



**QUER PARAR  
DE FUMAR?**

*Nós te ajudamos!*

# VOCÊ CONHECE OS RISCOS DE FUMAR?

O tabaco é a única droga legalizada que mata um grande número de pessoas. Segundo a Organização Mundial de Saúde o uso do tabaco é a principal causa de morte evitável em todo o mundo.

O tabagismo é considerado uma doença! Integra o grupo dos transtornos mentais e comportamentais relacionados ao uso de substância psicoativa.

A dependência faz com que os fumantes inalem mais de 4.720 substâncias tóxicas, como: monóxido de carbono, amônia, cetonas, formaldeído, além de 43 substâncias cancerígenas.

O tabagismo é causa de aproximadamente 50 doenças, como câncer, doenças cardiovasculares e respiratórias crônicas.



# POR QUE VOCÊ FUMA?

## NICOTINA é a resposta!

Cada tragada de um cigarro proporciona nicotina ao cérebro em poucos segundos. No entanto, os níveis de nicotina no seu sangue caem rapidamente após a inalação, ou seja, após 20 ou 30 minutos você pode sentir vontade de fumar novamente.

Quanto mais tempo você ficar sem fumar, mais forte é o desejo pelo cigarro. Logo após a tragada, a nicotina chega ao cérebro fazendo você se sentir melhor. No entanto, não se deixe enganar! A nicotina não deixa o seu organismo lento, pelo contrário, acelera seu sistema. A sensação relaxante de fumar um cigarro é apenas o alívio da falta de nicotina.

## Composição do cigarro

TOLUENO  
SOLVENTE INDUSTRIAL

NICOTINA  
INSETICIDA

AMÔNIA  
LIMPEZA DE TOALETE

METANOL  
COMBUSTÍVEL DE FOGUETES

MONÓXIDO  
DE CARBONO

TINTA

BUTANO  
FLUIDO DE ISQUEIRO

ÁCIDO ACÉTICO  
VINAGRE

METANO  
GÁS DE ESGOTO

CÁDMIO  
BATERIAS

ARSÊNICO  
VENENO

ÁCIDO ESTEÁRICO  
CERA DE VELAS

HEXAMINA  
COMBUSTÍVEL SÓLIDO



## PRECISA DE MAIS ALGUMAS RAZÕES PARA PARAR?

### Fumantes são mais propensos a:

- ... ter mais gripes e resfriados
- ... ter falta de ar e chiado no peito
- ... ter catarata
- ... ter gengivites e dentes amarelos
- ... ter problemas durante a gravidez
- ... ficar impotente

## VOCÊ ACHA QUE FUMAR AFETA APENAS VOCÊ?

Uma mulher grávida que fuma aumenta as chances do bebê nascer prematuro e com estatura abaixo da média

Crianças expostas ao fumo passivo são mais propensas a ter:

- Infecções de ouvido
- Pneumonia
- Bronquite
- Asma severa

Adultos expostos ao fumo passivo são mais propensos a ter:

- Câncer de pulmão
- Doença cardíaca

## HÁ DIVERSAS FORMAS QUE PODEM TE AJUDAR A PARAR DE FUMAR



### Buscar atendimento psicológico individual

Esse profissional pode ser um grande aliado nesse processo. O psicólogo irá entender o espaço que o cigarro ocupa em sua vida, ajudar em estratégias para driblar a ansiedade, a mudar seu padrão de comportamento, a evitar que o cigarro seja trocado por outra coisa, entre outros pontos.



### Participar de grupos de apoio, terapia em grupo

Também são conduzidos por um profissional e você irá conhecer pessoas que estão passando pelos mesmos desafios que você. Será possível trocar experiências sobre os progressos e dificuldades que cada um enfrenta.



### Buscar o apoio na família e amigos

Iniciar essa jornada com a ajuda da sua família e amigos pode ser uma ótima ideia, pois eles podem te dar suporte, te distrair, te encorajar. Quem sabe algum deles que fuma também decide parar?



### Usar medicamentos

O uso de medicamentos tem um papel bem definido no processo de cessação do tabagismo, que é o de minimizar os sintomas da síndrome de abstinência à nicotina. Alguns deles são: adesivo, pastilha, chiclete de nicotina.

**BUSCAR AJUDA PODE AUMENTAR AS SUAS CHANCES DE SUCESSO!**

# MEDICAMENTOS QUE PODEM AJUDAR A PARAR DE FUMAR

OS MEDICAMENTOS PODEM AJUDAR A ALIVIAR OS SINTOMAS DE ABSTINÊNCIA DE NICOTINA.

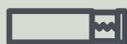
## MEDICAMENTOS QUE CONTÉM NICOTINA

### SEM PRESCRIÇÃO MÉDICA



#### Adesivo de nicotina

O adesivo é colocado em seu braço como um pequeno curativo. A nicotina entra lentamente em seu corpo, oferecendo constantemente uma quantidade que te ajuda a diminuir o desejo de fumar. Essa é a medicação mais utilizada.



#### Chiclete de nicotina

Você mastiga e deixa na boca entre sua gengiva e a bochecha para ajudar a diminuir o desejo de fumar. Fornece um pouco de nicotina, sem as substâncias tóxicas encontradas nos cigarros.



#### Pastilha de nicotina

Você coloca a pastilha na boca e deixe-a dissolver (20-30 minutos), ocasionalmente movendo-a de um lado para o outro da boca. A pastilha também ajuda a diminuir o desejo por nicotina.

### COM PRESCRIÇÃO MÉDICA



#### Inaladores de nicotina

Deve-se inalar a nicotina através de um bocal, respirando lenta e superficialmente. Isto fornece um pouco de nicotina ajudando a reduzir o desejo de fumar.



#### Spray de nicotina

Você inala um jato do spray pelo nariz. A nicotina atua rapidamente no seu organismo diminuindo assim o desejo de fumar.

## MEDICAMENTOS QUE NÃO CONTÉM NICOTINA

### COM PRESCRIÇÃO MÉDICA



#### Vanericlina

É um comprimido sem nicotina que deve ser tomado por via oral. Ajuda a reduzir o desejo de fumar.

#### Bupropiona

Também é um comprimido que se toma por via oral. Ajuda a reduzir a abstinência de nicotina.

### Combinação de medicamentos

Pessoas que fumam muito podem aumentar a taxa de sucesso usando um adesivo de nicotina junto com o chiclete ou pastilha. Pergunte ao seu médico quais os medicamentos mais apropriados para seu caso.

**A NICOTINA NÃO CAUSA CÂNCER. OS CIGARROS SÃO OS QUE CAUSAM CÂNCER DEVIDO A INALAÇÃO DAS SUBSTÂNCIAS PRESENTES NO TABACO.**

# POR QUE VOCÊ QUER PARAR DE FUMAR?

FAÇA A SUA LISTA COM AS RAZÕES QUE TE LEVAM A PARAR DE FUMAR!

Tenho sentido mais falta de ar  
O custo é alto  
Pelos meus filhos

- Quando vier a vontade, lembre-se:
- ✓ Aguarde um minuto ou dois... e deixe o desejo passar.
  - ✓ Beba água para combater ânsias
  - ✓ Converse sobre seus pensamentos e sentimentos com alguém próximo a você
  - ✓ Distraia-se... Saia para caminhar, ligue para um amigo, arrume seu armário
  - ✓ Respire fundo, tente relaxar. Feche os olhos, faça 10 respirações lentas e profundas.

Mantenha o foco!  
Você pode parar de fumar!

# O QUE ESPERAR QUANDO VOCÊ PARA DE FUMAR?

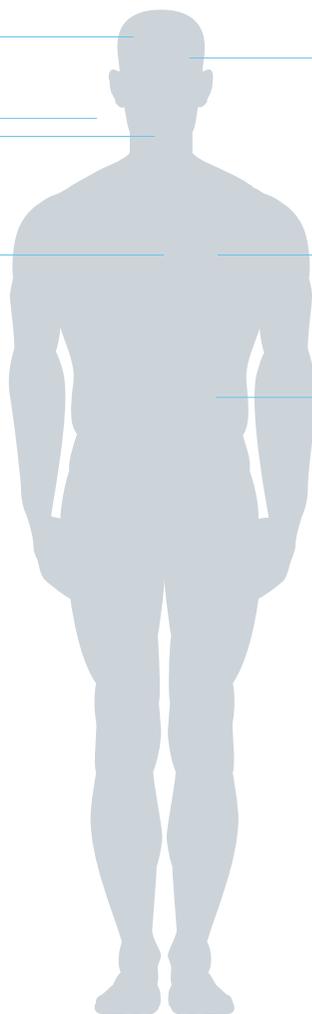
## Você pode sentir por alguns dias a uma semana...

**Tosse com muco:** esta é a forma que seu corpo tem para se limpar. Pastilhas para a tosse e xaropes podem ajudar.

**Aperto no peito:** isso acontece porque o ar fresco enche seus pulmões, fazendo eles ficarem mais rígidos.

**Feridas na boca:** isto acontece como uma reparação de sua boca, que sofreu constantes ataques de fumaça quente por muito tempo.

**Tontura:** Seu corpo está precisando de mais oxigênio do que o usual. Isso pode fazer você sentir tonturas.



## Sintomas que podem durar um pouco mais...

**Alterações do sono:** seu corpo terá mais energia. Você vai precisar de menos horas de sono.

**Irritabilidade:** seu corpo terá menos nicotina e começará a sentir a perda. Isso causa mudanças internas e um pouco de tensão. Respirar profundamente pode ajudar.

**Falta de concentração:** isto vem da tensão que você pode sentir quando seu corpo está retirando a nicotina. Isto geralmente passa após alguns minutos.

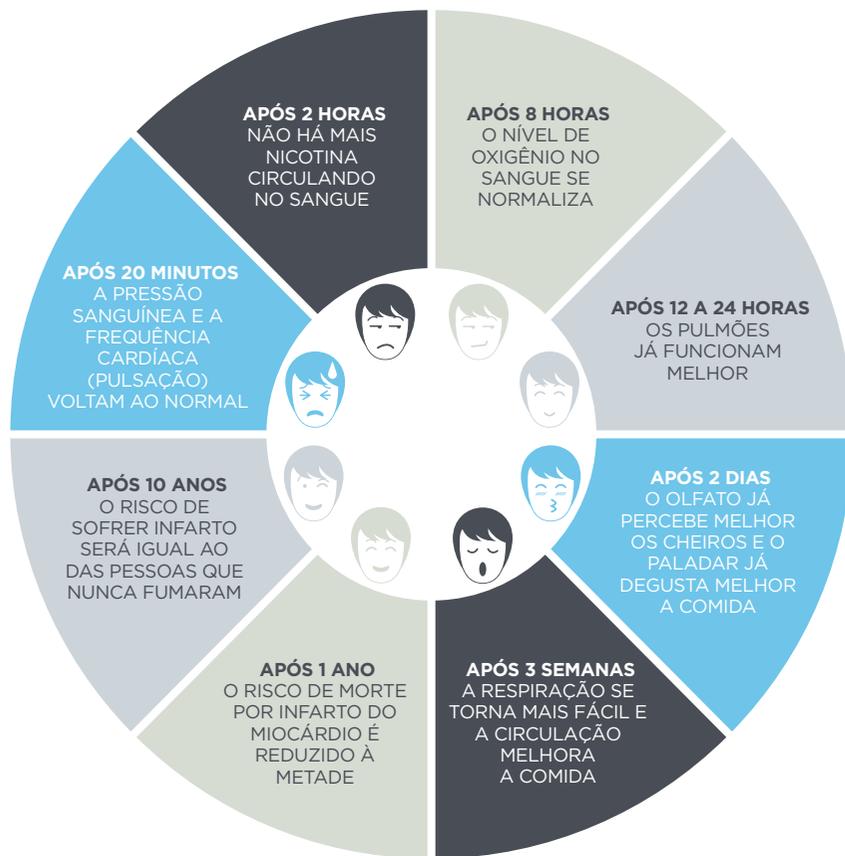
**Abstinência:** Você pode ter um forte desejo de fumar ou comer nos primeiros dias. Isso vai diminuindo com o passar dos dias.

**Ganho de peso:** algumas pessoas engordam depois de parar de fumar. Mas isso não é tão ruim para você, como o fato de fumar.



# NUNCA É TARDE PARA PARAR DE FUMAR!

QUANDO VOCÊ PARA DE FUMAR, SEU CORPO COMEÇA A RESPONDER IMEDIATAMENTE!



QUANTO MAIS CEDO PARAR DE FUMAR MENOR O RISCO DE ADOECER!

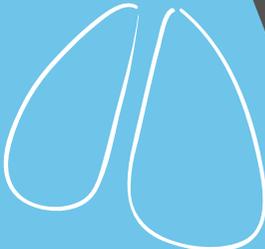
[WWW.VALEAPENAVIVERMAIS.COM.BR](http://WWW.VALEAPENAVIVERMAIS.COM.BR)  
[FACEBOOK/PARARDEFUMARVALEAPENA/](https://FACEBOOK.COM/PARARDEFUMARVALEAPENA/)

[WWW.ONCOGUIA.ORG.BR](http://WWW.ONCOGUIA.ORG.BR)

0800 773 1666

[FACEBOOK/ONCOGUIA](https://FACEBOOK.COM/ONCOGUIA)

[TWITTER/ONCOGUIA](https://TWITTER.COM/ONCOGUIA)

 **vale  
a pena  
viver+**

instituto  
**Oncoguia**

  
AMIGOH

  
ALBERT EINSTEIN  
SOCIEDADE BENEFICENTE ISRAELITA BRASILEIRA

ESSE CONTEÚDO FOI INSPIRADO NOS MATERIAIS DO PROGRAMA DE CONTROLE DO TABACO DO DEPARTAMENTO DE SAÚDE DO ESTADO DE NEW YORK. ESSE É UM MATERIAL EDUCATIVO E FAZ PARTE DA CAMPANHA VALE A PENA VIVER +, UMA INICIATIVA DO INSTITUTO ONCOGUIA, AMIGOH E SOCIEDADE BENEFICENTE ISRAELITA BRASILEIRA ALBERT EINSTEIN.