



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

Serviço de Enfermagem Cirúrgica

Este manual contou com a colaboração de: professoras Isabel Cristina Echer (Enfermagem) e Marli Maria Knorst (Medicina); enfermeiras Solange Klöckner Boaz, Laura Helena Cezar Ilha e Ana Paula Almeida Corrêa.

Sumário

APRESENTAÇÃO	5
Tabagismo	7
Dependência física	7
Dependência psicológica	7
Dependência comportamental	8
Doenças relacionadas ao tabagismo	8
Benefícios ao parar de fumar	10
Como parar de fumar	12
Decida parar!	12
Marque o dia D	14
Aconselhamento profissional	15
Grupo de apoio ao fumante	15
Uso de medicações	15
Dicas para auxiliar a parar de fumar	16
Síndrome da abstinência	18

Recaída	18
Tabagismo passivo	20
Finalizando	20

Apresentação

Durante séculos, o consumo do tabaco foi sinônimo de charme, status social, sucesso e fama. A partir de 1960, estudos científicos alertaram o mundo sobre os malefícios do tabaco para a saúde, iniciando-se, assim, as campanhas de abandono do tabagismo.

O ideal é não começar a fumar, mas se você já adquiriu esse hábito, pare antes de ter um problema de saúde associado ao cigarro. 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 alimentada a cada dia, pela sua motivação, vontade, determinação, apoio de familiares e amigos, estratégias de enfrentamento, aconselhamento e acompanhamento de profissionais especializados.

Pensando nisso, elaboramos este manual que tem o objetivo de esclarecer suas dúvidas e auxiliá-lo a lidar melhor com as incertezas e dificuldades vivenciadas durante o processo de cessação do tabagismo. Milhões de pessoas já conseguiram deixar o cigarro.

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, e também a qualidade do ar ambiental.

No Brasil, existem leis que proíbem o uso do tabaco em recintos 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 ambiente.

Dependência física

O tabaco, especialmente a nicotina, é uma droga, que como qualquer outra, causa dependência. Seu uso contínuo estimula a necessidade de consumi-la com maior frequência e aumentar a quantidade de cigarros consumidos para sentir-se bem.

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

Dependência psicológica

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

Quando uma pessoa não consegue ficar 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, criado ao longo do tempo, sem ele perceber. Alguns exemplos de situações que você pode estar associando ao cigarro:

- tomar cafezinho;
- consumir bebidas alcoólicas;
- após as refeições;
- assistir televisão;
- ler jornais, revistas ou livros;
- dirigir;
- falar ao telefone;
- sentar-se para descansar;
- na parada do ônibus.

É importante evitar essas situações ou, se não for possível, fazê-las de maneira diferente.

Doenças relacionadas ao tabagismo

O tabagismo é considerado o responsável pela manifestação de 50 tipos de doenças e pelo agravamento de outras, como diabetes, hipertensão, problemas pulmonares e renais. O tabaco também aumenta o risco de mortes prematuras e limitações físicas causadas por doenças associadas. Veja algumas delas.

- Câncer de pulmão, boca, laringe, faringe, esôfago, estômago, rins, bexiga, colo de útero e pâncreas.
- Doença pulmonar obstrutiva crônica (bronquite crônica, enfisema pulmonar).

- Derrame cerebral.
- Doença arterial coronariana (infarto, angina).
- Menopausa precoce.
- Osteoporose.
- Inflamação da gengiva.
- Impotência sexual.
- Infertilidade.
- Problemas de pele.
- Gastrite e úlcera no estômago.
- Na gestação: aborto espontâneo, parto prematuro, baixo peso da criança ao nascer e aumento da mortalidade perinatal.



Ao fumar você tem:

- 10 vezes mais chance de desenvolver câncer de pulmão;
- 5 vezes mais chance de sofrer um infarto (ataque do coração);
- 5 vezes mais chance de sofrer de bronquite crônica e enfisema pulmonar;
- 2 vezes mais chance de sofrer derrame cerebral.

É importante ainda destacar que as mortes anuais relacionadas ao uso do tabaco chegam a 200 mil no Brasil.

Se você possui algum problema de saúde, pergunte à sua equipe de saúde se sua doença está relacionada com o cigarro. Se você não é portador de doença, reflita sobre o mal que o cigarro poderá lhe causar no futuro.

Benefícios ao parar de fumar

Parar de fumar traz benefícios em qualquer fase da vida. Quem para de fumar aumenta a expectativa de vida e melhora as condições de saúde, em comparação com aqueles que continuam fumando.

Após parar de fumar, seu corpo inicia uma série de mudanças benéficas:



20 minutos depois...

- a pressão arterial diminui;
- os batimentos cardíacos tendem a se normalizar;
- a temperatura das mãos e dos pés aumenta.

8 horas depois...

- o nível de monóxido de carbono no sangue tende a se normalizar;
- o nível de oxigênio no sangue aumenta e pode chegar ao normal.

24 horas depois...

- a chance de um ataque cardíaco ou infarto diminui.

48 horas depois...

- as terminações nervosas recomeçam a crescer, melhorando o tato;
- a capacidade de sentir cheiro e sabor aumenta.

2 semanas depois...

- a circulação melhora;
- o fôlego e resistência física aumentam facilitando a caminhada e a respiração.

1 a 9 meses...

- 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 após parar de fumar, o risco de derrame cerebral se reduz ao mesmo nível das pessoas que nunca fumaram.

10 anos depois...

- o risco de câncer de pulmão cai para a metade em relação aos que continuam fumando;
- o risco de câncer de boca, garganta, esôfago, bexiga, rins e pâncreas diminui;
- o risco de úlcera gástrica se torna menor.

15 anos depois...

- o risco de doença nas artérias do coração é semelhante ao das pessoas que nunca fumaram;
- o risco de vida se assemelha ao das pessoas que nunca fumaram.

e mais, ao parar de fumar:

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

Ao abandonar o cigarro ocorre melhora na 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

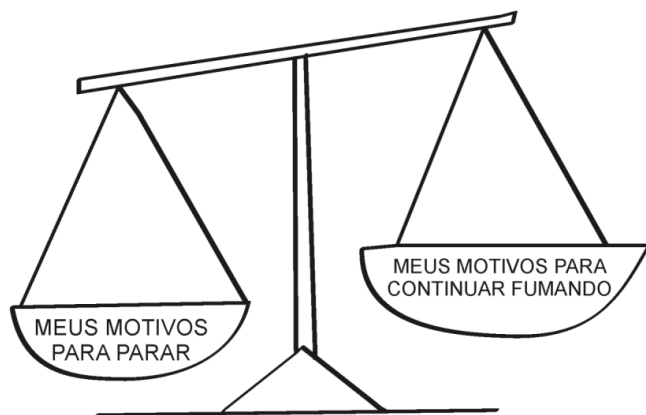
Decida parar!

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

Para essa decisão, utilize o quadro a seguir para registrar seus moti-

vos para parar de fumar e os motivos para continuar fumando. Isso vai ajudar você a refletir sobre o que é melhor para sua saúde e de seus familiares.

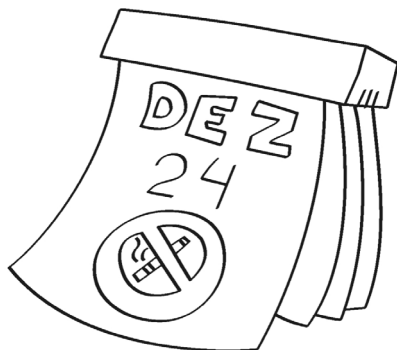
Faça sua lista conforme exemplos:



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	

Segundo depoimentos de pessoas que pararam de fumar, a vontade de fumar é como o vento, vem e vai embora. Ela costuma durar de alguns segundos a cinco minutos. Nestes momentos, pense nos motivos que estão levando você a parar de fumar e reafirme a sua decisão. Tome como exemplo o telefone: se não atendermos quando ele toca, 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 em 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 ou-

tros a seu critério. No segundo dia, fuma o primeiro cigarro à 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 fuma 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**.

É aconselhado livrar-se de isqueiros e cinzeiros, assim como dos cigarros 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.

Aconselhamento profissional

Se você não conseguir parar sozinho, a orientação profissional, individual ou em grupo pode facilitar o processo de parada. Estudos científicos têm mostrado que quanto mais aconselhamento você tiver, maiores as suas chances de parar de fumar.

Grupo de apoio ao fumante

O grupo de apoio ao fumante 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 suas dificuldades, compartilham estratégias para se manter em abstinência, e se amparam mutuamente, transmitindo uma força de vontade que contagia os demais, reforçando a decisão de permanecer longe do cigarro.

Durante as sessões em grupo e/ou em consultas individuais, o fumante é levado a entender os motivos que o levam a fumar, a forma como o

cigarro afeta a saúde, os sinais da síndrome de abstinência, bem como a aprender a lidar com os sintomas e com o conflito de ficar sem fumar. Ele também é orientado a perceber os benefícios obtidos ao parar de fumar, e a utilizar estratégias para se manter sem o cigarro.

Uso de medicações

O objetivo de usar medicamentos é buscar aliviar o desconforto que a pessoa sente quando para de fumar. Os mais utilizados são a reposição de nicotina na forma de adesivos ou chicletes e o uso do antidepressivo chamado Bupropiona. Para o uso de medicamentos, é imprescindível orientação médica e acompanhamento de profissional de saúde especializado.

A eficácia de alguns métodos já foi comprovada cientificamente. Pergunte para pessoas que já pararam de fumar, e você verá que cada uma delas utilizou-se de estratégias diferentes para conseguir ficar sem fumar.

É importante ressaltar que a medicação não vai fazer você perder a vontade de fumar, mas sim auxiliá-lo a diminuir os sintomas de abstinência, facilitando o processo de cessação do tabagismo.

Dicas para auxiliar a parar de fumar

- 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.
- 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 fumava.
- 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 palavras cruzadas e tudo mais que possa distraí-lo, pois muitas vezes o hábito envolve mais as mãos do que a própria vontade de fumar.
- Ingira alimentos de baixas 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, porque você poderá voltar a fumar.
- Aprenda como lidar com a vontade de fumar e com o estresse, trabalhando seu autocontrole.

- Se você não conseguir parar de fumar sozinho, procure ajuda profissional especializada.

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
Bebidas alcoólicas	
Tomar café, chimarrão	

Síndrome da abstinência

A interrupção no uso da nicotina pode causar síndrome de abstinência, que se apresenta com os seguintes sintomas:

- dificuldade de concentração;
- agitação;
- irritabilidade;
- agressividade;
- cefaléia (dor de cabeça);
- tontura;
- insônia ou muito sono;
- desconforto abdominal;
- desejo incontrolável de fumar (fissura);

- tremor nas mãos;
- depressão.

Esses sintomas estão relacionados, principalmente, com a dependência física da nicotina. A maioria destes sintomas desaparece entre duas a três semanas, sendo que os primeiros dias sem o cigarro são os mais difíceis e isto tende a melhorar com o passar do tempo.

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

Recaída

Fala-se que houve uma recaída quando, após um período, você volta a fumar. Não se sinta deprimido e desmoralizado se começar a fumar novamente. A recaída faz parte desta caminhada. Existem relatos de pessoas que fizeram várias tentativas até 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.

Se por acaso você tiver uma recaída, não desista. Tente descobrir a causa da recaída 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.

Tabagismo passivo

Chama-se tabagismo passivo o ato de inalar a fumaça proveniente de um fumante, o que faz com que os malefícios do fumo ocorram mesmo em não-fumantes.

A fumaça, inalada pelo fumante passivo, contém mais substâncias tóxicas que a inalada pelo próprio fumante, sendo cada vez maior o número de não-fumantes que apresentam doenças ligadas 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 e/ou vê-los tornarem-se fumantes. Pense que parar de fumar vai ser bom para você e para a sua família, que passará a respirar ar de melhor qualidade e a ver em você um bom exemplo para as pessoas de seu convívio.

Finalizando

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

Para o fumante, fumar pode ser ótimo e parar de fumar pode ser difícil, mas não fumar também pode ser maravilhoso. Experimente e ganhe de brinde outros prazeres a cada dia!



SERVIÇO DE ENFERMAGEM CIRÚRGICA

Rua Ramiro Barcelos, 2350
Largo Eduardo Z. Faraco
Porto Alegre/RS 90035-903
Fones 51 3359 8000
Fax 51 3359 8001
www.hcpa.edu.br