO EM TODAS
AS QUESTÕES.

Faça seu teste

- 1 É muito difícil para você ficar 12 horas sem fumar?
 SIM NÃO
- 2 Você tem um desejo intenso e compulsivo ("fissura") por cigarros?
 SIM NÃO
- 3 Você sente necessidade de fumar pelo menos um certo número de cigarros por dia?
 SIM NÃO
- 4 Você frequentemente se encontra fumando sem ter percebido que havia acendido um cigarro?
 SIM NÃO
- 5 Você associa o ato de fumar com outros comportamentos, tais como tomar café ou falar ao telefone?
 SIM NÃO
- 6 Você já passou, por acaso, um dia inteiro sem fumar?
 SIM NÃO
- 7 Você fuma mais depois de ter uma discussão com alguém?
 SIM NÃO
- 8 Fumar é um dos prazeres mais importantes da sua vida?
 SIM NÃO
- 9 O pensamento de nunca mais fumar o deixa infeliz?
 SIM NÃO

Corrigindo o teste

Se nas perguntas ① ② ③ você respondeu SIM a duas ou três delas, está fisicamente dependente de cigarros.

Se nas perguntas ④ ⑤ ⑥ você respondeu SIM a duas ou três delas, está fazendo associações de comportamentos envolvendo o ato de fumar.

Se nas perguntas ⑦ ⑧ ⑨ você respondeu SIM a duas ou três delas, está psicologicamente dependente de cigarros.

Muitos fumantes verificam que respondem SIM à maioria das perguntas e que estão dependentes física e psicologicamente do cigarro, além de fazerem associações de comportamento. Se esse é o seu caso, não se desespere: você não está sozinho.

Procure determinar qual dos aspectos do tabagismo é o obstáculo mais difícil para você deixar de fumar. Considere as informações a seguir.



**ENTENDER POR QUE SE FUMA
E COMO ISSO AFETA A SAÚDE**

SESSÃO 1

Dependência da nicotina

O primeiro passo para que você consiga parar de fumar é se reconhecer como um dependente químico de uma substância psicoativa (droga). A nicotina, presente em qualquer derivado do tabaco (cigarro, charuto, cachimbo, cigarro de palha, cigarrilha, rapé, fumo de rolo, narguilé), é uma substância que causa dependência.

Após dar uma tragada, a nicotina chega ao cérebro em poucos segundos. Nos neurônios (células nervosas) existem alguns locais que recebem a nicotina, chamados de receptores. A nicotina penetra nesses receptores e libera várias substâncias que vão levar a uma forte sensação de prazer e bem-estar. Pode reduzir a ansiedade, melhorar a memória e a concentração, diminuir o apetite e estabilizar o humor.

No início, o indivíduo fuma poucos cigarros por dia. Porém, com o tempo, ele passa a fumar mais cigarros, pois precisa cada vez de mais nicotina para manter o mesmo efeito que tinha anteriormente, com menos cigarros.





Em média, o fumante dá 10 tragadas por cigarro. Quem fuma um maço por dia (20 cigarros) dá, em média, 200 tragadas diárias, ou seja, 200 vezes por dia a nicotina atinge seu cérebro. Quem fuma meio maço por dia (10 cigarros) dá 100 tragadas diárias. Não existe nível seguro para fumar.

É importante que você entenda que a dependência de substância psicoativa (droga) é uma doença crônica. Isso não significa que seja impossível parar de fumar, mas que, quando se para de fumar, não se pode nunca mais acender um cigarro, pois os receptores de nicotina não desaparecem, apenas ficam “adormecidos”. Dessa forma, quando se acende um cigarro após parar de fumar, esses receptores são “acordados” e aumenta a vontade de fumar, levando à recaída, que será mais bem detalhada na **Sessão 4**.

Toda vez que o fumante se encontra em situação de estresse, muito ansioso, com angústia, medo ou tristeza, acaba acendendo um cigarro na tentativa de relaxar e diminuir a tensão. O cigarro é usado para preencher um espaço vazio, fazendo companhia em momentos de solidão. Essas sensações fazem com que o fumante se torne um dependente psicológico do cigarro.

Por estar presente em sua rotina, o fumante passa a associar o cigarro a várias situações do seu dia a dia: após as refeições, após tomar café, ao falar ao telefone, assistindo televisão, usando o computador, dirigindo, ingerindo bebidas alcoólicas, antes de iniciar uma tarefa que exija concentração, etc.

Você começou a fumar nessas situações por achar que era um momento apropriado, mas após algumas repetições, essas associações se tornaram constantes, e o cigarro passou a ser utilizado de forma automática. Na grande maioria dos casos, você fuma “por fumar”, sem precisar fumar. Ou seja, seu cérebro não “pede” nicotina, mas você fuma porque se habituou a fumar nessas situações. Alguns fumantes chegam a acender um cigarro tendo outro aceso no cinzeiro. É o que chamamos de dependência comportamental do cigarro.



VOCÊ SABIA?

- A NICOTINA, PRESENTE EM QUALQUER DERIVADO DO TABACO, É UMA DROGA QUE CAUSA DEPENDÊNCIA.
- NÃO EXISTE NÍVEL SEGURO PARA FUMAR.
- QUANDO SE ACENDE UM CIGARRO APÓS PARAR DE FUMAR, OS RECEPTORES DE NICOTINA, QUE ESTAVAM ADORMECIDOS, SÃO "ACORDADOS" E REACENDE A VONTADE DE FUMAR, LEVANDO À RECAÍDA.
- TODA VEZ QUE SE ENCONTRA EM SITUAÇÃO DE ESTRESSE, O FUMANTE ACABA ACENDENDO UM CIGARRO NA TENTATIVA DE DIMINUIR A TENSÃO. A AÇÃO DA DROGA FAZ COM QUE O FUMANTE SE TORNE UM DEPENDENTE PSICOLÓGICO DO CIGARRO.
- NA MAIORIA DAS VEZES, DURANTE O DIA VOCÊ FUMA POR ASSOCIAR SITUAÇÕES AO ATO DE FUMAR.

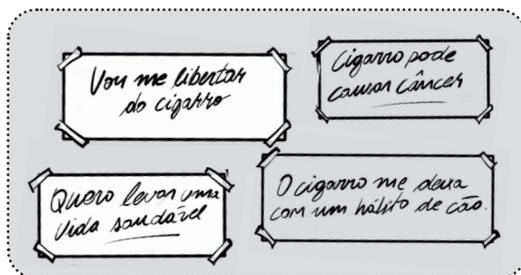
Ambivalência

Agora você pode estar dividido entre parar ou não parar de fumar, questionando seu desejo em parar de fumar. Isso é natural, pois, apesar de reconhecer os riscos à saúde de continuar fumando, as associações que estabeleceu em sua vida com o ato de fumar fazem com que haja um grande medo de viver sem o cigarro. Principalmente, o receio de passar por situações difíceis sem o “apoio” do cigarro.

Mas em todo processo de mudança, é natural que a pessoa se sinta dividida entre continuar ou mudar o comportamento. O importante é saber se você quer parar de fumar mais do que continuar fumando. Pra facilitar, faça duas listas:

- **POR QUE DESEJO FUMAR?**
- **POR QUE DESEJO PARAR DE FUMAR?**

Elas vão ajudá-lo a aumentar e fortalecer sua motivação para deixar de fumar. Faça as duas listas da forma mais completa e honesta possível, sendo justo com ambos os lados.



Após fazer as duas listas, avalie o que você escreveu e responda à pergunta:

"O QUE EU QUERO MAIS: PARAR DE FUMAR OU CONTINUAR FUMANDO?"

O importante é que ao observar as duas listas e colocá-las em uma balança, o desejo de parar de fumar, seja em qual nível for, sempre deverá pesar mais.

FAÇA DUAS LISTAS COM AS
RESPOSTAS ÀS PERGUNTAS:
POR QUE DESEJO FUMAR?
POR QUE DESEJO PARAR DE FUMAR?

AVALIE O QUE QUER MAIS:
**PARAR OU CONTINUAR
FUMANDO?**

**MOSTRE ESSA VERSÃO AO
COORDENADOR/À COORDENADORA**

Métodos para deixar de fumar

Existem dois métodos para deixar de fumar:

- **PARADA ABRUPTA (DE UMA VEZ);**
- **PARADA GRADUAL.**

1) Parada abrupta (de uma vez): significa parar de fumar de uma só vez, parando totalmente o uso do cigarro na data escolhida para deixar de fumar, não importando o número de cigarros fumados diariamente.

Exemplo: se você fuma 2 maços por dia (40 cigarros), na data escolhida não fumará mais nenhum cigarro.



2) Parada gradual: significa parar de fumar em alguns dias; e pode ser feito de duas formas: redução e adiamento.

2.1) Redução: reduzir o número de cigarros que fuma diariamente, passando a fumar um número menor a cada dia, até o dia em que escolheu para deixar de fumar.

Exemplo: se você fuma 30 cigarros por dia, pode decidir reduzir o número de cigarros em 5 a cada dia, por 6 dias até a data escolhida para deixar de fumar. Ou seja:

**30 CIGARROS NO PRIMEIRO DIA;
25 CIGARROS NO SEGUNDO DIA;
20 CIGARROS NO TERCEIRO DIA;
15 CIGARROS NO QUARTO DIA;
10 CIGARROS NO QUINTO DIA;
5 CIGARROS NO SEXTO DIA;
NENHUM CIGARRO NO SÉTIMO DIA.**

2.2) Adiamento: adiar a hora em que começa a fumar o primeiro cigarro do dia a cada dia, até o dia em que escolheu para deixar de fumar. Não há necessidade de contar o número de cigarros diários e nem se preocupar em reduzir o número de cigarros fumados por dia.

Exemplo: você pode decidir adiar o primeiro cigarro do dia por 2 horas a cada dia, por 6 dias, até a data escolhida para parar de fumar. Assim:

**NO PRIMEIRO DIA COMEÇA A FUMAR ÀS 9 HORAS;
NO SEGUNDO DIA COMEÇA A FUMAR ÀS 11 HORAS;
NO TERCEIRO DIA COMEÇA A FUMAR ÀS 13 HORAS;
NO QUARTO DIA COMEÇA A FUMAR ÀS 15 HORAS;
NO QUINTO DIA COMEÇA A FUMAR ÀS 17 HORAS;
NO SEXTO DIA COMEÇA A FUMAR ÀS 19 HORAS;
NO SÉTIMO DIA PARA DE FUMAR.**

Você deverá escolher seu método para deixar de fumar e anunciá-lo na próxima sessão. Geralmente, o método de parada abrupta é o preferido, mas você pode escolher o que achar melhor. Caso escolha o método gradual, por redução ou por adiamento, deve ser empregado por um período curto, de preferência por uma semana, como na página anterior.

- **A PARADA PODE SER DE UMA ÚNICA VEZ (ABRUPTA) OU DE FORMA GRADUAL.**
- **SE FOR DE UMA ÚNICA VEZ, É SÓ ESCOLHER O DIA E PARAR.**
- **SE FOR GRADUAL, PODE SER DIMINUINDO A QUANTIDADE ATÉ PARAR COMPLETAMENTE OU ADIANDO O PRIMEIRO CIGARRO A CADA DIA.**
- **SE ESCOLHER O MÉTODO GRADUAL, DEVE SER POR UM PERÍODO CURTO, DE PREFERÊNCIA POR UMA SEMANA.**

Tabagismo e prejuízos à saúde

O tabagismo é prejudicial à saúde. A fumaça do cigarro e dos demais produtos do tabaco fumados contém aproximadamente 7.000 compostos químicos.

Atualmente, há dados de cerca de 50 doenças relacionadas ao tabagismo.

O tabagismo atinge também os não fumantes que convivem com fumantes em ambientes fechados, chamados de tabagistas passivos. Crianças que são tabagistas passivas têm risco aumentado de apresentar infecções respiratórias (pneumonia, broncopneumonia, sinusite), infecção do ouvido médio, crises de asma, síndrome da morte súbita infantil e até doença cardiovascular e câncer de pulmão na idade adulta, mesmo sem se tornarem tabagistas.



O TABAGISMO É PREJUDICIAL À SAÚDE.

- O TABAGISMO ESTÁ RELACIONADO A MAIS DE 50 DOENÇAS. AS PRINCIPAIS SÃO: VÁRIOS TIPOS DE CÂNCER, DOENÇAS DO PULMÃO, DOENÇAS CARDIOVASCULARES, DOENÇAS DOS OLHOS, DIABETES, OSTEOPOROSE, ARTRITE REUMATOIDE, IMPOTÊNCIA SEXUAL NO HOMEM, INFERTILIDADE, MENOPAUSA PRECOCE, ENTRE OUTRAS.
- O TABAGISMO ATINGE TAMBÉM OS NÃO FUMANTES: CRIANÇAS E ADULTOS QUE CONVIVEM COM FUMANTES EM AMBIENTES FECHADOS. O TABAGISMO PASSIVO ESTÁ RELACIONADO AO APARECIMENTO DE DOENÇAS, COMO O CÂNCER DE PULMÃO, ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL, INFARTO AGUDO DO MIOCÁRDIO, EM ADULTOS NÃO FUMANTES EXPOSTOS À FUMAÇA DE DERIVADOS DO TABACO.

Mapa de cigarros diários

Registre no mapa abaixo o dia e a hora em que fumou, quantos cigarros fumou nessa hora e o que estava fazendo quando fumou. O registro dessas informações o ajudará a descobrir os motivos que o fazem fumar.

Dia	Hora	Número de cigarros	O que estava fazendo
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			
/ /			



Anotações Sessão 1

Entender por que se fuma e como isso afeta a saúde

A large rectangular area with a dotted border, containing 20 horizontal lines for writing notes.





**OS PRIMEIROS DIAS
SEM FUMAR**

SESSÃO 2



Síndrome de abstinência

Ao deixar de fumar, alguns fumantes podem apresentar sintomas desagradáveis devido à abstinência de nicotina, ou, em outras palavras, à falta de nicotina no cérebro.

Os principais sintomas são: irritabilidade, tonteira, dor de cabeça, agressividade, tristeza, ansiedade, dificuldade de concentração, distúrbios do sono, e, principalmente, forte desejo de fumar, a chamada “fissura”.

Esses sintomas variam com o grau de dependência da nicotina e podem não ocorrer com todos os fumantes que param de fumar. Eles se iniciam algumas horas após a abstinência, aumentam de intensidade nos quatro primeiros dias e tendem a desaparecer entre duas a quatro semanas.

A ‘fissura”, ou seja, um desejo intenso de fumar, é o sintoma mais comum. Em geral, não dura mais do que cinco minutos e tende a permanecer por mais tempo que os outros sintomas. Porém, sua intensidade vai se reduzindo aos poucos e espaçando o intervalo entre um episódio e outro.

Alguns sintomas físicos que surgem quando se para de fumar são positivos. Por exemplo, muitos fumantes relatam sensação de formigamento nos dedos das mãos e dos pés ao pararem de fumar. Da mesma forma, relatam dor de cabeça ou tonteira. Esses sintomas decorrem do aumento de oferta de oxigênio, melhorando a circulação sanguínea, pois não há mais inalação de monóxido de carbono presente na fumaça do cigarro. Esses sintomas irão desaparecer em poucos dias.

Pode haver também aumento da tosse, o que surpreende alguns ex-fumantes. Isso ocorre porque os cílios que revestem a mucosa dos brônquios nos pulmões foram paralisados ou destruídos enquanto o indivíduo fumava. A função dos cílios é limpar as impurezas da mucosa brônquica. Ao parar de fumar, imediatamente os cílios que foram paralisados voltam a funcionar limpando as impurezas por meio do reflexo da tosse.

É importante que você entenda que esses sintomas são passageiros, duram alguns dias e são sinais de melhora do organismo, que deixa de receber cerca de 7.000 substâncias químicas a cada tragada, várias vezes por dia, por muitos anos.

AO DEIXAR DE FUMAR, ALGUMAS PESSOAS PODEM APRESENTAR SINTOMAS DESAGRADÁVEIS. ISSO ACONTECE PELA FALTA DE NICOTINA.

- OS PRINCIPAIS SINTOMAS SÃO: IRRITABILIDADE, TONTEIRA, DOR DE CABEÇA, AGRESSIVIDADE, TRISTEZA, ANSIEDADE, DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO, VERTIGEM, DISTÚRBIOS DO SONO E, PRINCIPALMENTE, FORTE DESEJO DE FUMAR, A CHAMADA "FISSURA".
- A "FISSURA" É O SINTOMA MAIS COMUM. É RÁPIDO; DURA NO MÁXIMO 5 MINUTOS. SUA INTENSIDADE VAI DIMINUINDO COM O PASSAR DOS DIAS, ENQUANTO AUMENTA O INTERVALO ENTRE UM EPISÓDIO E OUTRO.
- ELES SE INICIAM ALGUMAS HORAS APÓS A ABSTINÊNCIA, PODEM FICAR MAIS INTENSOS NOS QUATRO PRIMEIROS DIAS E TENDEM A DESAPARECER EM TORNO DE DUAS A QUATRO SEMANAS.
- SINTOMAS POSITIVOS PODERÃO OCORRER PELO AUMENTO DE OFERTA DE OXIGÊNIO, MELHORANDO A CIRCULAÇÃO SANGÜÍNEA.

Entendendo o papel do cigarro em sua vida

Para que você consiga parar de fumar com sucesso, é fundamental que entenda o papel do cigarro em sua vida e passe a mudar essa relação. O cigarro não é o grande amigo que você acredita, não te acalma e não te apoia em nenhuma situação. Pelo contrário, só te prejudica, te engana. Faz de conta que é seu amigo, que quer te ajudar, mas, na realidade, só quer que você fique escravo dele para depois te prejudicar. É o chamado “amigo da onça”, ou seja, ele se faz de seu amigo, mas, no fundo, só quer seu mal. Encare o cigarro como alguém que você não quer mais como companheiro. Busque amigos verdadeiros que te apoiem neste momento.

TENHA SEMPRE EM MENTE QUE O CIGARRO NÃO RESOLVE PROBLEMAS!

Não acalma, nem tranquiliza. Pelo contrário: o cigarro é um dos maiores problemas de sua vida. Tenha uma pessoa de sua confiança para conversar, procure preencher o espaço vazio com atividades de seu interesse e pratique atividades físicas de forma regular.

LEMBRE-SE QUE “VONTADE É COISA QUE DÁ E PASSA” E A DE FUMAR PASSA EM ATÉ 5 MINUTOS.

Neste período, procure ocupar seu tempo, mude seu pensamento, não fique parado esperando os 5 minutos passarem.

Tire o foco do cigarro e foque em algo que lhe dê prazer

É fundamental que você procure dissolver os vínculos que tem com o cigarro em sua rotina diária. Escove os dentes imediatamente após as refeições, evite tomar café e bebidas alcoólicas, beba bastante água gelada, tenha sempre algo para ocupar a boca (frutas, cenoura em palitos, cristais de gengibre, barras de cereal, etc.), chupe gelo. Ao falar ao telefone, tenha sempre uma caneta à mão para manusear e rabiscar um papel.

Tenha uma garrafa de água e um *kit* de frutas para distrair a vontade de fumar ao lado do computador ou no local onde assiste televisão ou quando estiver lendo.

Também é uma boa ideia mudar os móveis de lugar para não se lembrar do cigarro e evitar fumar nos locais nos quais está acostumado a fumar dentro de casa.

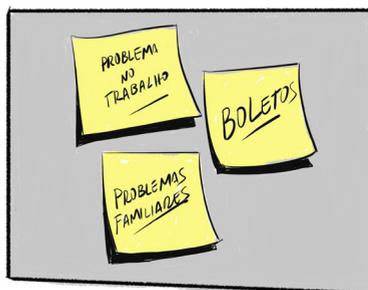
É fundamental que não tenha cigarros ao seu alcance, jogando todos fora, não deixando nenhum em casa, na bolsa ou no porta-luvas do carro, pois em algum momento, especialmente de estresse, tristeza ou preocupação, você pode não resistir e acender um, voltando a fumar. Retire da sua casa cinzeiros, isqueiros, tudo que lembre o cigarro.

Como lidar com o estresse e a ansiedade

Como foi dito na **Sessão 1**, as situações de estresse e de ansiedade geralmente fazem com que os fumantes busquem o cigarro como forma de relaxamento e prazer. Além disso, alguns fumantes podem apresentar ansiedade e maior nível de tensão ao pararem de fumar.

O aprendizado de exercícios de relaxamento será importante nesta fase. Eles servem para aprender a relaxar o corpo. A seguir, apresentamos dois exercícios de relaxamento. Você pode selecionar apenas um ou combiná-los da forma que lhe parecer melhor. Um passo importante é ler as instruções dos exercícios até que os conheça bastante para fazê-los sempre que sentir necessidade de relaxar.

É importante praticá-los pelo menos uma vez ao dia, ou quando estiver passando por uma situação de estresse ou ansiedade. Com o passar do tempo, você vai perceber que fará um esforço cada vez menor para atingir um estado de relaxamento profundo.



EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO PROFUNDA:

1. FIQUE EM PÉ, COM OS PÉS AFASTADOS, JOELHOS LIGEIRAMENTE FLEXIONADOS, OMBROS BEM COLOCADOS, PORÉM RELAXADOS, COLOCANDO-SE DA MANEIRA MAIS CONFORTÁVEL POSSÍVEL. EM SEGUIDA, FECHÉ OS OLHOS E DEIXE A CABEÇA PENDER PARA A FRENTE.
2. DEIXE SUA CABEÇA PENDER UM POUCO MAIS AGORA, SEM FORÇAR O PESCOÇO. INSPIRE PELO NARIZ LENTAMENTE. RESPIRE PROFUNDAMENTE, DEIXANDO O ABDÔMEN SE EXPANDIR ENQUANTO VOCÊ INSPIRA. PRENDA UM POUCO A RESPIRAÇÃO E AGORA EXPIRE DEVAGAR.
3. COLOQUE O AR PARA FORA ATRAVÉS DE SEU NARIZ. NÃO SE APRESSE E REPITA ESSE EXERCÍCIO QUATRO VEZES EM SEU PRÓPRIO RITMO. FAÇA ISSO LENTAMENTE. PARE POR ALGUNS INSTANTES SE VOCÊ SE SENTIR TONTO. NÃO SE APRESSE E, QUANDO VOCÊ SE SENTIR PRONTO, ABRA SEUS OLHOS DEVAGAR.

EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO MUSCULAR:

1. FIQUE SENTADO EM UM BANCO, SOFÁ OU CADEIRA COM OS PÉS FIRMEMENTE PLANTADOS NO CHÃO, JOELHOS LIGEIRAMENTE FLEXIONADOS, OMBROS SOLTOS, POSTURA CORRETA. AGORA, FECHÉ OS OLHOS.
2. PRESSIONE SEUS PÉS E FAÇA UM MOVIMENTO COM OS DEDOS COMO SE FOSSE AGARRAR O CHÃO. APERTE MAIS.
3. AGORA SUBA A PRESSÃO PELOS TORNOZELOS ATÉ A PANTURRILHA ("BATATA" DA PERNA), CONTRAINDO MAIS, ATÉ AS COXAS. CONTINUE PARA CIMA PELO ABDÔMEN E TÓRAX. TORNE-OS TENSOS, MAIS E MAIS, CONTINUANDO ATÉ CHEGAR AOS OMBROS.
4. DIRIJA A TENSÃO PELOS BRAÇOS ATÉ AS MÃOS. FECHÉ AS MÃOS, CONTRAINDO-AS. AGORA, ELEVE A PRESSÃO PELO PESCOÇO, FACE, BOCA E OLHOS. AGORA O COURO CABELUDO. MANTENHA A CONTRAÇÃO. MANTENHA-A.
5. AGORA, RELAXE. RELAXE CALMAMENTE. AOS POUÇOS, VÁ RELAXANDO TODO O CORPO. QUANDO VOCÊ SE SENTIR TOTALMENTE RELAXADO, ABRA OS OLHOS LENTAMENTE.
 - ALGUNS FUMANTES PODEM APRESENTAR ANSIEDADE E MAIOR NÍVEL DE TENSÃO AO PARAREM DE FUMAR.
 - APRENDER TÉCNICAS DE RELAXAMENTO AJUDA A PASSAR PELOS MOMENTOS DE MAIOR ESTRESSE.
 - É IMPORTANTE PRATICAR UM OU OS DOIS EXERCÍCIOS (VOCÊ DECIDE) PELO MENOS UMA VEZ AO DIA, OU QUANDO ESTIVER PASSANDO POR UMA SITUAÇÃO DE ESTRESSE OU ANSIEDADE.



FAÇA EXERCÍCIOS
DE RELAXAMENTO



FECHE OS OLHOS

COLOQUE UMA MÚSICA RELAXANTE



PRENDA O AR E SOLTE

Seja firme em sua decisão

Além de aprender a lidar com as situações estressantes praticando os exercícios de relaxamento, você pode se beneficiar aprendendo como administrar melhor as verdadeiras fontes de estresse em sua vida, sem precisar acender um cigarro.

Para isso, a meta é ser sempre assertivo, isto é, ser firme em sua decisão. É aprender a dizer não quando realmente não deseja que algo ocorra. Por exemplo: Quando alguém lhe oferecer um cigarro, seja firme e direto e responda: “Não obrigado. Eu não fumo!”

Pessoas passivas não expressam o que pensam ou sentem. Pessoas agressivas expressam seus pensamentos e sentimentos de uma maneira que visa a controlar, dominar e/ou ferir a outra pessoa. A meta é ser assertivo e firme em vez de passivo ou agressivo.

SER ASSERTIVO SIGNIFICA:

1. FALAR USANDO FRASES CURTAS E DIRETAS.
2. USAR EXPRESSÕES TAIS COMO: "EU PENSO..."; "EU ACREDITO..."; "NA MINHA OPINIÃO..."; ETC.
3. PEDIR AOS OUTROS PARA ESCLARECEREM OS PONTOS QUE NÃO ENTENDEU.
4. DESCREVER FATOS OBJETIVAMENTE, EM VEZ DE ENFEITAR, EXAGERAR, DISTORCER OU MENTIR.
5. OLHAR DIRETAMENTE NOS OLHOS DA PESSOA COM A QUAL ESTÁ FALANDO.
6. APERTAR A MÃO DAS PESSOAS FIRMEMENTE.
7. EVITAR JUSTIFICAR-SE POR TUDO QUE FAZ OU DIZ.

Em resumo, assertividade significa ter a capacidade de expressar, quando quiser, o que está sentindo ou pensando. Não significa que você tenha sempre que expressar esses sentimentos e pensamentos. Há momentos em que uma pessoa assertiva decide não falar o que passa por sua cabeça.

- EXPRESSE O QUE PENSA E SENTE DE FORMA OBJETIVA E CLARA.

- QUANDO ALGUÉM LHE OFERECER UM CIGARRO SEJA FIRME E DIRETO E RESPONDA: "NÃO OBRIGADO. EU NÃO FUMO!"

Pensamento construtivo

A maior parte do desconforto experimentado pelos que tentam parar de fumar vem de pensamentos negativos.

Por exemplo: ao parar de fumar, é comum que alguns ex-fumantes sintam tonteira. Alguns indivíduos podem se sentir desconfortáveis com essa situação, levando a pensamentos negativos. Já outros podem perceber que essa sensação é passageira e se trata de uma situação benéfica ao seu organismo por ter parado de fumar. Dessa forma, ele terá um pensamento positivo e vai se sentir menos estressado, aumentando a chance de continuar sem fumar.



Se você normalmente aceita todas as fontes de estresse, isso pode significar que não está sendo suficientemente ativo para fazer mudanças positivas em sua vida. Caso você tenda a querer eliminar todas as fontes de estresse, deve entender que o enfrentamento do estresse é necessário, mas, às vezes, não é possível. Dessa forma, não é o cigarro que vai resolver seu estresse. Pense sobre a lista que acabou de completar como uma forma para melhorar sua atitude com eventos estressantes.

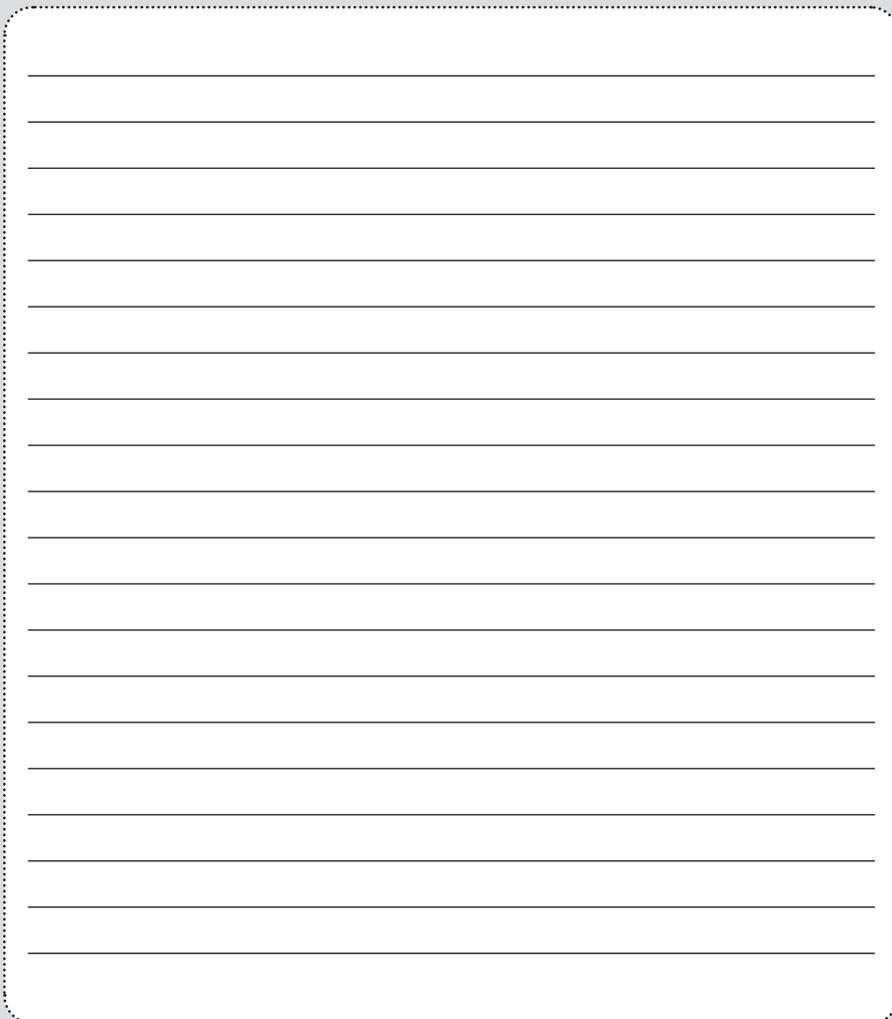
A SAÍDA É SEMPRE O PENSAMENTO CONSTRUTIVO.

Lembre-se que você tem habilidades para controlar seus sentimentos, por meio de seus pensamentos. Se seus pensamentos forem construtivos, você experimentará menos estresse em sua vida.

Será muito importante que você pense agora, e nos próximos dias, nas formas como vai dominar as situações estressantes que surgirem em sua vida. O pensamento construtivo é uma forma de conseguir deixar de fumar com sucesso.

Apenas para seu uso, escreva o que considera como fonte de estresse em sua vida. Indique qual atitude você apresenta diante de cada fonte de estresse listada. Depois pense sobre suas atitudes.

Lista de situações de estresse



A large rectangular area with a dotted border, containing 20 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the box.



**PENSAMENTOS CONSTRUTIVOS
PRODUZEM SENTIMENTOS
CONSTRUTIVOS.**

**ESSE É UM MOMENTO ÚNICO
EM SUA VIDA!**

Orientações para lidar com a vontade de fumar

AO SE SENTIR ANSIOSO E COM FORTE DESEJO DE FUMAR ("FISSURA"), PROCURE:

- BEBER BASTANTE ÁGUA GELADA;
- CHUPAR GELO;
- ESCOVAR OS DENTES IMEDIATAMENTE APÓS AS REFEIÇÕES;
- COMER FRUTAS, CASTANHAS, CENOURA EM PALITOS, MASCAR CRISTAIS DE GENGIBRE, BALAS E CHICLETES SEM AÇÚCAR, ETC;
- EVITAR CAFÉ E BEBIDAS ALCOÓLICAS;
- FAZER EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO E DE RESPIRAÇÃO PROFUNDA;
- RENOVAR SEU OBJETIVO DE FICAR SEM FUMAR;
- CONVERSAR COM ALGUÉM QUE LHE DÊ APOIO;
- OCUPAR SEU TEMPO.

LEMBRE-SE: A VONTADE DE FUMAR ("FISSURA") PASSA EM ATÉ 5 MINUTOS

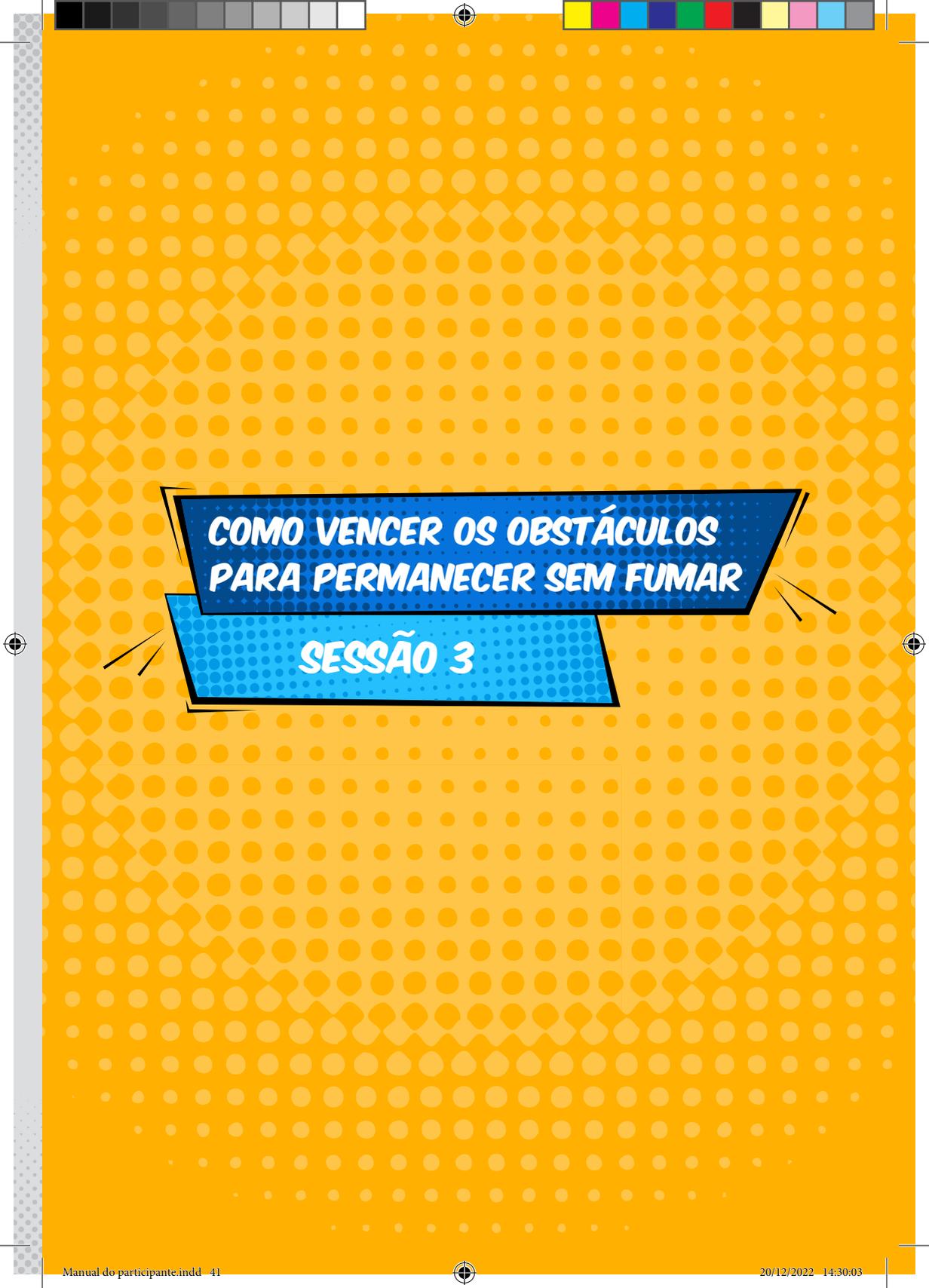


Anotações Sessão 2

Os primeiros dias sem fumar

Lined area for taking notes, consisting of 20 horizontal lines within a dotted border.





**COMO VENCER OS OBSTÁCULOS
PARA PERMANECER SEM FUMAR**

SESSÃO 3

Melhoras físicas após parar de fumar

Você pode estar experimentando alguns benefícios físicos que aparecem muito rapidamente quando se para de fumar. Por exemplo: pode se sentir com mais energia, com mais fôlego para fazer caminhadas e subir escadas, mais alerta, sentindo melhor o gosto e o cheiro dos alimentos, melhora da aparência da pele, com redução das rugas e, conseqüentemente, apresentando um aspecto mais jovem.

Ganho de peso

Por outro lado, você pode também estar preocupado com o possível ganho de peso ao parar de fumar.

AS RAZÕES PARA O GANHO DE PESO ESTÃO LISTADAS A SEGUIR:

- O PALADAR MELHORA, E, CONSEQUENTEMENTE, A COMIDA FICA MAIS SABOROSA. ISSO PODE LEVÁ-LO A AUMENTAR A QUANTIDADE DE ALIMENTOS QUE INGERE;
- A NECESSIDADE DE COLOCAR ALGO NA BOCA NO LUGAR DO CIGARRO PARA ALIVIAR A ANSIEDADE;
- A NECESSIDADE DE SE PERMITIR UMA ALIMENTAÇÃO EXTRA, ESPECIALMENTE DOCES, COMO UM PRÊMIO POR TER PARADO DE FUMAR;
- REDUÇÃO DO METABOLISMO DIÁRIO, POIS A NICOTINA ACELERA O METABOLISMO, QUE TORNA-SE MAIS LENTO APÓS PARAR DE FUMAR.

É possível evitar o aumento de peso fazendo um planejamento. Ter uma alimentação balanceada; levar consigo opções saudáveis para distrair a vontade de comer, como frutas, cenoura em palitos, barras de cereal, cristais de gengibre; beber água gelada. Além disso, fazer atividades físicas.

Nesse momento, o ideal é não iniciar dietas alimentares. O importante é ter o foco em parar de fumar. O ideal é ter uma alimentação balanceada, com quatro refeições diárias.

Caso você ganhe peso ao parar de fumar, não se preocupe. O risco à sua saúde, caso volte a fumar, é maior do que ganhar alguns quilos, especialmente para doenças cardiovasculares.

Álcool

Existe uma forte associação entre beber e fumar. As razões são as seguintes:

- **O ÁLCOOL DIMINUI A ABSORÇÃO DA NICOTINA. ASSIM, QUANDO O FUMANTE INGERE BEBIDA ALCOÓLICA, ELE TENDE A FUMAR MAIS PARA AUMENTAR O NÍVEL DE NICOTINA REDUZIDO PELO ÁLCOOL.**
- **O ÁLCOOL DIMINUI O SENSO CRÍTICO, A CENSURA, OU SEJA, AO BEBER, O INDIVÍDUO FICA MAIS RELAXADO, MENOS RESISTENTE ÀS TENTAÇÕES E SE PERMITE FUMAR.**
- **O ÁLCOOL É UMA DROGA DEPRESSORA, E A NICOTINA É UMA DROGA ESTIMULANTE. OU SEJA, EXISTE UMA COMPENSAÇÃO NO USO DE AMBAS.**

O ideal é evitar bebidas alcoólicas ao parar de fumar, especialmente nos primeiros dias, até que você se sinta fortalecido para resistir à vontade de fumar.

Se por acaso você esteja sentindo-se confiante e queira beber, fique atento se tiver vontade de fumar. Neste caso, é melhor parar de beber, e se for possível, se retirar do local. Caso não seja possível, procure beber água gelada após a bebida alcoólica. Caso não se sinta confortável em um local com pessoas consumindo bebidas alcólicas, o melhor é evitar e se ausentar.

Estresse

Cada vez mais o estresse está presente na nossa vida. Seja no trabalho, na família, na rua ou mesmo em situações corriqueiras do dia a dia, o indivíduo se sente sob estresse. Passa a acreditar que fumar vai fazer com que se sinta mais calmo e com o controle da situação, o que não é verdade.

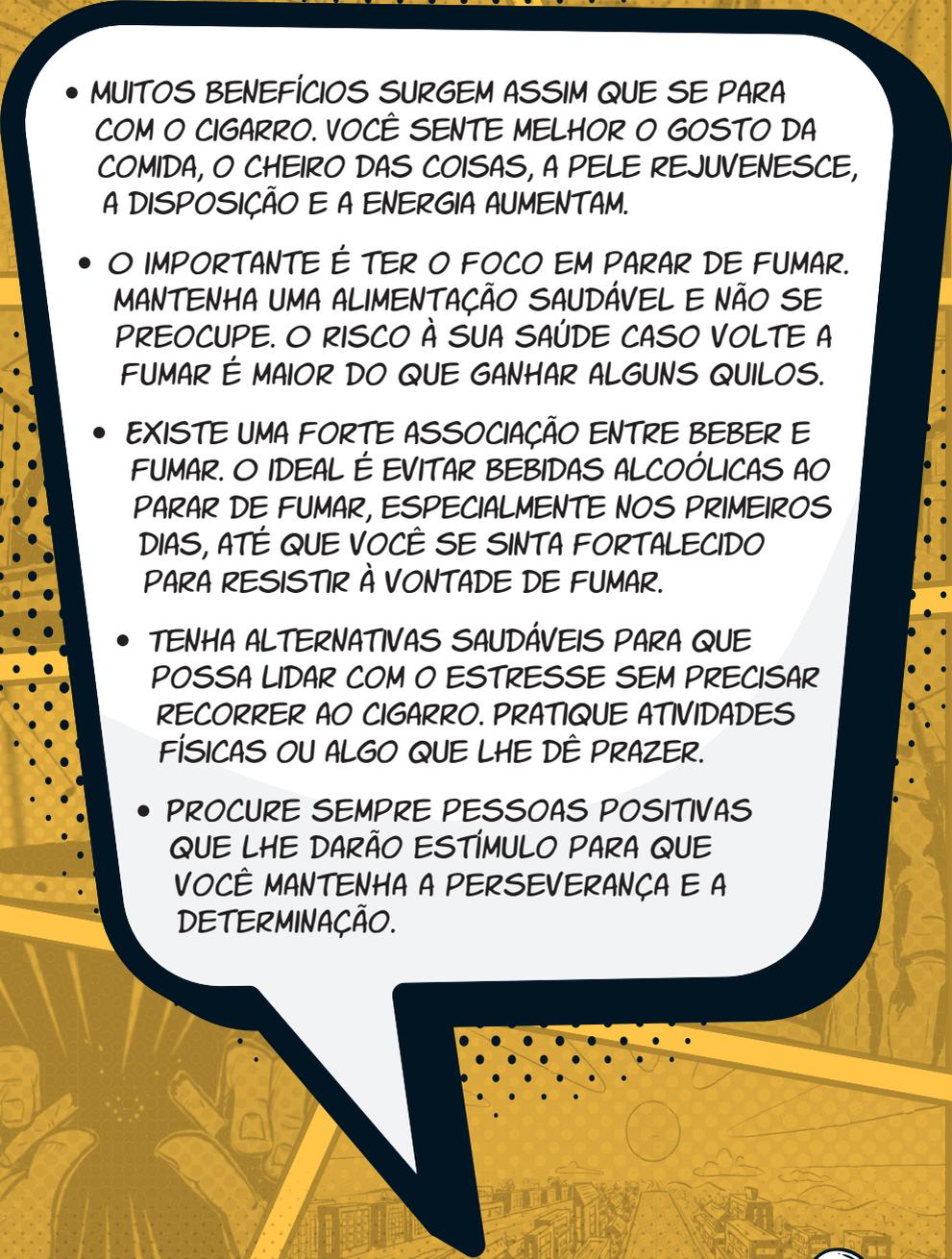
Lembre-se que o cigarro não vai resolver seus problemas. Pelo contrário, o cigarro é um dos maiores problemas na sua vida, tanto que você quer se afastar dele. A sensação de prazer e bem-estar que ele causa é falsa, pois é decorrente da dependência da nicotina. O que você precisa é de alternativas saudáveis para que possa lidar com o estresse sem precisar recorrer ao cigarro. Por exemplo: praticar atividade física ou algo que lhe dê prazer (leitura, cinema, TV, conversar com amigos, etc.). Os exercícios de relaxamento descritos na **Sessão 2** são de grande utilidade nesses momentos.

Apoio de outras pessoas

É muito importante que você procure alguma pessoa que lhe dê apoio, para que possa compartilhar com alguém seu sucesso e suas dificuldades nesse processo de parar de fumar.

Procure sempre pessoas construtivas que lhe darão estímulo para que você mantenha a perseverança e a determinação. O importante é que se sinta amparado por verdadeiros amigos que o ajudarão a passar por momentos difíceis de forma mais tranquila, superando os obstáculos para permanecer sem fumar.



- 
- MUITOS BENEFÍCIOS SURGEM ASSIM QUE SE PARA COM O CIGARRO. VOCÊ SENTE MELHOR O GOSTO DA COMIDA, O CHEIRO DAS COISAS, A PELE REJUVENESCE, A DISPOSIÇÃO E A ENERGIA AUMENTAM.
 - O IMPORTANTE É TER O FOCO EM PARAR DE FUMAR. MANTENHA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E NÃO SE PREOCUPE. O RISCO À SUA SAÚDE CASO VOLTE A FUMAR É MAIOR DO QUE GANHAR ALGUNS QUILOS.
 - EXISTE UMA FORTE ASSOCIAÇÃO ENTRE BEBER E FUMAR. O IDEAL É EVITAR BEBIDAS ALCOÓLICAS AO PARAR DE FUMAR, ESPECIALMENTE NOS PRIMEIROS DIAS, ATÉ QUE VOCÊ SE SINTA FORTALECIDO PARA RESISTIR À VONTADE DE FUMAR.
 - TENHA ALTERNATIVAS SAUDÁVEIS PARA QUE POSSA LIDAR COM O ESTRESSE SEM PRECISAR RECORRER AO CIGARRO. PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS OU ALGO QUE LHE DÊ PRAZER.
 - PROCURE SEMPRE PESSOAS POSITIVAS QUE LHE DARÃO ESTÍMULO PARA QUE VOCÊ MANTENHA A PERSEVERANÇA E A DETERMINAÇÃO.



Anotações Sessão 3

Como vencer os obstáculos para permanecer sem fumar

A large rectangular area with a dotted border, containing 20 horizontal lines for writing notes.





BENEFÍCIOS OBTIDOS APÓS PARAR DE FUMAR

SESSÃO 4

Benefícios indiretos ao parar de fumar

Agora você pode estar experimentando alguns benefícios indiretos após ter parado de fumar. Sua autoestima aumenta e você se sente com mais autoconfiança, tornando-se uma pessoa mais segura, até mesmo para colocar em prática alguns planos que estavam esquecidos e eram sempre adiados.

Você vai passar a sentir uma sensação de liberdade ao poder ficar conversando com amigos ou familiares em restaurantes ou outros ambientes fechados sem precisar sair para fumar um cigarro. A vida social se torna mais prazerosa.

Da mesma forma, irá se sentir em paz, livre, ao poder fazer uma viagem, seja de avião, ônibus ou carro sem ficar irritado, com “fissura” pela falta do cigarro, ansioso para poder fumar.

Todas essas conquistas devem ser sempre valorizadas.

**PARABÊNS!
SINTA-SE UMA
PESSOA
VITORIOSA!**

Prevenindo a recaída

Apesar de todas as orientações recebidas, a recaída pode ocorrer a qualquer momento. É importante que você entenda a diferença entre “lapso” e “recaída”:

Lapso: episódio isolado de consumo de cigarros, quando o ex-fumante fuma um ou alguns cigarros ocasionalmente, sem voltar a fumar regularmente.

Recaída: retorno ao consumo regular e diário de cigarros, mesmo em quantidades menores do que consumia antes de parar de fumar.

NA MAIORIA DAS VEZES, O LAPSO É O PRIMEIRO PASSO PARA A RECAÍDA. PORÉM, PODE E DEVE SER ENTENDIDO COMO UM APRENDIZADO PARA NÃO VOLTAR A FUMAR. ELE NUNCA DEVE SER ENCARADO COMO UM “FRACASSO”, E SIM COMO UM APRENDIZADO PARA NÃO RECAIR.

A RECAÍDA NÃO PODE SER UMA DESISTÊNCIA. SE OCORRER, É MUITO IMPORTANTE QUE TENHA TENTADO PARAR DE FUMAR NOVAMENTE. DÊ A SI MESMO UM NÚMERO DE CHANCES, TANTAS QUANTAS FOREM NECESSÁRIAS, ATÉ QUE CONSIGA PARAR DE FUMAR.

No primeiro momento, a recaída ocorre para evitar os sinais e sintomas desagradáveis da síndrome de abstinência, especialmente a “fissura”.

Depois de um tempo sem fumar, a recaída pode ocorrer geralmente por fatores emocionais negativos. Por exemplo, a morte de um ente querido pode fazer com que o ex-fumante procure o cigarro de forma automática, pois na sua memória o cigarro sempre o “acalmou” em situações críticas.

Neste momento, ele deve entender que o cigarro não vai acalmá-lo, nem resolver seus problemas. Pelo contrário, se ele fumar um cigarro poderá recair e colocar em risco todas as conquistas alcançadas por não estar fumando. O ex-fumante tem que ter em mente que por pior que as coisas sejam naquele momento, fumando elas vão piorar ainda mais.

Outra causa de recaída são os fatores emocionais positivos, quando o ex-fumante se sente confiante, principalmente ao ingerir bebida alcoólica, e resolve fumar um cigarro, aumentando a chance de recaída.

Existem quatro estratégias de enfrentamento da recaída:

- **EVITAR,**
- **ESCAPAR,**
- **DISTRAIR,**
- **ADIAR.**

Exemplo: o ideal é evitar ir a uma festa com fumantes, mas se isso não for possível, deve-se escapar, mudando de cômodo ao encontrar fumantes ou se retirando da festa se a vontade de fumar apertar. Em determinadas ocasiões, como dirigindo ou em reuniões de trabalho, o ex-fumante pode distrair seu pensamento buscando desviar o foco da atenção do cigarro para outra tarefa, ou passar a pensar em coisas agradáveis da sua vida e nos benefícios que alcançou ao parar de fumar. Por fim, ele pode ir adiando o momento de fumar um cigarro, até não ter vontade de fumar.

A MELHOR FORMA DE PREVENIR A RECAÍDA É SE RECONHECER COMO UM DEPENDENTE DE DROGA (NICOTINA), UMA DOENÇA CRÔNICA QUE NÃO TEM CURA, E QUE, POR ISSO, NÃO PODE ACENDER UM CIGARRO, POIS VAI "ACORDAR" OS RECEPTORES DE NICOTINA NO CÉREBRO QUE ESTAVAM "DORMINDO". ISSO FARÁ COM QUE O CÉREBRO NECESSITE DE MAIS NICOTINA E, DE FORMA GRADUAL, HÁ UM AUMENTO DO CONSUMO DE CIGARROS E A RECAÍDA (SESSÃO 1).

VOCÊ DEVE TER SEMPRE EM MENTE QUE O DEPENDENTE DE DROGA (NO CASO, NICOTINA) NÃO CONSEGUE CONTROLAR SEU USO. A ÚNICA FORMA DE CONSEGUIR CONTROLAR SEU USO É NÃO USÁ-LA MAIS.

Portanto, para evitar a recaída, a regra é:
"EVITE O PRIMEIRO CIGARRO".



PAREI DE FUMAR
PORQUE



Benefícios no longo prazo após parar de fumar

Alguns benefícios diretos surgem quase que de imediato ao parar de fumar, e outros vão aumentando gradativamente:

- APÓS 20 MINUTOS, A PRESSÃO SANGUÍNEA E A PULSAÇÃO VOLTAM AO NORMAL;
- APÓS 2 HORAS, NÃO HÁ MAIS NICOTINA CIRCULANDO NO SANGUE;
- APÓS 8 HORAS, O NÍVEL DE OXIGÊNIO NO SANGUE SE NORMALIZA;
- APÓS 12 A 24 HORAS, OS PULMÕES JÁ FUNCIONAM MELHOR
- APÓS 2 DIAS, O OLFATO JÁ PERCEBE MELHOR OS CHEIROS, E O PALADAR SABOREIA MELHOR A COMIDA
- APÓS 3 SEMANAS, A RESPIRAÇÃO SE TORNA MAIS FÁCIL, E A CIRCULAÇÃO, MELHORA
- APÓS 1 ANO, O RISCO PARA INFARTO DO MIOCÁRDIO (ATAQUE DO CORAÇÃO) É REDUZIDO À METADE

Os benefícios diretos ao parar de fumar vão aumentando gradativamente, a saber:

- APÓS 1 ANO, O RISCO PARA INFARTO DO MIOCÁRDIO (CORAÇÃO) SE REDUZ À METADE;
- APÓS 5 ANOS, O RISCO PARA CÂNCER DE BOCA CAI À METADE, E DE ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL SE TORNA IGUAL AO DE QUEM NUNCA FUMOU;
- APÓS 10 ANOS, O RISCO PARA CÂNCER DE PULMÃO CAI À METADE, E DE INFARTO DO MIOCÁRDIO (CORAÇÃO) SE TORNA IGUAL AO DE QUEM NUNCA FUMOU;
- APÓS 15 ANOS, O RISCO PARA CÂNCER DE BOCA, DE ESÓFAGO E DE PÂNCREAS SE TORNA IGUAL AO DE QUEM NUNCA FUMOU;
- APÓS 20 ANOS, O RISCO PARA CÂNCER DE PULMÃO SE TORNA QUASE IGUAL AO DE QUEM NUNCA FUMOU.

Pessoas de todas as idades, e mesmo aquelas que já desenvolveram doenças relacionadas ao tabagismo, se beneficiarão em parar de fumar.

O IMPORTANTE É QUE VOCÊ COMPREENDA QUE NÃO EXISTE O MELHOR MOMENTO PARA PARAR DE FUMAR. SEMPRE É IMPORTANTE E POSITIVO PARAR DE FUMAR.

Outro benefício é a economia do dinheiro gasto com o cigarro. Junte-o e veja o quanto você economiza em 1 mês, em 1 ano.

Compre um presente especial para você!



**SIGA FIRME
CUIDANDO DE VOCÊ,
CUIDANDO DA SUA
SAÚDE.**



Anotações Sessão 4

Benefícios obtidos após parar de fumar

Lined area for taking notes, enclosed in a dotted border.







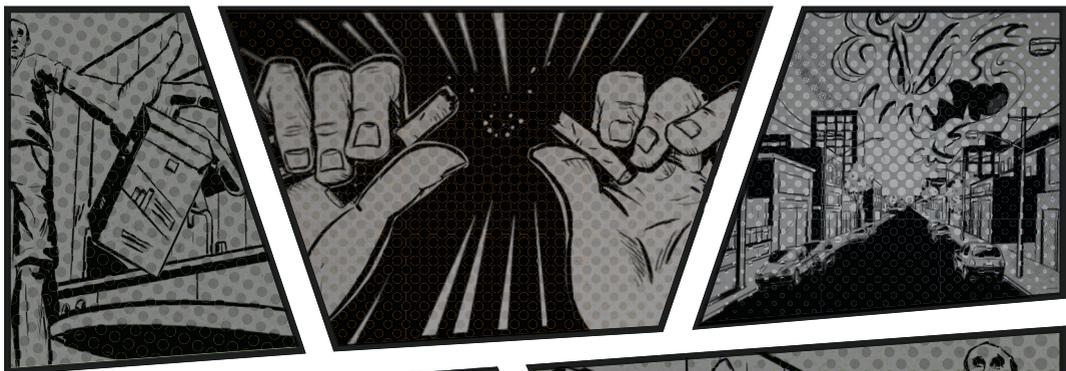
Anotações Sessão 4

Benefícios obtidos após parar de fumar

Lined writing area for notes, enclosed in a dotted border.







DISQUE
SAÚDE **136**

Biblioteca Virtual em Saúde
Prevenção e Controle de Câncer
<http://controlecancer.bvs.br/>

www.gov.br/inca

