

# mais vida sem tabaco

As vantagens de deixar de fumar  
são tanto maiores, quanto mais cedo  
se verificar o abandono do tabaco.  
Descubra como fazê-lo em

**15** passos para deixar de fumar.

Direcção-Geral  
da Saúde



Ministério da Saúde

- > Efeitos do tabaco na saúde
- > Avaliação do grau de dependência
- > Benefícios para si e para os outros
- > 15 passos para deixar de fumar



dê **mais** fôlego  
à sua vida...

Título: Mais vida sem Tabaco | ISBN: 972-675-138-1 | Edição: Direcção-Geral da Saúde  
Impressão: Tipoprado | Tiragem: 250.000 exemplares | Depósito Legal: 240198/06

# mais vida

## Deixar de fumar não é, habitualmente, uma tarefa fácil.

Uma pequena proporção de fumadores é capaz de manter níveis muito baixos de consumo e deixar de fumar com facilidade. No entanto, a grande maioria experimenta sérias dificuldades em abandonar este hábito.

Nestas situações, existem hoje diversos apoios de natureza comportamental e/ou farmacológica que podem ser utilizados no apoio aos fumadores que pretendem deixar de fumar.

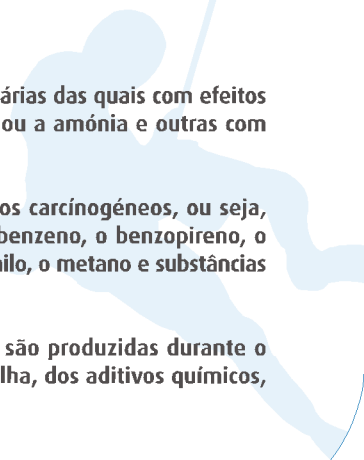
No entanto, nenhum destes apoios será eficaz se o fumador não estiver suficientemente motivado para levar à prática a sua decisão.

## Quais os efeitos do consumo de tabaco na saúde?

O fumo do tabaco contém mais de 4.000 substâncias químicas, várias das quais com efeitos tóxicos ou irritantes, como o monóxido de carbono, a acetona, ou a amónia e outras com efeitos cancerígenos.

No fumo do tabaco foram identificados mais de 40 reconhecidos carcinogéneos, ou seja, substâncias capazes de provocar cancro, como por exemplo o benzeno, o benzopireno, o arsénico, o cádmio, o níquel, o chumbo, a amónia, o cloreto de vinilo, o metano e substâncias radioactivas como o polónio - 210.

Muitas destas substâncias existem na folha de tabaco, outras são produzidas durante o processo de produção e de cura, ou a partir da combustão da folha, dos aditivos químicos, do papel e das colas utilizadas no fabrico dos cigarros.



A nicotina é uma das substâncias existentes na folha e no fumo do tabaco. É uma droga com propriedades psico-activas, sendo a responsável pela dependência provocada pelo consumo de tabaco. Esta dependência é de natureza física e psicológica.

Quando os níveis de nicotina no organismo baixam, podem surgir diversos sintomas - dificuldade de concentração, insónia, ansiedade, irritabilidade, aumento de apetite - que levam a que se volte a fumar. Por outro lado, a nicotina uma vez absorvida atinge o cérebro em poucos segundos, proporcionando a estimulação dos centros cerebrais relacionados com o prazer, o que leva à repetição do gesto de fumar.

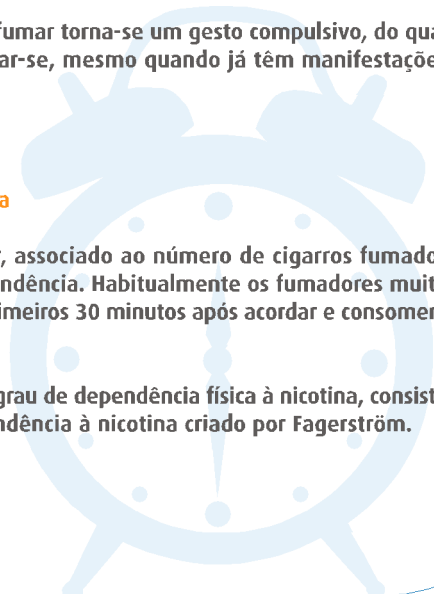
Uma vez instalada a dependência à nicotina, fumar torna-se um gesto compulsivo, do qual muitos fumadores têm dificuldade em libertar-se, mesmo quando já têm manifestações de doença.

O melhor é nunca começar a fumar! ...

### **Avaliação do grau de dependência à nicotina**

O horário do primeiro cigarro após o acordar, associado ao número de cigarros fumados por dia, é um bom indicador do grau de dependência. Habitualmente os fumadores muito dependentes fumam o primeiro cigarro nos primeiros 30 minutos após acordar e consomem 20 ou mais cigarros por dia.

Outra forma rápida e simples de avaliar o seu grau de dependência física à nicotina, consiste em responder ao teste de avaliação da dependência à nicotina criado por Fagerström.



# mais independência

## Teste de Fagerström\*

Quanto tempo depois de acordar fuma o seu primeiro cigarro?	Nos primeiros 5 minutos	3
	Após 6-30 minutos	2
	Após 31-60 minutos	1
	Após 60 minutos	0
É difícil para si não fumar em áreas onde é proibido fumar (cinemas, viagens de avião, etc.)?	Sim	1
	Não	0
Qual o cigarro que teria mais dificuldade em abandonar?	0 primeiro da manhã	1
	Outros	0
Quantos cigarros fuma habitualmente por dia?	<=10	0
	11 - 20	1
	21 - 30	2
	> 31	3
Fuma mais frequentemente nas primeiras horas após acordar do que durante o resto do dia?	Sim	1
	Não	0
Fuma, mesmo quando está doente e acamado?	Sim	1
	Não	0

\*Teste adaptado

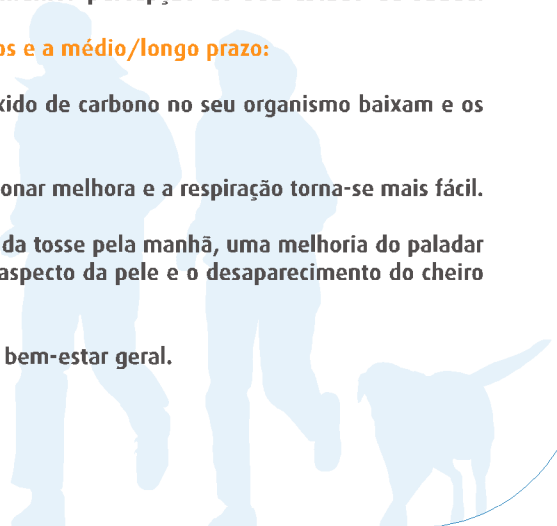
A pontuação máxima é de 10. Os fumadores que obtenham uma pontuação igual ou superior a 6, podem considerar-se muito dependentes. De um modo geral, quanto maior for a pontuação, maior o grau de dependência.

### Boas razões para deixar de fumar

Os riscos para a saúde decorrentes do consumo de tabaco estão relacionados com a quantidade de tabaco fumado e o número de anos em que se é fumador. Por este motivo, as vantagens de se deixar de fumar são tanto maiores, quanto mais cedo se verificar o abandono do tabaco. No entanto, vale a pena parar de fumar em qualquer idade. Parar de fumar reduz o risco de doença e morte prematura. Os ex-fumadores gozam de melhor saúde que os fumadores e têm uma melhor percepção do seu estado de saúde.

### Deixar de fumar traz benefícios imediatos e a médio/longo prazo:

- . Decorridas 8 horas os níveis de monóxido de carbono no seu organismo baixam e os níveis de oxigénio no sangue aumentam.
- . Decorridas 72 horas a capacidade pulmonar melhora e a respiração torna-se mais fácil.
- . Gradualmente sentirá uma diminuição da tosse pela manhã, uma melhoria do paladar e do olfacto, uma melhoria do tom e do aspecto da pele e o desaparecimento do cheiro a tabaco no hálito e na roupa.
- . Sentir-se-á com mais energia e melhor bem-estar geral.



# mais energia

. Vai poupar dinheiro diariamente que poderá investir de forma mais saudável e que lhe dê prazer.

## A médio prazo, os ganhos para a sua saúde traduzem-se por:

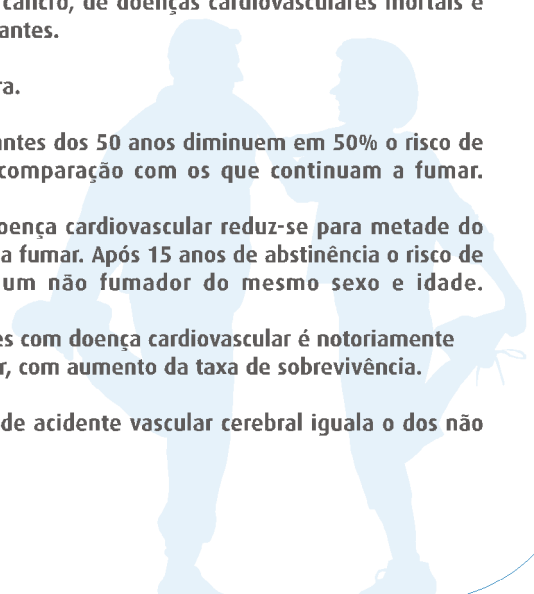
- . Menor aparecimento de rugas precoces na face.
- . Melhor saúde oral.
- . Diminuição do risco de ocorrência de cancro, de doenças cardiovasculares mortais e doenças respiratórias crónicas e incapacitantes.
- . Diminuição do risco de morte prematura.

Os fumadores que abandonam o hábito antes dos 50 anos diminuem em 50% o risco de morrerem nos próximos 15 anos, em comparação com os que continuam a fumar.

Após 1 ano de abstinência, o risco de doença cardiovascular reduz-se para metade do verificado nos fumadores que continuam a fumar. Após 15 anos de abstinência o risco de doença cardiovascular é igual ao de um não fumador do mesmo sexo e idade.

O prognóstico e a recuperação dos doentes com doença cardiovascular é notoriamente melhor nos doentes que deixam de fumar, com aumento da taxa de sobrevivência.

Após 5 a 15 anos de abstinência o risco de acidente vascular cerebral iguala o dos não fumadores.



Deixar de fumar reduz os sintomas respiratórios como tosse, produção de expectoração, pieira e infecções respiratórias, como a bronquite e a pneumonia.

Também a taxa de mortalidade nos fumadores com doença pulmonar obstrutiva crónica diminui com o deixar de fumar.

Parar de fumar reduz o risco de cancro. Após 5 anos de abstinência do tabaco, o risco de cancro da cavidade oral e do esófago, diminui para metade, em comparação com o verificado nas pessoas que continuam a fumar.

Após 10 anos de abstinência, o risco de cancro do pulmão diminui para cerca de metade do risco verificado nas pessoas que continuam a fumar. À medida que o tempo de abstinência aumenta, o risco vai diminuindo.

O risco de outros tipos de cancro vai também diminuindo com o passar dos anos.

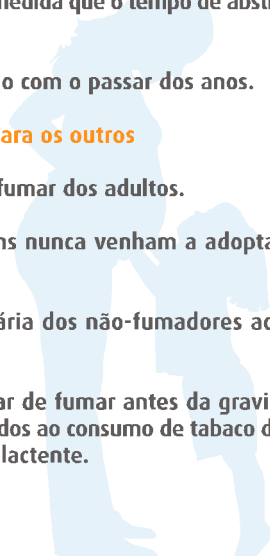
### **Parar de fumar tem benefícios para si, mas também para os outros**

As crianças aprendem a fumar observando o hábito de fumar dos adultos.

Deixar de fumar contribui para que as crianças e jovens nunca venham a adoptar esse hábito.

Contribui também para diminuir a exposição involuntária dos não-fumadores ao fumo ambiental do tabaco.

No caso de estar grávida ou de querer engravidar, parar de fumar antes da gravidez ou no primeiro trimestre, anula os riscos para o bebé associados ao consumo de tabaco durante a gravidez. Diminui também o risco de morte súbita do lactente.





# mais **motivação**

Não fumar dentro de casa, ou no carro, diminui o risco de os seus filhos virem a sofrer de doenças respiratórias ou do ouvido.

## Prepare-se para deixar de fumar

Deixar de fumar pode ser difícil. A fim de facilitar este processo deverá preparar-se, adoptando algumas medidas que lhe permitirão ultrapassar os sintomas provocados pela ausência de nicotina com menor ansiedade e sofrimento, aumentando assim as possibilidades de sucesso.

A motivação é essencial. Reforce os seus motivos para deixar de fumar. Preparar-se para a mudança é o segundo passo. Conheça melhor os seus hábitos tabágicos. Aprenda novas formas saudáveis de lidar com o stresse. Consiga o apoio da família, colegas e amigos. Socorra-se de medicação e use-a correctamente. Prepare-se para o risco de recaída. No caso de recair, não desanime. Aprenda com a experiência e prepare-se melhor para uma próxima tentativa.

## 15 Passos para deixar de fumar

- 1 A motivação é o primeiro passo. Faça uma lista dos motivos que, para si, justificam a sua decisão de deixar de fumar.

Ex: Vai poupar dinheiro, os dentes vão ficar mais brancos, os cabelos e a pele com um ar mais saudável, vai diminuir o risco de doenças graves, como o cancro, doenças respiratórias crónicas ou as doenças do coração... Guarde essa lista. Quando se sentir com vontade de voltar a fumar, reler essa lista de motivos pode ser-lhe útil, dando-lhe coragem para não recair.

## mais sucesso

### 2 Conheça melhor os seus hábitos tabágicos.

Identifique as situações em que fuma habitualmente - logo que se levanta, quando está ao telefone, quando toma café, etc. Registe, durante um dia, todos os cigarros que fuma e em que circunstâncias. Anote os cigarros que lhe dão mais prazer e que teria mais dificuldade em não fumar.

Conhecer os seus hábitos tabágicos vai permitir-lhe evitar, ou resistir melhor, às situações em que a vontade de fumar pode ser mais forte.

### 3 Fixe uma data para deixar de fumar.

Escolha um dia para deixar de fumar, o chamado dia "D". Esse dia poderá corresponder a uma data importante ou simbólica para si.

### 4 Anuncie aos seus amigos e no local de trabalho que a partir dessa data não vai voltar a fumar.

Anunciar aos outros a sua decisão vai reforçar o compromisso que estabeleceu consigo mesmo e vai permitir que os seus amigos se solidarizem consigo.

### 5 Nas semanas anteriores ao dia escolhido para deixar de fumar, prepare-se para a mudança:

- Releia a sua lista de motivos para deixar de fumar e analise o seu registo diário de consumo de cigarros.
- Procure atrasar o primeiro cigarro da manhã.
- Elimine cigarros ao longo do dia espaçando o intervalo entre eles.
- Mude de hábitos. Evite todas as situações em que sente uma forte vontade de fumar. Por exemplo, se fuma sempre que bebe café, diminua o número de cafés que toma por dia.

# mais resistência

- Mude de marca de cigarro, para outra que lhe dê menos prazer.
- Nunca fume cada cigarro até ao fim.
- Não fume em público.
- Antes de fumar cada cigarro pense se precisa mesmo de o fumar.
- No caso de ter uma forte dependência da nicotina, poderá necessitar de apoio medicamentoso. Existem substitutos de nicotina em pastilhas, comprimidos de chupar e adesivos, de venda livre nas farmácias. Existem ainda medicamentos que exigem receita médica, como a bupropiona, que poderão estar indicados no seu caso. Fale com o seu médico, ou com o seu farmacêutico, para decidir qual o mais indicado para si e qual a dosagem e forma correcta de administração. Estes medicamentos aumentam a probabilidade de sucesso, porque ajudam a superar os sintomas de privação da nicotina. No caso de estar grávida ou a amamentar, ter idade inferior a 18 anos, ou sofrer de uma doença crónica, não tome nenhum destes medicamentos sem consultar previamente o seu médico, ou recorrer a uma consulta de cessação tabágica.

## 6 No dia por si escolhido para deixar de fumar...pare simplesmente de fumar!

No dia escolhido deixe totalmente de fumar. Resista à tentação de fumar apenas um cigarro, com o argumento de que vai ser só um.

## 7 A partir desse dia retire de perto de si todos os objectos relacionados com o hábito de fumar.

Deite fora todos os cigarros que ainda lhe restem e elimine todos os objectos relacionados com o consumo de tabaco existentes em sua casa, no carro e no local de trabalho.

# mais equilíbrio

- 8** Nos momentos em que sentir uma forte vontade de fumar, respire profundamente. Aprenda a relaxar-se sem cigarros controlando a respiração.

Após ter interrompido o hábito de fumar poderá haver momentos em que sentirá uma grande vontade de voltar a fumar. Nesses momentos pense que essa vontade apenas durará alguns minutos e que é capaz de resistir. À medida que o tempo passar, o desejo de fumar irá sendo cada vez mais fraco, até que se sentirá liberto dessa dependência.

Encha bem os pulmões de ar e expire lentamente pela boca. Centre-se na sua respiração. Este exercício ajudá-lo-á a ultrapassar a vontade de fumar e a sentir-se mais calmo.

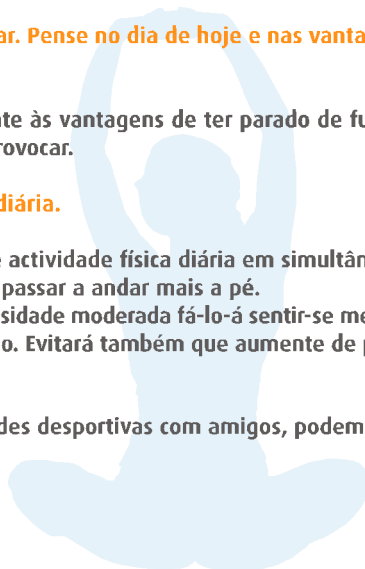
- 9** Não pense que nunca mais vai voltar a fumar. Pense no dia de hoje e nas vantagens de não fumar.

Procure ter pensamentos positivos relativamente às vantagens de ter parado de fumar. Tente esquecer a falta que o tabaco lhe pode provocar.

- 10** Aumente o seu nível de actividade física diária.

Uma decisão acertada será aumentar o nível de actividade física diária em simultâneo com o abandono do tabaco. Basta por exemplo passar a andar mais a pé. A prática de uma actividade física diária de intensidade moderada fá-lo-á sentir-se melhor, menos ansioso e com melhor humor e disposição. Evitará também que aumente de peso, permitindo-lhe melhorar a sua forma física.

Inscrever-se num ginásio, ou combinar actividades desportivas com amigos, podem ser boas opções.



## mais prazer

### 11 Faça uma alimentação saudável

Parar de fumar pode fazer aumentar o apetite, em particular nas primeiras semanas. Evite comer fora das refeições e muito menos como forma de se compensar pela abstinência do tabaco.

Procure fazer uma alimentação variada, leve e equilibrada, pobre em gorduras, açúcar e sal e rica em fruta, legumes e hortícolas. Beba também muita água e sumos de fruta natural rica em vitamina C (por exemplo, laranja). Evite as bebidas alcoólicas.

Procure não aumentar a quantidade total de alimentos que ingere por dia. Nunca fique mais de três horas e meia sem comer. Coma várias vezes ao dia e pouco de cada vez.

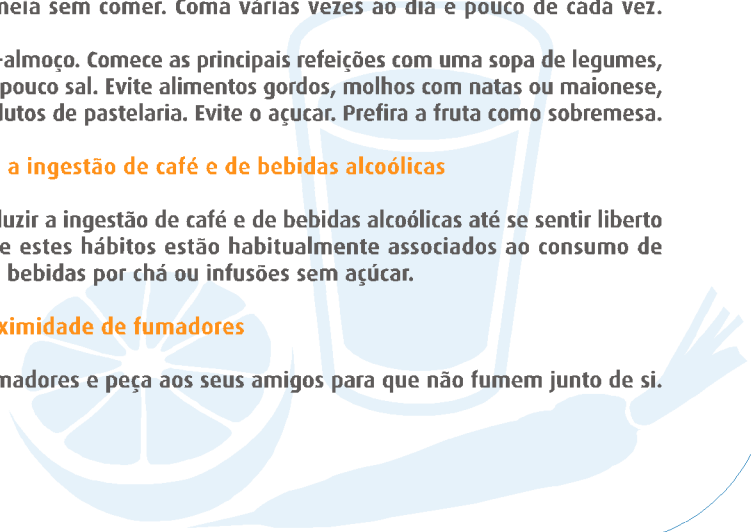
Tome sempre pequeno-almoço. Comece as principais refeições com uma sopa de legumes, feita com azeite e com pouco sal. Evite alimentos gordos, molhos com natas ou maionese, massas folhadas e produtos de pastelaria. Evite o açúcar. Prefira a fruta como sobremesa.

### 12 Elimine ou reduza a ingestão de café e de bebidas alcoólicas

Procure eliminar ou reduzir a ingestão de café e de bebidas alcoólicas até se sentir liberto de fumar, uma vez que estes hábitos estão habitualmente associados ao consumo de tabaco. Substitua estas bebidas por chá ou infusões sem açúcar.

### 13 Evite estar na proximidade de fumadores

Evite estar junto de fumadores e peça aos seus amigos para que não fumem junto de si.



# mais dinheiro

**14** Tenha cuidado com os momentos “perigosos” - aqueles em que habitualmente fumava sempre um cigarro. Distraia-se com outras actividades ou mude alguns dos seus hábitos.

Nesses momentos não se deixe tentar, nem apenas por um único cigarro. Alguns estudos mostram que a maioria das recaídas acontece na sequência do consumo de um cigarro, no convencimento de que “vai ser só um”.

Traga consigo pastilhas elásticas sem açúcar. Poderão ajudá-lo nesses momentos. Ocupe as mãos com uma caneta, chaves, ou outro objecto, de modo a esquecer-se da ausência do cigarro.

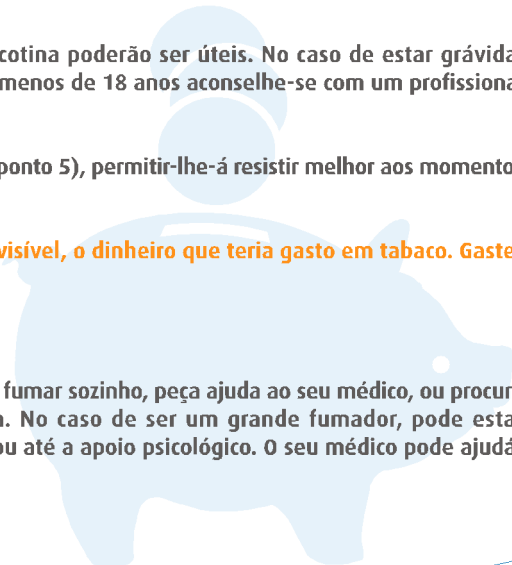
Nestas situações, as pastilhas de nicotina poderão ser úteis. No caso de estar grávida, sofrer de uma doença crónica ou ter menos de 18 anos aconselhe-se com um profissional de saúde.

Uma boa preparação (veja de novo o ponto 5), permitir-lhe-á resistir melhor aos momentos difíceis.

**15** Guarde diariamente, num local visível, o dinheiro que teria gasto em tabaco. Gaste-o em algo que lhe dê prazer.

Você merece!

Se sente que não consegue deixar de fumar sozinho, peça ajuda ao seu médico, ou procure uma consulta de cessação tabágica. No caso de ser um grande fumador, pode estar indicado o recurso a medicamentos ou até a apoio psicológico. O seu médico pode ajudá-lo e apoiá-lo nesta decisão.



# mais liberdade

## E se recair? ...

No caso de recair, lembre-se que a recaída faz parte de qualquer processo de mudança. A solução? ... voltar a tentar...

**Mais informação:** [www.dgs.pt](http://www.dgs.pt) | Linha Saúde Pública - 808 211 311

**Bibliografia:** Fiore MC, Bailey WC, Cohen SJ, et al. Treating Tobacco Use and Dependence. A Clinical Practice Guideline. Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, 2000.

. Soares, I; Carneiro, AV. Norma de orientação clínica prática para o tratamento do uso e dependência do tabaco. Ministério da Saúde, Instituto da Qualidade em Saúde (IQS), 1ªed, Lisboa, 2002.

. U.S. Department of Health and Human Services. The health consequences of smoking: A report of the Surgeon General. U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2004.

. U.S. Department of Health and Human Services. Public Health Service. You can quit smoking. A consumer guide. U.S. Department of Health and Human Service, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 2000.

<http://www.surgeongeneral.gov/tobacco/consquits.htm>

Mais Vida sem Tabaco | ISBN: 972-675-138-1 | Depósito Legal: 176587/06

Edição: Direcção-Geral da Saúde | Impressão: Tipoprado | Tiragem: 250 000 exemplares

Emília Nunes | Divisão de Promoção e Educação para a Saúde | Direcção-Geral da Saúde

# mais vida sem tabaco

Parar de fumar tem benefícios para si,  
mas também para os outros.

