

MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Instituto Nacional de Câncer (INCA)



Você está  
Querendo  
Parar de  
**Fumar?**





MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Instituto Nacional de Câncer (INCA)

# VOCÊ ESTÁ QUERENDO PARAR DE FUMAR?

RIO DE JANEIRO, RJ  
INCA  
2024

2024 Instituto Nacional de Câncer/Ministério da Saúde.



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilha igual 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte. Todos os direitos reservados.

Esta obra pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde Prevenção e Controle de Câncer (<http://controlecancer.bvs.br/>) e no Portal do INCA ([www.gov.br/inca](http://www.gov.br/inca)).

**Tiragem:** 331.000 exemplares – 2024

#### **Criação, Informação e Distribuição**

MINISTÉRIO DA SAÚDE

Instituto Nacional de Câncer (INCA)

Coordenação de Prevenção e Vigilância

Rua Marquês de Pombal, 125 – Centro

20230-240 – Rio de Janeiro – RJ

[www.gov.br/inca](http://www.gov.br/inca)

#### **Coordenação de Elaboração**

Serviço de Comunicação Social

#### **Equipe de Elaboração**

Vera Lucia Gomes Borges

Marcela Roiz Martini

Maria José Domingues da Silva Giongo

#### **Edição**

GABINETE

Serviço de Comunicação Social

Rua Marquês de Pombal, 125

Centro – Rio de Janeiro – RJ

Cep 20230-240

Tel.: (21) 3207-5994

#### **Edição e Produção Editorial**

Marcos Vieira

Marcelo Mello Madeira

#### **Supervisão Editorial**

Coordenação de Assistência

#### **Revisão e copidesque**

Joira Coelho (Chá com Nozes)

Marcos Bin

#### **Diagramação**

Chá Com Nozes

#### **Ficha Catalográfica**

Juliana Moreira (CRB 7/7019)

**Impresso no Brasil / Printed in Brazil**

RJ OFFSET

I59v Instituto Nacional de Câncer (Brasil).

Você está querendo parar de fumar? / Instituto Nacional de Câncer. – Rio de Janeiro : INCA, 2024.

22 p. : il. color.

1. Tabagismo. 2. Abandono do Uso de Tabaco. 3. Comunicação em Saúde. I. Título.

CDD 616.86506

Catalogação na fonte: Serviço de Educação e Informação Técnico-Científica

# SUMÁRIO

Você está querendo parar de fumar?	5
Mas como se consegue parar de fumar?	6
O uso de produtos de tabaco causa danos a todas as pessoas	7
O que acontece de bom se você parar?	8
Dando o primeiro passo para ser um não fumante	9
Parar de fumar significa uma mudança radical em sua vida?	11
O que pode acontecer quando você deixa de fumar?	13
Prepare-se para não voltar a fumar e cuidado com as armadilhas!	15
Anotações importantes	19





# VOCÊ ESTÁ QUERENDO PARAR DE FUMAR?

Para aqueles que não fumam, parar de fumar pode parecer algo simples, bastando “apenas querer”. Mas o que ocorre é que muitas vezes essa decisão é adiada para evitar aquele desconforto físico e psicológico que se sente ao ficar sem a droga nicotina, presente nos produtos de tabaco. Outras vezes, por acreditar que é possível parar a qualquer momento. Há também a crença de que se deve esperar que a vontade e a certeza de querer parar de fumar apareçam. A verdade é que essa é uma decisão que deverá ser tomada por **você!**

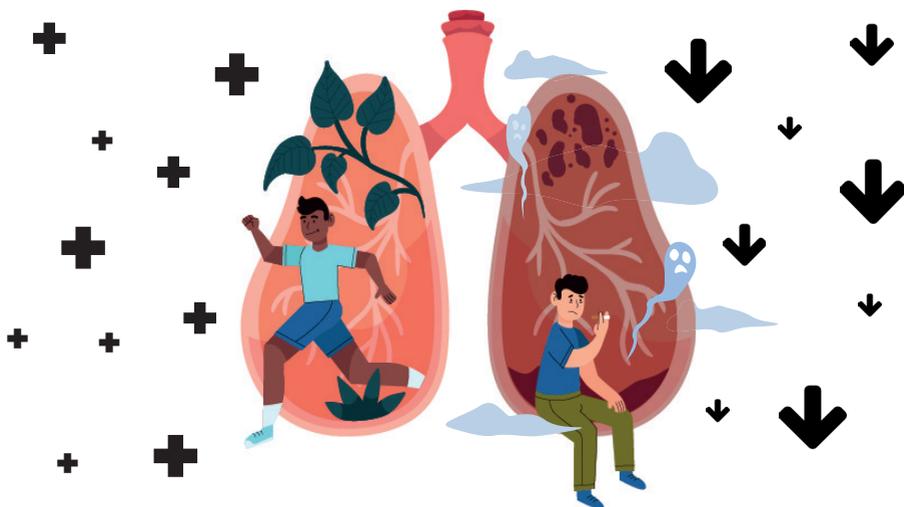
**Que tal pensar sobre seu papel  
nessa mudança?**

# MAS COMO SE CONSEGUE PARAR DE FUMAR?

Primeiro, é importante conhecer alguns dados para ajudar você a refletir.

A fumaça e o vapor de todos os produtos de tabaco contêm milhares de substâncias nocivas à saúde e que vão produzir câncer, doenças do coração e pulmão, entre outras. As substâncias mais conhecidas são: nicotina, alcatrão e monóxido de carbono.

A nicotina é a substância que torna o usuário dependente químico, fazendo com que tenha dificuldades em parar de fumar - ou seja, ela o obriga a continuar o uso de tabaco. Assim, o usuário adocece, tem a sua qualidade de vida comprometida e, até mesmo, aumenta o risco de morrer precocemente.



Estatísticas revelam que os fumantes, comparados aos não fumantes, apresentam um risco maior de:



**Adoecer de câncer de pulmão**



**Sofrer infarto**



**Desenvolver bronquite crônica e enfisema pulmonar**

(Doenças Pulmonares Obstrutivas Crônicas - DPOC)



**Sofrer derrame cerebral**

## O USO DE PRODUTOS DE TABACO CAUSA DANOS A TODAS AS PESSOAS



Além dos riscos comuns, as mulheres fumantes devem saber que o uso de anticoncepcionais associado ao cigarro aumenta muito o risco de sofrer derrame cerebral e infarto.

Grávidas fumantes aumentam o risco de:

- Danificar os tecidos do feto, especialmente nos pulmões e no cérebro



- Ter um bebê com baixo peso
- O bebê nascer prematuro

**Bebês expostos ao fumo passivo após o nascimento têm maior probabilidade de sofrer de síndrome da morte súbita infantil.**

Nos homens, o tabagismo contribui para a impotência sexual.



Fumar é um risco que podemos evitar.

**Mas você pode argumentar: “Muitas pessoas fumam e não adoecem. Outras não fumam e adoecem.”**

O importante é entender o que é se expor a riscos.

Por exemplo: se você atravessar uma rua movimentada de olhos fechados, poderá chegar ao outro lado sem se machucar - mas seu risco de ser atropelado é bem maior do que se você atravessar de olhos abertos na faixa de pedestres. Da mesma forma, se você fuma, está se arriscando mais do que aqueles que não fumam.

## O QUE ACONTECE DE BOM SE VOCÊ PARAR?

Ao parar de fumar, seu corpo vai recebendo benefícios constantes. Veja só: Pouco tempo depois...

- **A pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal;**
- **Não há mais nicotina circulando no seu sangue;**
- **O nível de oxigênio no sangue se normaliza;**
- **Seus pulmões já funcionam melhor;**
- **Seu olfato já percebe melhor os cheiros, e seu paladar já degusta melhor a comida;**
- **Você vai notar que sua respiração se torna mais fácil e a circulação melhora.**



Quanto mais tempo sem fumar, menor o risco de morte por doenças causadas pelo uso do tabaco, como infarto do miocárdio.

# DANDO O PRIMEIRO PASSO PARA SER UM NÃO FUMANTE

É fundamental escolher uma data para ser o seu primeiro dia sem cigarro. Esse dia será muito importante!

Não precisa ser um dia de sofrimento. Portanto, pense nele com carinho. Faça dele uma ocasião especial e procure programar algo que goste de fazer para se distrair e relaxar.

Anote aqui seu dia especial: \_\_\_\_\_



Você pode escolher duas formas para parar de fumar:

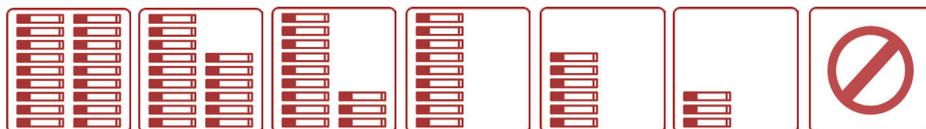
## A parada imediata

O ideal é que esta seja sempre a primeira escolha. Nesta opção, deixar de fumar acontece de uma só vez, cessando o uso do produto de tabaco na data marcada.

## A parada gradual

Este método para parar de fumar pode ser usado de duas formas:

1. Vá reduzindo a quantidade do produto de tabaco fumado/vaporado por dia, até chegar a data marcada para cessar totalmente o uso.



2. Vá adiando a hora de usar o primeiro produto de tabaco do dia, até chegar a data marcada para parar de fumar.

1º DIA	2º DIA	3º DIA	4º DIA	5º DIA	6º DIA	7º DIA
ACENDER O PRIMEIRO CIGARRO ÀS	<b>DIA DA PARADA</b>					
7H	9H	11H	13H	15H	17H	

Se você escolher a parada gradual, não deverá gastar mais que duas semanas neste processo.





# MAS ATENÇÃO!

- Não se deixe enganar: Todos os produtos de tabaco fazem mal à saúde. Nenhum deles é mais fraco ou reduz os danos à saúde de quem os usa.
- Cuidado com métodos milagrosos. Se tiver dúvidas, procure um profissional de saúde, que poderá avaliar e orientar sobre os modos para deixar de fumar.
- Muitos fumantes acreditam que só poderão parar de fumar se reformularem totalmente sua vida e ficam imaginando que vai ser tão difícil que é melhor nem tentar. Mas isso não é verdade!

## PARAR DE FUMAR SIGNIFICA UMA MUDANÇA RADICAL EM SUA VIDA?

Você não precisa tornar-se um atleta ou ter uma vida sem amigos e divertimento. Mas por que não aproveitar a oportunidade para rever sua rotina e fazer algumas mudanças para melhor?

Geralmente, abusamos de alimentação desequilibrada e bebidas alcoólicas, levamos uma vida sedentária e acreditamos que os riscos de adoecer estão sempre muito distantes.



## Repense sua rotina

Pense no que seria possível fazer para mudar sua rotina. Buscar atividades diferentes pode ajudar quando se está parando de fumar. Para quebrar as associações que existem entre fumar e sua rotina, é necessário planejar atividades para “colocar no lugar do produto de tabaco”. Você deve manter seus prazeres e lazeres – sem essa droga.

Nesse período inicial, contudo, é melhor evitar certas situações que fazem lembrar ou estimulam a vontade de usar o produto, até que você se sinta fortalecido para lidar com elas.

Portanto, evite lugares que tenham acesso ao uso de qualquer produto de tabaco!

## Mexa-se!

Procure iniciar caminhadas, de preferência em lugares agradáveis. Se não gosta de caminhar, procure uma atividade física ou um esporte que lhe agrade. Preencha seu tempo com algo que você realmente goste de fazer. Dance, pratique jardinagem, cozinhe pratos diferentes, vá ao cinema, ao teatro, à praia, à praça, aos museus, ouça música, namore, leia, bata papo com os amigos, etc. O importante é movimentar-se, cuidando do corpo e da mente.



# O QUE PODE ACONTECER QUANDO VOCÊ DEIXA DE FUMAR?

## Fique de olho na alimentação!

Se a fome aumentar, não se assuste. É normal um ganho de peso, pois seu paladar vai melhorando e seu metabolismo, se normalizando. Para manter uma alimentação saudável, coma alimentos naturais, como frutas, legumes e verduras - não se esquecendo da boa mistura brasileira que é o arroz com feijão. Outros alimentos poderão ajudá-lo a diminuir a ansiedade, como frutas secas, castanhas, palitinho de cenoura, pepino e pimentão, que têm baixa caloria.

Beba sempre muita água pura ou com rodela de limão e laranja, hortelã, alecrim, gengibre e outros. Café e bebidas alcoólicas podem ser um convite ao cigarro. Procure trocá-los por chá ou coquetéis sem álcool, como os de frutas ou tomate.



## Lidando com a vontade de fumar

A pessoa que fuma fica dependente da nicotina, que é considerada uma droga. E daquelas bastante danosas, pois atinge o cérebro em poucos segundos. É normal, portanto, nos primeiros dias, sentir falta de fumar, com a sensação de que está faltando alguma coisa.

Ao parar, você pode se sentir ansioso, com dificuldade de concentração, irritado, ter dores de cabeça e sentir aquela vontade intensa de fumar. Cada pessoa tem uma experiência diferente. Uns sentem mais desconforto, outros não sentem nada. Mas não desanime, porque a vontade de fumar vai reduzindo conforme os dias vão passando e você vai ganhando cada vez mais saúde.



# PREPARE-SE PARA NÃO VOLTAR A FUMAR E CUIDADO COM AS ARMADILHAS!

## Nos momentos de estresse

Quando perdemos alguém querido, passamos por dificuldades financeiras, enfrentamos problemas no trabalho ou rompemos um relacionamento, a resposta automática pode ser pensar em fumar.

Procure se acalmar e entender que momentos difíceis sempre vão ocorrer e fumar não vai resolver seus problemas!



## Se sentir muita vontade de fumar

Para ajudar, você poderá chupar gelo, escovar os dentes a toda hora, beber água gelada ou comer uma fruta, como laranja, pera, mamão ou melancia. Mantenha as mãos ocupadas com um elástico ou pedaço de papel, rabisque alguma coisa ou manuseie objetos pequenos. Não fique parado - converse com um amigo, faça algo diferente, distraia sua atenção.

Saiba que a vontade de fumar não dura mais que alguns minutos.

## AO INICIAR SEU DIA, EVITE O USO DE QUALQUER PRODUTO DE TABACO E VOCÊ CONSEGUIRÁ EVITAR TODOS OS OUTROS

**Exercícios:** um recurso saudável para relaxar.



### Respiração profunda

Respire fundo pelo nariz e vá contando até 6. Depois, deixe o ar sair lentamente pela boca até esvaziar totalmente os pulmões.

### Relaxamento muscular

Você pode esticar seus braços e suas pernas até sentir os músculos relaxarem.



## Relaxamento mental

Nas horas em que a vontade de fumar apertar, procure desviar o pensamento para situações boas que você tenha vivido ou queira que aconteçam. Tente fechar os olhos e lembrar-se de uma música de que você goste e que o acalme.

Alguns ex-fumantes acabam voltando a fumar por estarem se sentindo tão bem que acham que podem usar somente uma vez o produto. Esse gesto pode levar você a uma recaída e a ter que recomeçar, mesmo depois de tanto esforço para recuperar sua saúde. Portanto, todo cuidado é pouco...

## Recompense sempre seu esforço

Diariamente, guarde o dinheiro que você gastaria comprando um produto que prejudicava a sua saúde e conte-o ao final de cada semana. Pegue o dinheiro que economizou e compre um presente para você ou para a pessoa de quem você gosta. Se preferir, saia para fazer um programa diferente.

Se você não conseguir se segurar e fumar, não desanime!

A recaída não é um fracasso. Comece tudo novamente e fique atento ao que fez você voltar a fumar.

Dê a si mesmo quantas chances forem necessárias até você conseguir!





# ANOTAÇÕES IMPORTANTES

A large, cream-colored rectangular area with rounded corners, containing 18 horizontal red lines for writing. This area is intended for important notes.

# ANOTAÇÕES IMPORTANTES

A large, cream-colored rectangular area with rounded corners, divided into 18 horizontal lines, serving as a space for important notes.



DISQUE SAÚDE **136**



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE

