Educação em Saúde
VOL. 56
PUBLICAÇÃO AUTORIZADA

Tabagismo

Orientações para ajudar você a parar de fumar

HOSPITAL DE CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS

Tabagismo

Orientações para ajudar você a parar de fumar

Comissão de Controle do Tabagismo

Este manual contou com a colaboração de: professoras Isabel Cristina Echer e Marli Maria Knorst; Solange Klöckner Boaz, Simoni Chiarelli da Silva Pokorski e Elizete Bueno, Sérgio Von Poser Maciel; Francine dos Reis Pinheiro; Talita Vasconcelos da Silva.

Sumário

Tabagismo **7**
Cigarro eletrônico 7
Dependência física 8
Dependência psicológica 8
Dependência comportamental 8

Tabagismo passivo **9**

Doenças relacionadas ao tabagismo **11**

Benefícios ao parar de fumar **13**

Como parar de fumar? **14**
Decida parar! 14
Marque o dia D 16

Síndrome da abstinência **17**

Aconselhamento profissional **18**
Grupo de apoio ao fumante 18
Uso de medicamentos 19

Dicas para auxiliar você a parar de fumar **19**

Recaída **22**

Finalizando **22**

Apresentação

Este manual foi organizado a partir de revisão da literatura especializada e experiência da equipe multiprofissional na abordagem ao paciente tabagista.

A mudança, para a maioria das pessoas, pode ser difícil, mas é importante você refletir sobre os benefícios que o abandono do tabaco podem trazer e os malefícios de continuar fumando.

A decisão de parar de fumar é o principal passo e deve ser movida a cada dia pela sua vontade e determinação. Assim, como são fundamentais o apoio de familiares/amigos e o acompanhamento de profissionais especializados.

Pensando nisso, elaboramos este manual para auxiliá-lo durante o processo de parar de fumar. Milhões de pessoas já conseguiram deixar o cigarro. Acredite que você também pode conseguir.

Tabagismo

O tabagismo é um importante problema de saúde pública que compromete a vida dos fumantes e dos indivíduos expostos à fumaça do cigarro, bem como a qualidade do ar.

No Brasil, existem leis que proíbem o uso do tabaco em ambientes coletivos, privados e públicos, como repartições, hospitais, salas de aula, bibliotecas, ambientes de trabalho, teatros e cinemas. Fumar em lugares fechados prejudica ainda mais a saúde do fumante e também das outras pessoas que estão no mesmo local.

Cigarro eletrônico

Os Dispositivos Eletrônicos para Fumar (DEF) representam uma categoria emergente de produtos de tabaco, incluindo cigarros eletrônicos, produtos de tabaco aquecido, e-cigs, pods e vapes, que foram introduzidos no mercado há mais de uma década.

Com aroma e sabor agradáveis, os DEF chegaram ao mercado com a informação de serem uma opção menos agressiva que o cigarro comum para pessoas dependentes de nicotina e uma estratégia a ser usada para auxiliar a deixar de fumar o cigarro tradicional. No entanto, de acordo com especialista os DEF tem mais de duas mil substâncias, várias delas tóxicas e cancerígenas. Além disso, a nicotina - substância altamente viciante - pode estar presente em maior quantidade que o cigarro comum, o que faz com que as pessoas se viciem mais rápido.

Diferente do cigarro tradicional, que pode demorar anos para causar doenças, o cigarro eletrônico pode causar lesão pulmonar aguda grave em poucos dias de uso, levando à insuficiência respiratória e necessidade de internação hospitalar com uso de respirador. Também há casos de explosões do cigarro eletrônico causando queimaduras graves.

Ainda que proibida a produção, importação e venda no Brasil, o cigarro eletrônico está sendo usado no nosso meio, principalmente pelo público jovem. Trata-se de uma nova epidemia de viciados em nicotina, que pode sobrecarregar as instituições de saúde com o tratamento da dependência e abordagem das complicações pelo seu uso.

Dependência física

O tabaco, especialmente a nicotina, é uma droga, que como qualquer outra, causa dependência. Seu uso contínuo estimula a necessidade de consumí-lo com maior frequência, além da necessidade de aumento da quantidade de cigarros fumados para obter a sensação bem-estar.

Se você já tentou parar de fumar, sabe do que se trata: com o passar das horas surge uma necessidade intensa por consumo de cigarro, a chamada fissura. Se você sente uma vontade muito grande de fumar, é provável que apresente dependência elevada à nicotina.

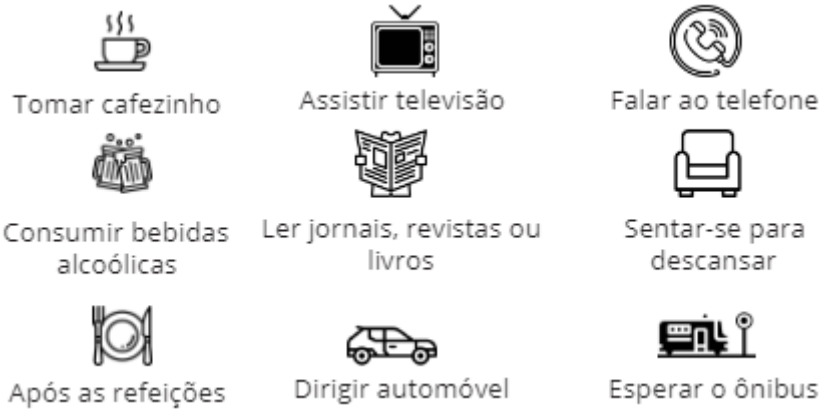
Dependência psicológica

Muitos fumantes têm a sensação de que o cigarro os ajuda a lidar com as emoções, sendo seu companheiro nos momentos bons (comemorações, alegrias, vitórias) ou ruins (solidão, frustração, pressões sociais).

Quando uma pessoa não consegue se sentir bem sem o uso do cigarro, é sinal de que ela está dependente e pode precisar de ajuda profissional especializada para parar de fumar.

Dependência comportamental

O ato de fumar também costuma estar relacionado ao cotidiano do fumante, que vai estabelecendo padrões de comportamento ao longo do tempo, sem ele perceber. Alguns exemplos de situações que você pode estar associando ao cigarro:



É importante evitar essas situações ou, se não for possível, fazê-las de maneira diferente. Uma boa forma de iniciar essa mudança de comportamento é percebendo quais os momentos da sua rotina estão associados ao cigarro e, então, pensar em alternativas para driblar o hábito de fumar.

Tabagismo passivo

Chama-se tabagismo passivo o ato de inalar a fumaça proveniente de um fumante, a qual contém mais substâncias tóxicas do que a aspirada pelo fumante através do filtro do cigarro. É cada vez maior o número de não-fumantes que apresentam doenças que estão relacionadas ao tabagismo.

O tabagismo passivo é a terceira causa de morte evitável no mundo. Pesquisas revelam que morrem, em média, sete brasileiros a cada dia por doenças provocadas pela exposição passiva à fumaça do tabaco.

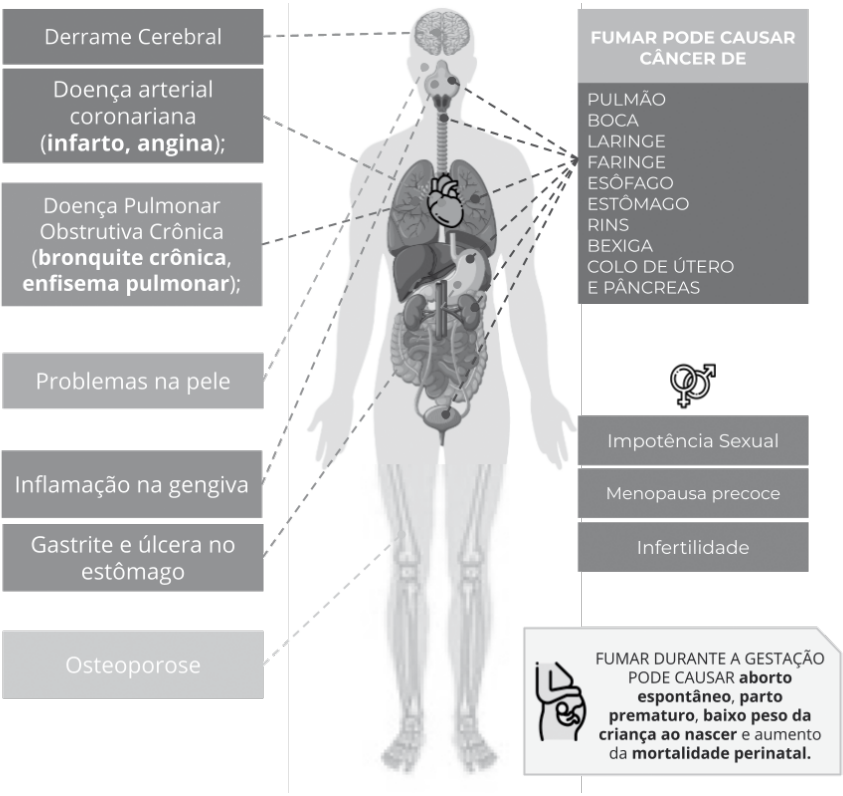
A preocupação com a família é um dos motivos que levam os fumantes

a abandonar o cigarro, já que muitos não querem expor seus filhos, amigos ou conhecidos aos riscos da fumaça do cigarro ou vê-los tornarem-se fumantes por sua influência.

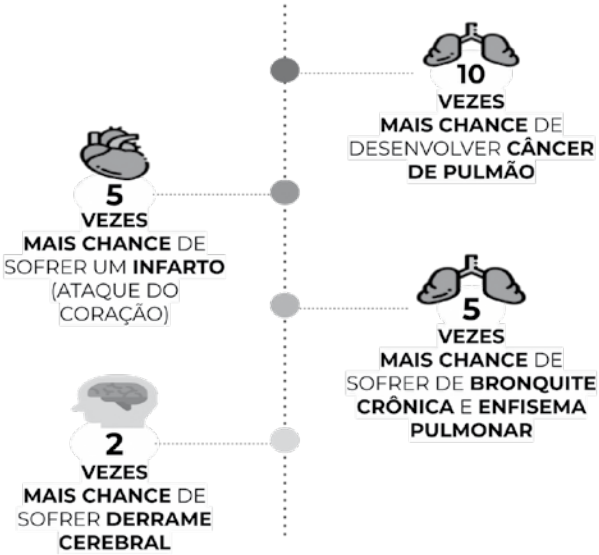
Reflita! Parar de fumar vai ser bom para você e para a sua família, que passará a respirar um ar de melhor qualidade. Além disso, você será um bom exemplo de superação para a sociedade e para você mesmo.

Doenças relacionadas ao tabagismo

O tabagismo está associado à manifestação de 50 tipos de doenças e do agravamento de outras. O uso do tabaco também aumenta o risco de mortes prematuras e limitações físicas causadas por doenças associadas. Veja algumas delas:



Ao fumar você tem:



É importante ainda destacar que as mortes anuais relacionadas ao uso do tabaco chegam a 156 mil por ano no Brasil.

Se você possui algum problema de saúde, pergunte à equipe que o/a atende se sua doença está relacionada, direta ou indiretamnete, ao consumo do cigarro.

"Pense sobre o mal que o cigarro poderá causar a você no futuro".

Benefícios ao parar de fumar

Parar de fumar é importante e traz benefícios em qualquer momento da vida, obtendo melhora nas condições de saúde em comparação com aqueles que continuam fumando. Após parar de fumar, seu corpo inicia uma série de mudanças benéficas:

20min
depois...

O **ritmo cardíaco** e a **pressão arterial diminuem** e a **temperatura** das **mãos** e **pés aumenta.**

8h
depois...

O monóxido de carbono no sangue tende a se normalizar e o **oxigênio aumenta**, podendo **chegar ao normal.**

24h
depois...

A chance de ter um **infarto** do miocárdio **diminui.**

48h
depois...

As terminações nervosas reiniciam, **melhorando o tato**. A capacidade de **sentir cheiro e sabor aumentam.**

2
semanas
depois...

A **circulação** melhora e a **função pulmonar aumenta.**

1-9
meses
depois...

A **tosse**, a **congestão** dos seios nasais, a **fadiga** e a **falta de ar diminuem.**

1
ano
depois...

O **risco** de **doença cardíaca** coronariana **diminui.**

5
anos
depois...

De 5 a 15 anos o **risco de acidente vascular** encefálico se **reduz ao nível** das pessoas que **nunca fumaram.**

Além disso, ao parar de fumar:

- seus dentes, pele e cabelos terão aparência mais saudável;
- você terá um hálito mais agradável e melhor paladar;
- sua casa, roupas e móveis perderão o cheiro e a cor amarelada característicos do consumo de cigarro;
- sobrará mais dinheiro em seu bolso;
- você experimentará melhor aceitação e valorização no convívio social;
- seu organismo estará mais protegido contra doenças;
- você experimentará um sentimento de satisfação e de vitória por ter alcançado uma meta;
- você terá ajudado a reduzir a poluição ambiental;
- você terá adquirido maior autocontrole sobre sua vida.

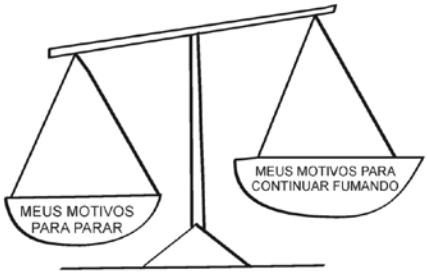
Ao abandonar o cigarro,você aumenta a sua expectativa de vida e das pessoas com quem você convive. Além disso, você servirá de exemplo para seus amigos, colegas de trabalho, familiares e, em especial, para as crianças.

Como parar de fumar?

Decida parar!

É provável que você esteja dividido entre parar de fumar e continuar fumando, sentimento muito comum no fumante. Mas poucas vezes na vida as decisões são tomadas com 100% de certeza. O primeiro passo é tomar a decisão. Será um compromisso diário, e cada dia será "mais um" livre do cigarro.

Para essa decisão, utilize o quadro a seguir para registrar seus motivos para parar de fumar e os motivos para continuar fumando. Isso vai ajudar você a refletir sobre o que é melhor para a sua saúde e de seus familiares.



Faça sua lista, tomando como referência os modelos e exemplos listados a seguir:

Meus motivos para parar	Meus motivos para continuar fumando
Quero melhorar meu convívio social	Tenho prazer em fumar
Tenho medo de adoecer	Comigo não vai acontecer
Quero ser exemplo para meus familiares e amigos	O cigarro é meu companheiro
Quero economizar dinheiro	

Como vou lidar com os meus problemas?

Segundo depoimentos de fumantes em abstinência , "a vontade de fumar é como o vento: vem e vai embora". Ela costuma durar de alguns segundos a seis minutos. Nestes momentos, pense nos motivos que estão levando você a parar de fumar e reafirme a sua decisão. Procure mudar o foco, se distrair. Pense em um telefone tocando: se não atender, ele para de tocar.

Marque o dia D

O dia D é o primeiro dia sem fumar. Existem duas maneiras para parar de fumar: a parada abrupta e a parada gradual.

Na parada abrupta, você para de uma só vez, cessando totalmente o consumo de cigarros de uma hora para outra. Exemplo: para quem fumava 20 cigarros por dia, no dia D, passa a não fumar mais nenhum.

Na parada gradual, você vai reduzindo o número de cigarros consumidos a cada dia, de forma que, no máximo em duas semanas você deve estar sem fumar. Essa parada pode ocorrer de diferentes maneiras:

- **1ª maneira** - reduzindo de três a cinco unidades o número de cigarros consumidos por dia, até chegar o dia em que não fuma mais.

  Exemplo: para quem fuma 20 cigarros, no primeiro dia fuma 15; no segundo, 10; no terceiro, 5; e o quarto dia é o dia D.

- **2ª maneira** - adiando a hora de fumar o primeiro cigarro do dia. Você vai aumentando progressivamente este período até chegar o dia em que você não fumará nenhum cigarro.

  Exemplo: no primeiro dia, você fuma o primeiro cigarro às 7h, e os outros a seu critério. No segundo dia, fuma o primeiro cigarro às 9h; no terceiro dia, às 11h; e assim sucessivamente, até que você vá dormir sem fumar. Esse será o seu dia D, o primeiro dia sem o cigarro. A partir desse dia, você não irá fumar mais.

É importante destacar que a parada gradual não deve durar muitos dias para não prolongar os sintomas de abstinência. Diminuir o número de cigarros consumidos por um período muito longo torna a experiência de parar de fumar mais difícil do que o necessário, transformando-se em uma forma de **adiar** e não de **parar**.

Neste processo, é aconselhado livrar-se de cigarros, isqueiros e cinzeiros da sua casa. No entanto, para algumas pessoas, ter cigarro em casa ou na bolsa, é uma maneira de aliviar a ansiedade e a preocupação por não tê-lo. Assim, cada um deve escolher a forma que o deixe menos ansioso.

Síndrome da abstinência

A interrupção no uso do cigarro pode causar síndrome de abstinência, e você pode apresentar os seguintes sintomas:

A maioria destes sintomas está relacionada com a dependência da nicotina e são mais intensos nas primeiras duas a três semanas de abstinência, mas isto tende a melhorar com o passar do tempo.

LEMBRE-SE: os sintomas de abstinência são sinais de que o corpo está se restabelecendo e retornando a seu estado saudável. O desejo de fumar, no entanto, pode persistir por meses ou anos.

Aconselhamento profissional

Se você não conseguir parar sozinho, a orientação profissional, individual ou em grupo pode facilitar o processo de parada. Aconselha-se que você procure a sua Unidade básica de Saúde e informe-se sobre a disponibilidade desse serviço. Estudos científicos têm mostrado que quanto mais aconselhamento você tiver, maiores serão as suas chances de parar de fumar.

Grupo de apoio ao fumante

O grupo de apoio tem como objetivo auxiliar as pessoas a parar de fumar, por meio da motivação e do incentivo. No grupo, os participantes vivenciam o mesmo problema, socializam as suas dificuldades e se amparam mutuamente, desenvolvendo e compartilhando estratégias de enfrentamento das situações de estresse, que auxiliam no processo de cessação. Tudo isso transmite uma força de vontade que contagia os demais, reforçando a decisão de parar de fumar e permanecer longe do cigarro.

Durante as sessões em grupo e/ou em consultas individuais, o fumante é estimulado a entender os motivos que o levam a fumar, a forma como o cigarro afeta a sua saúde, assim como os benefícios ao parar de fumar. Também é orientado a identificar os sintomas da abstinência e as situações de risco para voltar a fumar. Em especial, aprende a lidar com o conflito de ficar sem fumar ou voltar a fumar.

Uso de medicamentos

O objetivo de usar medicamentos é aliviar o desconforto que a pessoa sente quando interrompe o uso do tabaco. Para o uso de medicamentos, é essencial a orientação médica e o acompanhamento de profissional de saúde especializado.

É importante ressaltar que o medicamento não vai fazer você perder a vontade de fumar, mas tem o objetivo de auxiliar a diminuir a intensidade dos sintomas de abstinência, facilitando o processo de cessação do tabagismo.

Dicas para auxiliar você a parar de fumar

Cada indivíduo pode utilizar estratégias diferentes para conseguir parar. A eficácia de alguns métodos já foi comprovada cientificamente. Querer parar é fundamental. Assuma um compromisso com você mesmo, acredite que você é capaz. De nada adianta investir em tratamento se não estiver disposto a encarar esse desafio. Algumas dicas:

- Decida parar de fumar.
- Marque uma data para parar de fumar.
- Divulgue a sua decisão entre familiares, amigos e colegas de trabalho.
- Solicite ajuda de pessoas próximas sempre que for necessário.
- Dificulte seu acesso ao cigarro ou não guarde cigarros em casa.
- Evite ambientes em que outras pessoas estejam fumando, assim como situações que provoquem vontade de fumar. Mude sua rotina e os ambientes nos quais você fuma.

- Peça para não fumarem próximo de você.
- Procure praticar atividade física que seja do seu agrado, como caminhar, correr ou nadar. O importante é fazer algum exercício.

- Utilize técnicas de relaxamento, como respirar profundamente, para ajudar a diminuir a tensão por ficar sem fumar.
- Procure fazer uma pausa em momentos de estresse, mude o foco da atenção, ache uma distração, procure alguém para conversar.
- Substitua a vontade de fumar por água, bebidas cítricas, balas diet, cravo da índia, canela em pau, gengibre, escovação de dentes, cenoura e pepino em tiras. O importante é ocupar a boca sem o uso do cigarro.
- Mantenha as mãos ocupadas, fazendo, por exemplo, trabalhos manuais, segurando uma bolinha ou uma caneta, fazendo pa lavras cruzadas e outras atividades que possam distraí-lo, pois muitas vezes o hábito envolve mais as mãos do que a própria vontade de fumar.
- Evite café e bebidas alcoólicas, pois eles estimulam a vontade de fumar.
- Ingira alimentos que possuam uma baixa quantidade de calorias, como frutas e verduras para evitar o ganho de peso.
- Quando a vontade de fumar for muito grande, lembre-se dos motivos que o levaram a parar e reforce a sua decisão de ficar sem fumar. O importante é não dar a primeira tragada, pois as chances de você voltar a fumar são muito grandes.
- Faça o cálculo de quanto você gasta fumando e o que poderia

fazer com esse dinheiro se parasse de fumar. Pense que você pode realizar um sonho.

- Aprenda como lidar com a vontade de fumar e com o estresse, trabalhando seu autocontrole.
- Repense sua rotina, planeje atividades para "colocar no lugar do cigarro".
- Se você não conseguir parar de fumar sozinho, procure ajuda profissional especializada. Fale com o seu médico ou procure a unidade de saúde mais próxima.

Anote no quadro a seguir as situações que levam você a fumar e pense em estratégias para não fumar. Fazer essas anotações ajuda você a refletir e a buscar maneiras para evitar o fumo.

Identifique as situações que levam você a fumar	**Pense no que fazer para não fumar**
Estresse	Exercícios de relaxamento e respiração
Amigos que fumam	Comunique-os que você parou de fumar, peça que não fumem perto de você ou evite ambientes com amigos que fumam
Bebidas alcoólicas	Evite bebidas alcoólicas
Tomar café, chimarrão	Modifique a forma de tomar café e chimarrão

Recaída

A recaída faz parte desta caminhada e pode ocorrer quando, após um período, você volta a fumar. Existem relatos de pessoas que fizeram várias tentativas até conseguir parar de fumar em definitivo. Após parar de fumar, lembre-se: basta apenas uma tragada ou acender um cigarro para voltar a fumar. Por isso, evite o primeiro cigarro e, assim, estará evitando todos os outros.

Se por acaso você tiver uma recaída, não desista. Tente descobrir a causa e se organize, planejando e recomeçando o processo de parar de fumar. Peça ajuda.

LEMBRE-SE!

Parar de fumar é um processo de várias etapas que precisam ser vencidas e, às vezes, modificadas e transformadas até você obter o sucesso. Nesse processo, reitera-se que contar com profissionais especializados pode ser fundamental.

Finalizando

A cessação do tabagismo é o método melhor e mais econômico de prevenção de várias doenças. Parar de fumar traz benefícios em qualquer fase de sua vida. Respirar ar livre da fumaça do cigarro é direito de todos.

"Para o fumante, fumar pode ser ótimo e parar pode ser difícil. Porém, a cessação do fumo, apesar de ser um processo desafiador, proporciona outros prazeres a cada dia! Experimente. "

Coordenadoria de Comunicação do HCPA - abril/25 - PES056 - 285449
Aprovado pelo Conselho Editorial em abril/25

UFRGS
UNIVERSIDADE FEDERAL
DO RIO GRANDE DO SUL

HOSPITAL DE
CLÍNICAS
PORTO ALEGRE RS

COMISSÃO DE CONTROLE DO TABAGISMO

Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90035-903
Fone 51 3359 8000
www.hcpa.edu.br