

Stop smoking made easier  
PORTUGUESE translation

# Para de fumar mais facilmente

- Lista de verificação – quer mesmo parar de fumar?
- Força de vontade – tem mais do que pensa
- Terapia de substituição de nicotina e produtos sem nicotina – qual o adequado para si?
- Ajuda e aconselhamento – quem contactar para receber apoio



As pesquisas comprovam que os fumadores que recorrem à terapia de reposição de nicotina certificada e recebem apoio especializado para deixar de fumar têm quatro vezes mais probabilidades de abandonar o tabaco definitivamente.

West R, Shiffman S. Fast facts – smoking cessation. Oxford: Health Press Limited, 2004.

# Índice

Etapa 1: Preparar-se para deixar de fumar 1

Etapa 2: Parar 3

Etapa 3: Manter-se sem fumar 5

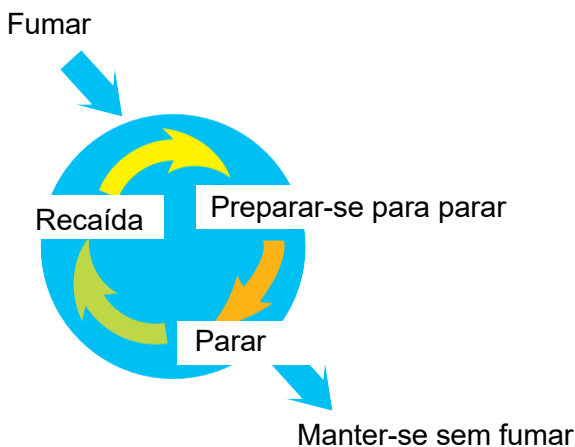
Terapia certificada de reposição de nicotina - TRN  
(NRT em inglês, de *Nicotine Replacement* 8

Tratamentos sem nicotina 11

Onde obter ajuda e aconselhamento 12

Deixar de fumar não é fácil, mas poderá ajudar se pensar em fazê-lo por etapas. Esta brochura leva-o a percorrer as várias etapas do processo de deixar de fumar. Será útil decidir-se, preparar-se para deixar de fumar, deixar de fumar e manter-se sem fumar. Responde também às questões mais comuns que os fumadores se colocam sobre deixar de fumar.

Se seguir as etapas criteriosamente e aplicar as ideias e conselhos fornecidos nesta brochura, conseguirá deixar de fumar. Se não se mantiver sem fumar, não se preocupe - a maior parte dos fumadores faz várias tentativas antes de pararem definitivamente. Regresse à etapa 1 e reinicie.



# Preparar-se para deixar de fumar Etapa 1



## Quer mesmo parar?

Um dos fatores-chave para o sucesso é querer mesmo parar. A lista seguinte identifica algumas das razões que levam os fumadores a quererem deixar de fumar: Assinale as suas razões para parar e tente acrescentar algumas que tenham somente a ver consigo. Esta é a sua lista de verificação. Mantenha-a num local acessível durante as próximas semanas.

- Quero sentir-me melhor.
- Não quero que os meus filhos se tornem fumadores.
- Não me quero sentir com falta de ar.
- Faria outras coisas com o dinheiro.
- Tem um cheiro intenso, suja a casa e agarra-se às roupas.
- Eu quero ter um hálito fresco.
- Não quero ter rugas prematuramente.
- Não é justo para quem vive comigo.
- Tenho medo de adquirir uma doença grave (doença cardíaca, cancro dos pulmões, enfarte, perda de visão grave, etc.).
- É antissocial.
- Não quero ficar dependente.
- Quero viver para ver os meus filhos crescer.
- 
- 
- 

## Prepare-se

Para preparar-se verdadeiramente para parar, precisa de pensar cuidadosamente sobre o porquê de ainda continuar a fumar. Leia a informação da lista na página 2. Alguma das situações se aplica a si?

## Fumar ajuda-me a lidar com o stress

Isto é um mito. A nicotina é um estimulante e só parece torná-lo mais calmo porque está viciado nela. Quando os níveis de nicotina caem, sente-se tenso devido aos efeitos de privação. Fumar aumenta o seu nível de nicotina e isto alivia os sintomas de privação, fazendo-o sentir-se menos stressado. A sensação de stress é, na verdade, causada pela ânsia de obter nicotina.

## Estou preocupado com os sintomas de privação.

Quando para de fumar está a privar-se da nicotina e de um hábito poderoso. Demora algum tempo até limpar o organismo da droga e romper com o hábito. Pode sentir-se irritado e ter dificuldades de concentração, mas estes sintomas não durarão mais do que algumas semanas. A Terapia de reposição da nicotina (TRN) ou os tratamentos que não recorrem à nicotina podem ajudá-lo a atravessar esta etapa. Ver páginas 8 – 11 para mais informações.

## Não quero engordar.

Poderá engordar, mas isso pode ser evitado com uma alimentação adequada e com atividade física.

## É muito tarde – provavelmente o mal já está feito

O risco de fumar acumula-se, portanto quanto mais cedo parar, melhor. Dentro de algumas semanas começará a respirar melhor e o risco de contrair uma doença relacionada com o facto de fumar começa a decrescer imediatamente. Uma série completa de vantagens para a saúde, por deixar de fumar, está disponível em [www.want2stop.info](http://www.want2stop.info)



## Não é o momento certo

Existem momentos em que poderá ser mais difícil parar - como por exemplo, se estiver sob pressão. Mas é fácil de utilizar isto como desculpa para não o fazer e poderá ajudar manter-se concentrado nos motivos pelos quais quer desistir.

## Não tenho a força de vontade

A força de vontade não é fixa. É como a força muscular - pode ir aumentando-a aos poucos. A força de vontade apenas significa querer algo o suficiente.

**Se estiver pronto para deixar de fumar, continue a ler.**

**Se não estiver preparado, faça uma pausa e tente novamente mais tarde. Guarde esta brochura e utilize-a quando se sentir preparado.**



## Enfrentar os primeiros dias

Fumar está estreitamente relacionado com determinados períodos e situações - o primeiro cigarro do dia, conviver com amigos que fumam, beber chá ou café. Para quebrar a ligação entre a situação e a ação de fumar, mude os seus hábitos. Por exemplo:

- Se fumar um cigarro for a primeira coisa que faz logo de manhã, levante-se e tome um chuveiro em vez disso.
- Se gostar de fumar um cigarro quando bebe um chá ou um café, beba um copo de leite, de água ou um refrigerante (sem açúcar).
- Se gosta de fumar quando está a conversar ao telefone, retire o cinzeiro do local.
- Se gosta de fumar um cigarro depois das refeições, experimente lavar os dentes ou mascar uma pastilha elástica sem açúcar depois de comer.
- É por vezes difícil conviver com fumadores quando está a deixar de fumar, pelo que será melhor evitar tais situações durante as primeiras semanas.

## Prepare-se

- Identifique situações que poderão ser difíceis e estabeleça um plano para lidar com as mesmas. Não espere que elas aconteçam.
- Se sentir falta de um cigarro, masque uma pastilha elástica sem açúcar, ou coma algo saudável e que não engorde.

- Se estiver habituado a ter um cigarro nas mãos, arranje outra coisa para se entreter. Tudo menos um cigarro.
- Tenha cuidado quando beber bebidas alcoólicas - um número reduzido de bebidas pode fazê-lo esquecer de que está a deixar de fumar.
- Experimente comer fruta quando tiver vontade de fumar um cigarro. Isto irá refrescar a sua boca e é esperado que baixe a vontade de fumar.
- A TRN certificada ou os tratamentos sem nicotina podem, no mínimo, duplicar as suas hipóteses de deixar de fumar. Ver páginas 8 – 11 para mais informações sobre essas ajudas para deixar de fumar.
- Tomar TRN certificada e receber apoio especializado para deixar de fumar quadruplica as suas hipóteses de conseguir deixar. Para obter informações sobre um serviço antitabagismo especializado e gratuito perto de si, visite a página [www.want2stop.info](http://www.want2stop.info)

## Viva um dia de cada vez

É um cliché, mas funciona. Tenha como objetivo passar o dia de hoje sem fumar.

É mais fácil fazer isto todas as manhãs do que preocupar-se se vai conseguir passar sem os cigarros durante o resto da sua vida.

## Mime-se

Pense no que poderá fazer com o dinheiro que gasta com tabaco - leve a família ao cinema, tire uma noite para sair, compre DVD ou algo novo para vestir. Utilize a tabela abaixo para ver o quanto poderá poupar se deixar de fumar.

Cigarros / dia	1 dia	1 semana	1 mês	1 ano	5 anos
5	£2.12	£14.82	£65.64	£772.89	£3,866.56
10	£4.24	£29.65	£131.29	£1,545.78	£7,733.11
20	£8.47	£59.29	£262.57	£3,091.55	£15,466.22
30	£12.71	£88.94	£393.86	£4,637.33	£23,199.33
40	£16.94	£118.58	£525.14	£6,183.10	£30,932.44

Com base em £8.47 por maço de 20 cigarros

# Manter-se sem fumar Etapa 3



O conselho seguinte pretende ajudá-lo a que continue sem fumar.

## Faça o seguinte:

- Seja positivo. Haverá momentos em que se sentirá cansado e tentado a desistir - caso se sinta tentado, lembre-se do que já alcançou e do porquê de ter parado. Se continuar determinado, a tentação irá passar.
  - Mantenha-se ocupado. O tédio pode fazer com que fumar lhe pareça mais importante do que realmente é.
  - Aprenda a relaxar e a lidar com o stress. Tente garantir que obtém alguma paz e sossego para si próprio todos os dias - mesmo que sejam apenas 5 minutos por dia, isso irá ajudar.
- 
- Faça algum exercício. Nem que seja apenas uma pequena caminhada, esta irá trazer-lhe energia e manter a sua mente longe dos cigarros.
  - Atribua uma recompensa a si próprio. Gaste algum do dinheiro que poupou num presente por ter conseguido ir tão longe.
  - Tenha cuidado quando beber - poderá afetar a sua força de vontade.
  - Tenha cuidado. Após as primeiras semanas, especialmente quando estiver a achar fácil deixar de fumar, as pessoas poderão deixar de encorajá-lo e até mesmo esquecerem-se de que o está a fazer. Mantenha-se determinado e não seja complacente, nem se permita ceder à tentação.

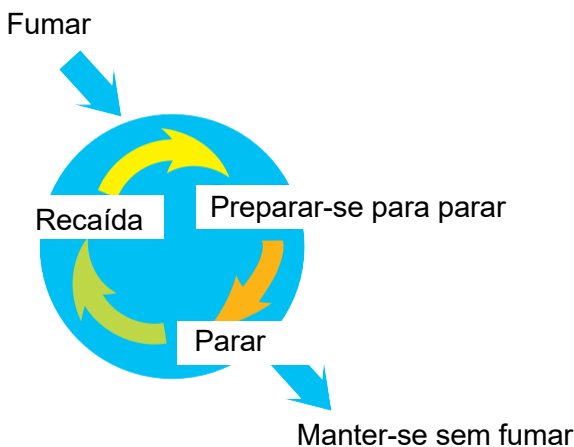


## Não:

- Não invente. Uma frase favorita é "um cigarro não faz mal" ou: "vou só fumar um para provar que já deixei. Dê o significado correto a estes jogos - apenas desculpas para fumar um cigarro - não ceda.
- Não permita que os amigos que fumam lhe peçam para se juntar a eles.

## E se eu fumasse um cigarro?

Não é o fim do mundo. Muitos fumadores ficam presos na "porta giratória" do fumar/deixar de fumar antes de conseguirem de facto libertarem-se. Faça uma pausa, e quando estiver pronto, tente novamente.



## Quanto tempo demora até alguém se tornar ex-fumador?

Quando começa a deixar de fumar, continua a pensar em si próprio como sendo um fumador. Durante a privação de nicotina, que poderá ser semelhante ao stress, a sua reação automática é a de continuar a tentar obter um cigarro. Mas, com o passar do tempo, a sua mente recupera e esta reação para. Habitualmente dura até três meses. É bastante raro a privação durar muito mais tempo do que este.

## Uma nova vida

Quando já não tiver fumado durante alguns meses e estiver a sentir-se preparado, poderá analisar outros aspetos do seu estilo de vida (talvez a sua dieta ou hábitos de exercício). Deixar de fumar pode ser o início de um novo "eu", mais confiante e mais saudável!"

## Poupe dinheiro e sintá-se melhor

O custo dos cigarros é muito elevado. Seguem-se alguns exemplos dos benefícios, em termos de saúde e financeiros, resultantes de deixar de fumar.

<b>Tempo até deixar</b>	<b>Benefícios de saúde</b>	<b>Dinheiro poupado*</b>
20 minutos	A sua frequência cardíaca desce	42p
8 horas	Os níveis de nicotina e de monóxido de carbono existentes no seu sangue são reduzidos a metade.	£2.82
24 horas	O monóxido de carbono e a nicotina são eliminados do seu organismo	£8.47
48 horas	O seu paladar e olfato melhoram	£16.94
2-12 semanas	A circulação melhora e a sua função respiratória aumenta	£119– £711
1 ano	O seu risco de sofrer um ataque cardíaco desce para metade em relação ao de um fumador	£3,091.55
5 anos	O risco de enfarte é reduzido para um não-fumador, na maioria dos casos	£15,466.22
10 anos	O risco de morrer de um cancro do pulmão é reduzido para cerca de metade em comparação com o de um fumador	£30,932.44
15 anos	O risco de sofrer de um ataque cardíaco desce para metade em relação a um fumador	£46,398.66

\* Com base num fumador de 20 cigarros por dia a um preço médio de £8.47 por maço de 20 cigarros.

# Terapia certificada de reposição de nicotina (TRN)

A TRN funciona efetivamente. Poderá encontrar pastilhas elásticas com nicotina, adesivos, inaladores, pulverizadores, pastilhas ou comprimidos.

Todos estes produtos foram cientificamente testados e os resultados demonstram que **duplicam as suas hipóteses** de deixar de fumar.

Os fumadores que usufruem de serviços especializados para deixar de fumar podem beneficiar muito deste apoio e do fornecimento de TRN certificada. Existem provas de que os pacientes que recorrem à TRN certificada e usufruem de apoio especializado para deixar de fumar quadruplicam as suas hipóteses de serem bem sucedidos.<sup>1</sup>

A TRN pode ser disponibilizada GRATUITAMENTE ao inscrever-se num dos serviços gratuitos antitabagismo de uma Agência de Saúde Pública. Visite [www.want2stop.info](http://www.want2stop.info) para mais informações. A TRN certificada pode também ser adquirida sem receita na sua farmácia e é igualmente **disponibilizada com prescrição médica**. Peça aconselhamento ao seu médico de família sobre a TRN mais adequada para si.

## Como funciona a TRN certificada?

A TRN certificada atua ao introduzir a nicotina no seu sistema, mas sem o alcatrão e sem o monóxido de carbono e outros químicos venenosos presentes no fumo do tabaco. São estes químicos presentes no tabaco que são mais prejudiciais, não a nicotina. Mas é a nicotina que cria a dependência. Sendo assim, enquanto se torna um não-fumador, pode continuar a receber a nicotina de uma TRN certificada, sem o risco de contrair cancro ou uma doença cardíaca. Quando se sentir confortável por não fumar, pode interromper a TRN, gradualmente, se necessário.

## A TRN é segura?

A TRN certificada é muito segura e menos viciante que os cigarros. Não é uma cura mágica, mas reduzirá os sintomas de privação e as ânsias enquanto estiver a deixar de fumar.

É importante lembrar que a TRN certificada não foi desenvolvida para dar a mesma sensação de fumar - pretende ajudá-lo a parar.

---

<sup>1</sup> West R, Shiffman S. Fast facts – smoking cessation. Oxford: Health Press Limited, 2004.



## Adesivos de nicotina

Encontram-se disponíveis em várias dosagens. As suas instruções fornecer-lhe-ão as informações sobre a intensidade mais adequada para iniciar. São extremamente cómodos, mas não pode alterar rapidamente a dosagem - isto é, obter mais nicotina rapidamente, quando a ânsia é particularmente intensa.



## Pastilha elástica de nicotina

Pode mascar uma destas pastilhas elásticas sempre que sentir vontade de fumar.

A nicotina é absorvida para a corrente sanguínea, a partir das paredes da boca. Experimente primeiro 2 mg e depois, se continuar a sentir um forte desejo de fumar e privação, experimente a pastilha elástica mais forte. A pastilha elástica de nicotina encontra-se disponível em vários sabores. O sabor pode parecer estranho de início, mas para a maioria das pessoas, isto só perdura durante cerca de uma semana. Deverá ler as instruções sobre como mascar corretamente a pastilha elástica, para obter os melhores resultados.



## Inalador de nicotina

Consiste num suporte de plástico com cartuchos de nicotina que são colocados na extremidade. Puxe como se fosse um cigarro e a nicotina passa para a boca.



## Pulverizador nasal com nicotina

Consiste numa solução de nicotina, que pulveriza no nariz. Consegue absorver a nicotina mais rapidamente através do nariz do que através da pastilha elástica ou do adesivo, mas é necessário mais tempo até que se habitue e poderá surgir irritação nasal.



### Pastilhas de nicotina

Colocar pequenas pastilhas debaixo da língua permite que a nicotina seja absorvida através das paredes da boca. Estas pastilhas não devem de ser mastigadas nem engolidas.



### Comprimidos de nicotina

Tais como com as pastilhas, a nicotina é absorvida através das paredes da boca.



### Pulverizador bucal com nicotina

É disponibilizado numa pequena embalagem que cabe no bolso.

A nicotina é rapidamente absorvida pelo organismo através das paredes da boca, aliviando rapidamente a urgência de fumar antes que o faça.



### Tiras bucais

Dissolvem-se no céu-da-boca e libertam a nicotina rapidamente, com um sabor fresco, a hortelã. Dissolvem-se totalmente em aproximadamente três minutos, proporcionando um alívio rápido e discreto. Este produto é recomendado para fumadores moderados, que fumam o seu primeiro cigarro 30 minutos ou mais depois de acordarem.

Se precisar de conversar com alguém pessoalmente sobre a TRN certificada, consulte o seu médico de família, farmacêutico comunitário ou serviço antitabagismo.

Se estiver grávida, converse com o seu médico, farmacêutico ou parteira acerca da TRN certificada e obtenha uma cópia do folheto "A gravidez e a terapia de reposição de nicotina (TRN): o que precisa de saber". É mais seguro para si e para o seu bebé fazer um tratamento curto de TRN do que continuar a fumar.

# Tratamentos sem nicotina

Se a TRN falhou no passado, a prescrição de medicação poderá ajudar na sua tentativa de deixar de fumar. Existem duas opções disponíveis, a vareniclina e a bupropiona. A vareniclina é habitualmente conhecida pelo nome de marca "Champix" e a bupropiona, pelo nome de marca "Zyban". As investigações demonstraram que o Champix obtém mais sucesso a ajudar as pessoas a deixar de fumar e tem menos efeitos secundários do que o Zyban. Por este motivo, os serviços financiados pelos Departamentos da Saúde e da Assistência Social da Irlanda do Norte são aconselhados a considerar preferencialmente o Champix face ao Zyban, quando é necessária uma alternativa à TRN\*. Isto irá depender do seu caso pessoal e nem todos os medicamentos são adequados para todas as pessoas. Deverá falar com o seu médico de família ou assistente do serviço antitabagismo.

\*Formulário da Irlanda do Norte de 2012

## Vareniclina (nome de marca Champix®)

Consiste num tratamento sem nicotina disponível através de uma prescrição médica. A vareniclina atua no cérebro, ao reduzir a urgência do fumador para fumar um cigarro e ao aliviar os sintomas de privação. Tal como a bupropiona, não é o substituto de uma fonte de nicotina por outra. Os testes científicos demonstram que os fumadores que usam a vareniclina têm três vezes mais probabilidades de sucesso em deixar de fumar.

## Bupropiona (nome de marca Zyban®)

Consiste num tratamento sem nicotina usado como apoio motivacional para ajudar os fumadores a deixar de fumar. Só é disponibilizado mediante uma prescrição médica. A bupropiona atua a nível cerebral para ajudar a eliminar a dependência de nicotina - reduz a urgência de fumar e os sintomas de privação associados à fase de parar. É diferente da TRN, não é o substituto de uma fonte de nicotina por outra.

## Cigarros eletrónicos

Para uma informação atualizada sobre os cigarros eletrónicos, queira visitar [www.want2stop.info](http://www.want2stop.info) ou consultar o seu assistente de serviço antitabagismo.

## Onde obter assistência e aconselhamento?




Existem mais de 650 serviços de antitabagismo gratuitos na Irlanda do Norte. A maioria destes serviços fornece TRN certificada e são dirigidos por profissionais com formação específica que o podem aconselhar sobre a melhor forma de deixar de fumar. Os serviços são disponibilizados em muitos consultórios de médicos de família, farmácias comunitárias, instalações do Consórcio de Saúde e Assistência Social e em organizações comunitárias e voluntárias. Podem também ser instalados em locais de trabalho. Para mais informações sobre os serviços especializados mais perto de si, visite [www.want2stop.info](http://www.want2stop.info) e clique em "Serviços antitabagismo".

Pode encomendar um kit para deixar de fumar (*Quit kit*), preenchendo previamente o formulário disponível online em [www.want2stop.info/quitkit](http://www.want2stop.info/quitkit) ou através do preenchimento do folheto *Quit Kit* disponível no consultório do seu médico de família ou na farmácia.

O sítio web [www.want2stop.info](http://www.want2stop.info) também o informa sobre os factos relacionados com deixar de fumar e permite-lhe criar um plano pessoal para parar.

Para aconselhamento e apoio adicionais:

- siga o Want2stop no Facebook 
- inscreva-se para receber o nosso serviço gratuito por SMS, digitando "Quit" para o nº 70004.

Para assistência para deixar de fumar, visite

**[www.want2stop.info](http://www.want2stop.info)**

ou digite "Quit"  
para o nº 70004

Pode também seguir o Want2stop no  
Facebook



Public Health  
Agency



Public Health Agency, 12–22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.

Tel: 0300 555 0114 (tarifa local).

[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)