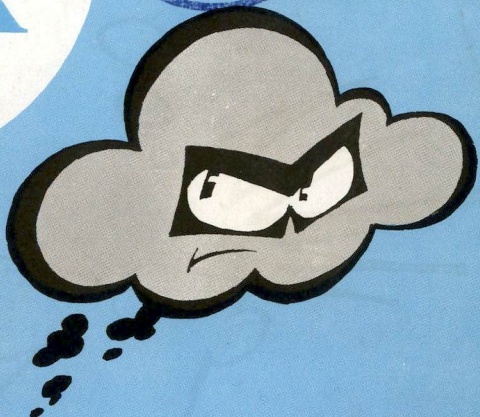


# PARAR DE FUMAR

INSTITUTO NACIONAL DE CANCER  
BIBLIOTECA  
MEMOTEC  
INCA



Uma  
decisão  
inteligente

Ministério da Saúde  
integrado ao  
Banco do Brasil

F  
6.865  
23p  
991  
OTEC

FUMAR OU  
NÃO FUMAR...  
EIS A QUESTÃO!



F  
616.865  
B823 P  
1991

1715  
Tombo 286/10  
25/11/10

MAYOR

# PARAR DE FUMAR

## Uma decisão inteligente

### POR QUE PARAR DE FUMAR?

Uma pesquisa realizada em 1988 pelo Ministério da Saúde revelou hábitos e estilo de vida dos brasileiros das capitais mais populosas do norte ao sul do país. Foram ouvidos 2.003 homens e mulheres entre 18 e 55 anos de idade, de diversas profissões e de todas as classes sociais.

Com relação ao hábito de fumar cigarros, a pesquisa revelou que:

- 60% dos entrevistados fumantes já tentaram parar de fumar;
- 58% dos entrevistados acham que o fumo é o fator mais prejudicial à saúde, muito mais que o álcool, a tensão nervosa, o excesso de preocupações e o excesso de peso;
- 67% dos entrevistados não fazem exercícios físicos;
- as pessoas que fumam mais de seis cigarros por dia têm maior dificuldade de conviver com pessoas e grupos sociais;
- os fumantes têm tendência à depressão, a qual é maior quanto maior o número de cigarros fumados por dia;
- os não-fumantes têm mais facilidade de convívio social e apresentam atitudes benéficas à saúde – isto foi observado não somente em quem nunca fumou, mas também em quem deixou de fumar há mais de dois anos.

### OU SEJA:

O fumante brasileiro reconhece que fumar não é um hábito saudável para ele, seja homem, seja mulher. Ele usa o cigarro para combater a tensão que a convivência social lhe traz, funcionando o cigarro como muleta.

Além disso, os meios de comunicação de massa impõem hábitos prejudiciais à saúde, à medida que, por exemplo, valorizam o fumante como uma pessoa audaciosa, valente, corajosa, rica, bem-sucedida financeira e socialmente, vitoriosa e atlética, portanto, uma pessoa saudável em todos os sentidos, independentemente da classe social.

## E VOCÊ?

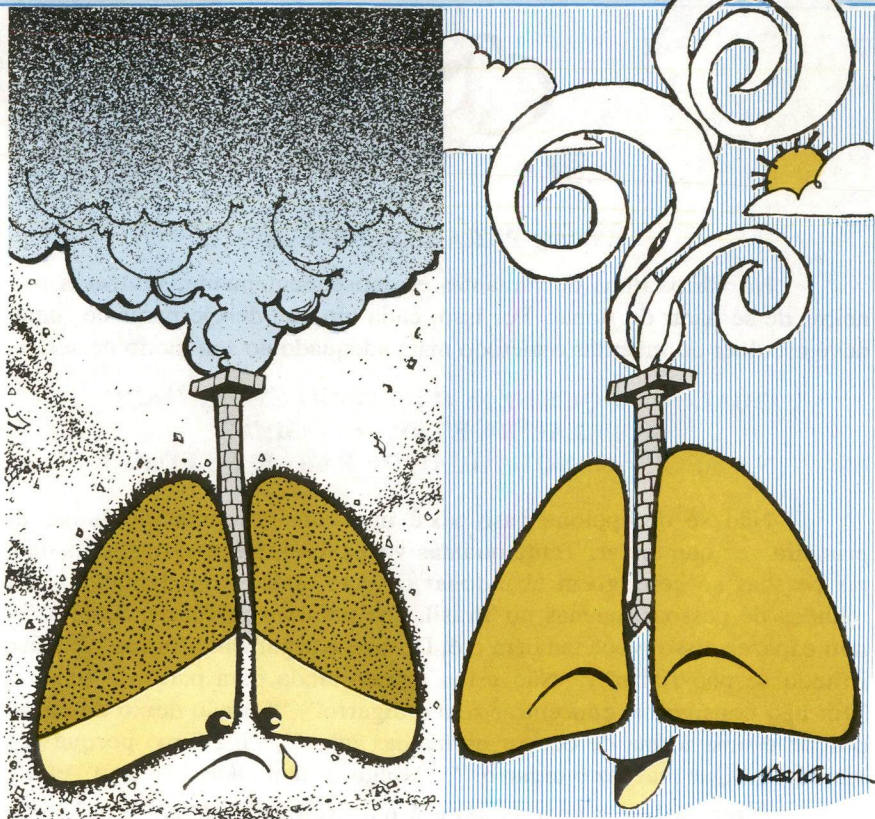
Você pode fazer parte de um dos grupos especiais que têm mais motivo do que os demais para deixar de fumar:

- se você convive com crianças ou gestantes;
- se você é gestante;
- se você usa pílulas anticoncepcionais;
- se você é portador de doença cardíaca, pulmonar ou vascular;
- se você é diabético ou hipertenso;
- se você tem, na família, pessoas com problemas cardiovasculares e com mais de 50 anos de idade.

## PROCURE EM VOCÊ O NÃO-FUMANTE QUE VOCÊ É

Existem muitas razões para você parar de fumar, além do seu próprio desejo de fazê-lo:

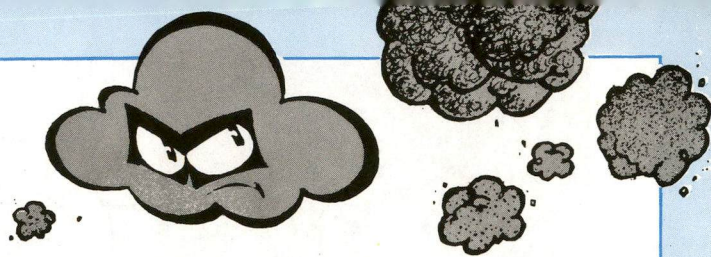
- após duas horas sem fumar, não há mais nicotina circulando no seu sangue;
- após seis horas sem fumar, o seu coração já bate menos depressa, e a sua pressão arterial começa a baixar, ficando normal em torno de 30 dias;
- após 12 a 24 horas sem fumar, os seus pulmões já funcionam mais eficientemente, e o excesso de monóxido de carbono é excretado do seu corpo;
- após dois dias sem fumar, você já se sente mais limpo, o seu olfato já percebe melhor os cheiros, e o seu paladar já degusta melhor a comida;
- após alguns dias sem fumar, os cílios dos seus brônquios começam a se recuperar e passam a limpar os resíduos que os cigarros deixaram nas suas vias respiratórias, expulsando-os com o auxílio da tosse; a recuperação total dos cílios se dá em torno dos três meses após você abandonar o vício;
- após três semanas sem fumar, você vai notar que o exercício físico já não lhe é tão difícil de fazer;
- após dois meses sem fumar, o seu sangue já flui mais pelo corpo e você sente que tem mais energia e que melhorou sua capacidade física;
- após três meses sem fumar, os seus pulmões já apresentam melhora de sua função e, se você é homem, o seu esperma se mostra normalizado em qualidade e quantidade;
- após um ano sem fumar, o risco de você morrer de ataque cardíaco já foi reduzido à metade do que você tinha quando fumava e, após cinco anos sem fumar, esse risco já é igual ao apresentado pelas pessoas que nunca fumaram.



#### ENFIM:

- Sua respiração se torna mais fácil e você já não tem aquela tosse irritante;
- seus dentes já não escurecem mais, e sua pele, suas mãos, seu hálito e suas roupas voltam a ser frescos e limpos;
- seus familiares e seus colegas de trabalho passam a apreciar mais a sua companhia;
- você se livra da necessidade de fumar e se certifica de que se livrou do vício;
- você também livra as outras pessoas de fumarem a fumaça do seu cigarro;
- se você é mulher e está grávida, evita que seu bebê nasça doente, antes do tempo, com peso baixo e com maior chance de ter problemas respiratórios;
- e tem mais: você economiza seu dinheiro.

**VOCÊ SABIA QUE QUEM FUMA UM MAÇO DE CIGARROS  
POR DIA E GANHA SALÁRIO MÍNIMO  
GASTA 10% DO SEU SALÁRIO COM FUMAÇA?**



## COMO PARAR DE FUMAR?

Há vários tipos de fumantes e, conseqüentemente, inúmeras maneiras de se parar de fumar. Por isso, cada um que deseje parar de fumar deve escolher ou inventar o método mais adequado ao seu modo de ser.

### QUALQUER QUE SEJA O MÉTODO EMPREGADO, A PRIMEIRA ETAPA CONSISTE NA DECISÃO INDIVIDUAL DE PARAR DE FUMAR

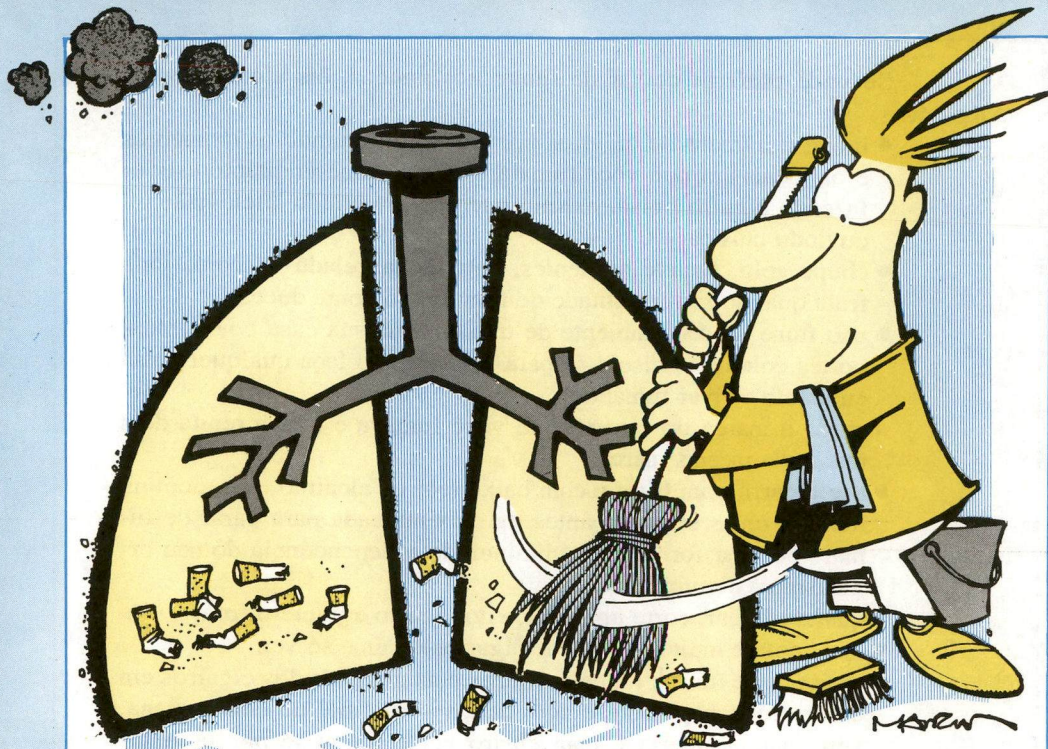
Não se decepcione caso você não consiga deixar de fumar da primeira vez que tentar. Tente quantas vezes forem necessárias, pois muitas pessoas só conseguem abandonar o vício após várias tentativas. Há milhões de pessoas, apenas no Brasil, que pararam de fumar. Se elas foram capazes disso, você também o é. Despreze argumentos como “Eu fico irritado se não fumar”, “Não estou pronto ainda para parar de fumar”, “Eu não consigo me concentrar sem o cigarro”, “Só não deixo de fumar porque é uma forma de ocupar as minhas mãos”, “Eu fumo porque sou viciado”, “Que mal faz o cigarro?”, “Ninguém tem nada com isso” etc.

Parar de fumar leva tempo e é um exercício prático. Você pode fazê-lo por etapas, cuja duração você mesmo determina.

A seguir, veja algumas etapas que você pode adotar:

**1ª etapa:** Liste todas as razões que você conhece para uma pessoa parar de fumar. Pense profundamente a respeito de cada uma delas. Decida positivamente e determine o dia em que você decidiu parar de fumar. Dê preferência a uma data especial, que signifique muito para você, como o seu aniversário ou o do seu filho ou filha. Se você fuma muito durante o expediente de trabalho, marque um dia durante as férias.

**2ª etapa:** Prepare-se adequadamente para deixar de fumar: comece a fazer exercícios físicos moderados, beba mais líquidos, descanse bastante e evite cansar-se. Analise os momentos em que você mais fuma e quantos cigarros você acende por dia. Ou seja, faça um mapa do seu hábito de fumar e preveja em que momentos você pode sentir maior ou menor dificuldade para dispensar o cigarro. Pense sobre como você pode ocupar as suas mãos nos momentos mais difíceis e como você pode alterar a sua rotina por alguns dias, até acostumar-se a freqüentar pessoas e lugares sem que sinta a necessidade de fumar. E aprenda a dizer: “Não, obrigado, eu não fumo mais.”



**3ª etapa: PARABÉNS!** Você decidiu parar de fumar! Convide um amigo, um parente, o companheiro ou colega de trabalho para fazer o mesmo. Conte para todos a sua decisão! Ponha barreiras entre você e os cigarros: nunca os traga consigo; não aceite quando outras pessoas lhe oferecerem; evite café ou outra bebida que lhe traga o desejo de fumar; beba suco de frutas ou simplesmente água; não coma doces, massas e gorduras; ocupe suas mãos com outros afazeres; coma frutas e não doces quando sentir vontade de fumar; desvie o seu pensamento do cigarro; evite, no início, conviver com fumantes e não traga consigo fósforos ou isqueiros. Andar, tomar banhos demorados, respirar profundamente várias vezes e fazer exercícios relaxantes ajudam a combater a tensão que se sente assim que se pára de fumar. **IMPORTANTE:** diariamente, guarde o dinheiro que você gastaria com o cigarro e conte-o ao final de cada semana. Comece a anotar as diferenças que você sente no seu corpo e no seu relacionamento com as outras pessoas, em casa ou no trabalho. Você verá que, a cada dia sem cigarro, você acrescenta um fato positivo na sua vida. Quando estiver seguro de que não fumará mais, pegue o dinheiro que você economizou e compre um presente para você ou para quem você mais ama!

Se você optou por deixar de vez o cigarro, ótimo! Neste caso, livre-se de tudo que a ele se relaciona: isqueiros, cinzeiros, piteiras, cigarreiras etc.

Se você preferiu deixar de fumar aos poucos, eis alguns conselhos úteis:

- limite o número de cigarros por dia, determinando os momentos e os locais em que você fumará – nunca fume enquanto estiver fazendo alguma coisa, mesmo que seja assistindo à televisão ou ouvindo música;
- chupe gelo, escove os dentes, beba água gelada ou coma uma fruta quando sentir vontade de fumar; não coma doces;
- não fume no seu ambiente de trabalho, na sua casa e nos transportes coletivos – isole-se para fumar e não faça qualquer coisa enquanto estiver fumando;
- mude a marca do cigarro que você fumava e nunca repita dois maços da mesma marca;
- use cigarro com filtro e com baixo teor de alcatrão e de nicotina durante umas semanas antes da data marcada para parar de fumar – é uma forma de ir diminuindo a dependência do seu organismo à nicotina;
- quando fumar, corte um pedaço do cigarro e jogue-o fora;
- não compre muitos maços de cigarros de uma só vez;
- sempre que fumar, jogue as cinzas e as guimbas dos cigarros em um vidro transparente e com tampa – ao final de uma semana, veja quanta sujeira e mau cheiro você juntou só porque é fumante;
- calcule quantos cigarros você fuma por ano e quanto dinheiro você gasta para fumar durante todo o ano; avalie o que esse dinheiro representa no seu bolso e a quantidade de sujeira e de mau cheiro em que ele se transformou;
- mantenha a boca limpa e fresca e os dentes livres do sarro que o fumo deixa neles;
- traga hábitos novos e saudáveis para a sua vida e para a dos seus familiares; e
- observe, diariamente, o seu sucesso e as mudanças que você e as pessoas com as quais você convive já notam em você.

**LEMBRE-SE: NÃO EXISTE CIGARRO  
QUE PROTEJA VOCÊ DOS MALEFÍCIOS DO FUMO.  
TODO CIGARRO FAZ MAL À SAÚDE!**

Geralmente, as pessoas deixam de fumar usando esses métodos. Porém, se eles não são suficientes, outras medidas podem ser utilizadas como suporte, tais como: terapia de grupo, acupuntura, hipnose, assistência de clínicas especializadas e a oferecida por entidades religiosas. Mas tenha cuidado: procure seu médico para aconselhar-se sobre estes métodos. Há muito charlatanismo e comercialização e não existem provas de sua eficiência.



## QUALQUER QUE SEJA O MÉTODO, JUNTE-SE AO TIME DOS NÃO FUMANTES



### QUE CUIDADOS DEVE TER O EX-FUMANTE

O ex-fumante pode observar alterações no seu organismo. Elas são passageiras e podem persistir por algumas semanas, mas desaparecem progressivamente com o passar do tempo, pois são devidas à dependência que a nicotina provoca no organismo.

É importante não se deixar influenciar por essas mudanças e achar que voltar a fumar é a decisão mais certa. Conscientize-se! O seu organismo foi intoxicado durante anos e precisa de tempo para livrar-se da nicotina que se impregnou nele e passar a funcionar livre da influência dela.

Veja o que pode lhe ocorrer e como superar esses efeitos transitórios da suspensão da nicotina:

- **IRRITAÇÃO E MUDANÇAS DE HUMOR** – Procure fazer alguma coisa. Divirta-se. Faça exercícios. Pratique o esporte da sua preferência. Coma uma fruta ou beba seu suco ou mastigue um pedacinho de canela ou cravo.
- **FALTA DE CONCENTRAÇÃO** – É comum, mas desaparece com o tempo.

- **INSÔNIA** – Você pode fazer uma caminhada antes de deitar-se. Alguns ex-fumantes adormecem após tomarem leite quente ou morno ou chá de camomila. Evite tomar remédios para dormir.
- **TOSSE** – Com a recuperação dos cílios dos brônquios, você passa a ter condições de expulsar as substâncias nocivas que ficaram nas vias respiratórias que você inalou enquanto fumava. Logo, não evite tossir. Deixe que os seus pulmões fiquem limpos. Essa tosse cederá espontaneamente quando não for mais necessária.
- **INDISPOSIÇÃO GÁSTRICA, DIARRÉIA OU PRISÃO DE VENTRE** – Adapte a sua dieta conforme a alteração que você está apresentando. Não tema! Em poucos dias seu aparelho digestivo se normalizará!
- **GANHO DE PESO** – Isto ocorre a alguns ex-fumantes e até serve como desculpa para muitos fumantes não deixarem de fumar. Se você se preparou adequadamente para abandonar o fumo, isto significa que você já vem se exercitando e já tem uma dieta balanceada, pobre em gorduras e açúcares e rica em verduras, vegetais e frutas frescas. Evite molhos, doces, bolos, massas, chocolates e álcool. Essa dieta não é só recomendável porque você é um ex-fumante, mas também porque protege seu coração, seus vasos sanguíneos, seu estômago e seu intestino de muitas doenças. Mantenha os exercícios físicos e substitua o café ou o chá por suco de frutas. Não use açúcar, mas adoçante na dose diária recomendada. Não coma mais do que você costumava comer antes.

**ATENÇÃO! ESSES EFEITOS NÃO SÃO DEMORADOS.  
ELES SÓ DURAM ALGUMAS SEMANAS.  
SE ELES PERSISTIREM POR MAIS TEMPO,  
É PORQUE OUTRA CAUSA ESTÁ EM JOGO.  
NESTE CASO, PROCURE O SEU MÉDICO.  
PARABÉNS POR NÃO FUMAR MAIS!**

Agora você é um ex-fumante. Já pode passar adiante sua experiência e ajudar outras pessoas a deixarem de fumar. Divulgue o seu sucesso e as vantagens de não fumar!





**PARAR DE FUMAR**  
**Uma decisão inteligente**

**TEXTO E PRODUÇÃO GRÁFICA:**  
Ministério da Saúde • INCa • Pro-Onco

**PROGRAMAÇÃO VISUAL E COMPOSIÇÃO:**  
Banco do Brasil  
Departamento de Assistência e Disciplina  
Departamento de Formação do Pessoal

- **CRIAÇÃO VISUAL:**  
Marcus Eurfcio Alvaro e George Leal Mello
- **ILUSTRAÇÃO/DIAGRAMAÇÃO:**  
Marcus Eurfcio Alvaro



80025 75540

1991



**Ministério da Saúde**  
**Instituto Nacional de Câncer**  
**Coordenação de Programas de Controle de Câncer**

Avenida Venezuela, 134 - bl. A - 9º andar - Centro  
CEP 20.081-310 - Rio de Janeiro  
Tels.: (021) 263-8565/253-1686/263-8565  
Fax: (021) 263-8297

610  
B8  
19  
MEM