



Nós incentivamos você a
Parar de fumar



Dra Maíra Benatti
CRM 172.385
Pneumologista da Clínica CardioVida Paranatinga MT



Você está fazendo a coisa certa!

✓ A importância de parar de fumar!

→ Você sabia que o tabagismo é considerado uma doença crônica passível de tratamento e que o cigarro é a causa mais prevenível de morte no mundo?



→ O tabagismo é fator de risco para mais de 50 doenças. Cerca de 90% dos casos de DPOC (enfisema) são causados pelo cigarro.

Doenças cardiovasculares como infarto e acidente vascular cerebral (derrame) também aumentam sua incidência em fumantes, além do aumento do risco de trombose, osteoporose, úlcera péptica, entre outras.

→ Substâncias cancerígenas fazem do tabagismo a principal causa de câncer de pulmão, além de câncer de boca, esôfago, estômago, pâncreas, bexiga, mama e colorretal também estarem muito associados ao tabagismo.



→ Além disso, o tabagismo está associado a cansaço, insônia, envelhecimento precoce, amarelamento dos dentes, problemas de gengiva e impotência sexual em homens.



A escolha para melhora de qualidade de vida com mais energia e disposição!



- ✓ Após 20 minutos sem fumar, a pressão arterial diminui
- ✓ O olfato e paladar melhoram quando você parar de fumar
- ✓ Melhora também a irritação na garganta e a voz
- ✓ Sua respiração melhora após 3 semanas sem fumar
- ✓ Após 3 meses sem fumar, a circulação sanguínea melhora
- ✓ Após 1 ano, o risco de infarto diminui
- ✓ Após 5 anos, o risco de acidente vascular cerebral diminui
- ✓ Após 10 anos, o risco de câncer de pulmão cai pela metade.



Você pode agir e mudar seu comportamento!

✓ É difícil parar, não é impossível!

Para a maioria dos pacientes, é necessário algumas tentativas até finalmente tornar-se um ex-fumante. O uso de medicações e acompanhamento especializado triplicam as chances de sucesso.



Vencer a luta contra o tabagismo é possível. Sua força e determinação aumentam com algumas estratégias e conhecimento.

A queima do tabaco libera mais de 7 mil substâncias nocivas à saúde. A principal responsável pela dependência é a NICOTINA.



✓ A dependência física pela nicotina e os sintomas de abstinência

A vontade intensa de fumar (fissura) vem e desaparece em 2-5 minutos. Procure fazer uma atividade nesses minutos e logo passará a vontade.

Irritabilidade, ansiedade, alteração do sono e dor de cabeça podem acontecer nas primeiras 3 semanas sem fumar e fica cada vez mais fácil ficar sem cigarro. Além disso, os sintomas de desconforto podem ser tratados com remédios.



Qual é a sua motivação?

Pontue aqui o por que parar de fumar é importante para você.

-
-
-
-
-



No início, é comum ter ambivalência entre parar de fumar e continuar fumando.

Em pouco tempo, sua necessidade de ser fumante vai desaparecer.

✓ **A dependência psicológica do cigarro**

Quais situações que são mais importantes para você fumar?
Entender qual o sentido emocional de fumar para você (por exemplo, para lidar com o estresse, ou para aliviar a solidão) ajuda a elaborar estratégias e driblar o vício.

✓ **Os hábitos e o comportamento associados ao cigarro**

Existe alguma situação que faz com que você automaticamente procure um cigarro? Fuja dessas associações no início!

Por exemplo, tomar café, bebidas alcoólicas, fumar depois de comer são associações comuns. Quais são as suas?



Diário para entender seu hábito de fumar

- ✓ **Descreva o que aconteceu nos momentos em que fumou.**
- ✓ **O que você atribui o fato de ter fumado naquele momento?**
- ✓ **Qual seu sentimento no momento de cada cigarro?**



Como ter sucesso



✓ **Estratégia Parada de repente!**

É a estratégia campeã! A maior parte das pessoas ex-fumantes param abruptamente, de uma hora pra outra, de fumar. Escolha um dia e tente você também.

✓ **Estratégia Redução rápida!**

Você pode reduzir a quantidade de cigarros que fuma ao longo de no máximo duas semanas e então pare completamente. Por exemplo, reduza de 5 em 5 cigarros dia após dia até ficar sem cigarros.

✓ **Estratégia Atrasando mais um pouco!**

A decisão de atrasar ou adiar a fumar é muito boa. Coloque atividades que precisam ser realizadas antes do cigarro e vá adiando 1 hora...2 horas... 3 horas aquele horário de fumar.



Como driblar a fissura

- ✓ **Beber água**



- ✓ **Mastigar**



cristsais de gengibre, balas, chicletes, colocar cravo na boca

- ✓ **Comer cenoura ou pepino em palito, frutas secas (uvas passas),
frutas frescas (maçã, laranja)**

- ✓ **Colocar frutas picadas no congelador (manga)**



- ✓ **Distração (desenho, trabalhos manuais, palavra cruzada)**

- ✓ **Exercício físico**



→ Investigue quais são os seus gatilhos e faça substituição por hábitos saudáveis



Exercícios respiratórios para driblar ansiedade

Exercícios respiratórios auxiliam no controle da ansiedade inicialmente e com a prática, pode auxiliar, inclusive, no autoconhecimento.

✓ **Respiração profunda e expira em “Ah”**

Em pé ou na posição sentada, inspira profundamente e solta o ar num grande alívio vocalizando o som “Ah”. Realizar 3-5 repetições.



✓ **Respiração com exalação ativa e vocalização**

Preferencialmente em pé, com o corpo alinhado, pressionar dedão dos pés no chão, inspirar pelas narinas e soltar o ar rapidamente vocalizando “Xi”. Repetir 10 vezes.



✓ **Respiração da abelha**

Na posição sentada, tampar ouvidos com os polegares e os olhos com os demais dedos. De olhos fechados, inspirar pelas narinas e soltar o ar entoando o som “Z”, lentamente. Realizar 3-5 respirações.



Prepare-se para O dia decisivo!

- Escolha uma data para ser o último dia do cigarro.
- Conte para as pessoas próximas que aquele dia você vai parar de fumar, além de te apoiar, eles terão mais paciência com você nesses primeiros dias!



... Na véspera:

- Livre-se de todos os isqueiros e cinzeiros de casa.
- Livre-se de todos os cigarros que tiver.
- Troque as roupas de cama para livrar-se do cheiro do cigarro.
- Escolha recompensas e atividades prazerosas, você merece uma premiação!
- Evite situações que levam a fumar nas próximas 2-3 semanas.



Se precisar de ajuda, estamos aqui para te auxiliar!

Entre para o nosso “Programa Pare de fumar” com acompanhamento multiprofissional.



Maíra Benatti
Médica pneumologista



Milena Canto Sae
Psicóloga



Carola Coelho
Instrutora de Yoga

Entre em contato, agende seu acompanhamento:

cardiovida.ptga@gmail.com



(66) 8119-8031



Referências Bibliográficas

- Correa da Silva LC, Tratamento do tabagismo. Revista da AMRIGS, Porto Alegre, 54 (2): 232-239, abr.-jun. 2010.
- Corrêa da Silva LC, Araújo AJ, Queiroz AMD, Sales MPU, Castellano VCO. Controle do tabagismo: desafios e conquistas. J Bras Pneumol. 2016;42(4):290-298.
- Ronaldo Laranjeira Sérgio Marsiglia Duailibi Cláudio Jerônimo da Silva. Parar de fumar: um guia de autoajuda. Brasília : Ministério da Cidadania ; Florianópolis : SEAD/UFSC, 2021. 38 p. : il
- Fiore MC et al. Treating Smokers in the health care setting. N Eng J Med 365;13, Sept 29, 2011.
- Imagens www.shutterstock.com