

MINISTÉRIO DA SAÚDE
MAIS ATENÇÃO A VOCÊ



Centro Colaborador da
Organização Mundial da Saúde
Programa Tabaco ou Saúde



Ministério
da Saúde



Benefícios obtidos após parar de fumar

DEIXANDO DE FUMAR
SEM MISTÉRIOS



MANUAL DO PARTICIPANTE

© 2007 – Ministério da Saúde
É permitida a reprodução, parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Ministério da Saúde
José Gomes Temporão

Secretaria de Atenção à Saúde
José Carvalho de Noronha

Instituto Nacional de Câncer
Luiz Antonio Santini Rodrigues da Silva

Redação
Instituto Nacional de Câncer (INCA)
Coordenação de Prevenção e Vigilância – Conprev
Rua dos Inválidos, 212 – 3º andar
CEP: 20231-020 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 3970 7414
Fax: (21) 3970 7500
E-mail: conprev@inca.gov.br

Tradução de
Freshstart
Tradução adaptada do idioma inglês da edição publicada pela American Cancer Society, Inc. Copyright © 1982, American Cancer Society, Inc.

Distribuição
Ministério da Saúde

Tiragem desta edição: 50.000 exemplares

Projeto Gráfico e Editoração
Master Publicidade S.A.

Ficha Catalográfica

B823d

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Instituto Nacional de Câncer. Coordenação de Prevenção e Vigilância.

Deixando de fumar sem mistérios: benefícios obtidos após parar de fumar. 2. ed. rev. reimp. – Rio de Janeiro: INCA, 2004.

7p. : il. color.

Tradução de: Freshstart
Manual do participante, sessão 4

ISBN 978-85-7318-091-6

1. Tabagismo. 2. Dependência de tabaco. 3. Tratamento. I. Título.
CDD-613.85

Seu objetivo

Sentir e usufruir os benefícios do parar de fumar.



Benefícios indiretos

Agora você pode estar experimentando benefícios indiretos ao parar de fumar. Sua auto-estima deve ter aumentado e você está se tornando uma pessoa mais segura, como um dos resultados por ter parado de fumar.

Esses são os benefícios indiretos que acontecem como parte de um processo global. Quando você melhora um aspecto de sua vida, outros também melhoram em seguida.

Prevenindo a recaída

A seguir, relacionaremos as principais razões pelas quais muitos indivíduos voltam a fumar, mesmo após terem parado por algum tempo. **Lembre-se: avaliar com antecedência os motivos é fundamental para evitar esses episódios.**



1. Um ex-fumante pode vivenciar uma crise como, por exemplo, a morte de um ente querido, um acidente de carro ou um problema no trabalho. A resposta automática para a crise pode ser pedir um cigarro. A maneira como você se programa com antecedência para enfrentar tais eventualidades é pensar na razão mais importante: você não gostaria de voltar a fumar, mesmo em um momento de crise. Ajude-se. Evite essa possibilidade, pensando em uma frase que represente para si a razão mais forte para não querer voltar a fumar. Escreva essa frase pessoal em um cartão, carregue-a sempre consigo ou guarde-a na memória. Você pode querer que essa frase seja apenas sua, sem dividi-la com amigos ou membros do seu grupo.



2. Uma segunda razão pela qual alguns ex-fumantes voltam a fumar é se sentirem tão bem por terem parado que acham viável fumar apenas um ou dois cigarros para se divertir. A regra é: evite esse primeiro cigarro e você evitará todos os outros.

Benefícios a longo prazo

Os benefícios por ter deixado de fumar vão se acumulando com o passar do tempo. A sua capacidade pulmonar continuará aumentando, bem como a sua energia. Se você tem tosse de fumante, ela vai desaparecer. O risco de doença do coração, enfisema e vários cânceres continuará diminuindo com o tempo, até que você não tenha um risco maior que o de uma pessoa que nunca fumou. Lembre-se de que esse é um fato animador. É impossível estimar o significado do que você conseguiu ao parar de fumar.

Assim, parabéns!



E se você não parou?

Não se desespere

Muitos ex-fumantes de sucesso fizeram várias tentativas antes de conseguir. Você pode usar este manual por sua conta para deixar de fumar nos próximos dias ou entrar em contato com a equipe que está realizando o tratamento. O mais importante é que não use o insucesso dessa tentativa como uma desculpa para continuar a fumar e não tentar novamente. Dê a si mesmo um número de chances, tantas quantas forem necessárias, até que obtenha sucesso em parar de fumar. Boa sorte!



Dicas para ajudá-lo a permanecer sem cigarros

Além de planejar com antecedência, a fim de evitar os principais episódios que podem levá-lo a voltar a fumar (recaídas), considere também as seguintes dicas que o ajudarão a ficar sem cigarros.



1. Faça uma lista de objetos que gostaria de comprar de presente para você ou alguém. Ao lado de cada item, escreva o custo em termos de maços de cigarros. Faça uma conta, em separado, do dinheiro que você não gasta mais com o cigarro.



2. Pratique algum esporte. Consulte seu médico antes de fazer alguma mudança maior na sua atividade física. Aumente gradualmente o tempo e a intensidade dos exercícios físicos.



3. Procure novas atividades ou desenvolva as antigas de outra maneira.



4. Aumente o tempo que passa em lugares onde não se pode fumar, como bibliotecas, ônibus, teatros, cinemas, lojas de departamentos etc., durante as primeiras semanas sem cigarros.





5. Reveja seu manual regularmente. Faça uma lista das dicas mais importantes para você. Carregue-a sempre e releia-a freqüentemente durante o primeiro mês após parar de fumar.



6. Finalmente, ajude um amigo a parar de fumar, trocando com ele algumas das suas experiências. Deixe que outros saibam o bem-estar e quão orgulhoso você se sente agora que se tornou um ex-fumante de sucesso.



7. Planeje uma grande comemoração para festejar os seus seis primeiros meses sem fumar.

Parabéns, você conseguiu!

Coordenação de Prevenção e Vigilância – Conprev

Gulnar Azevedo e Silva Mendonça

Divisão de Controle do Tabagismo

Tânia Maria Cavalcante

Tradução e adaptação

Tereza Maria Piccinini Feitosa

Luísa da Costa e Silva Goldfarb

Tânia Maria Cavalcante

Vera Luiza da Costa e Silva

Ricardo Henrique Sampaio Meirelles

Colaboradores

Catarina Maria Ribeiro Ferreirinha

José Augusto Barbosa

Stella Aguinaga

Vera Maria Stiebler Leal

Revisores da 2ª edição

Ricardo Henrique Sampaio Meirelles

Mariana Coutinho Marques de Pinho

Cleide Regina da Silva Carvalho

Vaneide Marcon Cachoeira

Tânia Maria Cavalcante