

PARAR DE FUMAR VALE A PENA

Se você usa cigarros convencionais ou eletrônicos, saiba que parar é possível e vale a pena em qualquer fase da vida



ACT
Promoção da Saúde

DICAS PARA DEIXAR DE FUMAR



1. PROCURE AJUDA

O SUS fornece apoio gratuito.

Procure uma unidade básica de saúde ou ligue para o Disque Saúde (136).

2. ESCOLHA O DIA DE PARAR

Você pode optar por deixar de fumar de uma vez ou diminuir o consumo gradualmente até chegar o dia, e então parar.

Algumas possibilidades para reduzir o consumo são adiar progressivamente a hora do primeiro uso diário ou reduzir o número de vezes em que fuma.

3. TENHA PERSISTÊNCIA E NÃO DESANIME

Parar de fumar pode ser difícil e levar tempo, mas os benefícios valem a pena. Se você não conseguiu uma vez, tente novamente! Muitos ex-fumantes relatam que precisaram tentar algumas vezes antes de parar definitivamente.

4. LEMBRE-SE DOS MOTIVOS QUE FIZERAM VOCÊ QUERER PARAR

Parar de fumar é uma decisão contínua que vai melhorar a sua saúde e a da sua família e economizar dinheiro. Escreva num papel o que te motivou para reforçar seu propósito.

5. BEBA MUITA ÁGUA

Lembre-se de se manter hidratado, especialmente quando sentir vontade de fumar. **Água gelada é ainda melhor!**

6. PRESTE ATENÇÃO EM PADRÕES

DE COMPORTAMENTO

Você pode sentir mais vontade de fumar em momentos específicos, como ao acordar, após tomar café ou em encontros com amigos.

Perceber esses padrões pode ajudar você a identificar momentos em que a vontade de fumar virá e evitar recaídas.

7. ENCONTRE OUTRAS FORMAS DE LIDAR COM A ANSIEDADE E SENTIMENTOS NEGATIVOS

Cigarros e vapes às vezes são usados como uma forma de lidar com sentimentos negativos. **No entanto, isso é um ciclo vicioso, porque esses produtos acabam alimentando a ansiedade.** Respirar fundo e contar até dez parece algo simples, mas pode ajudar bastante.

8. NÃO SE CULPE

A dependência à nicotina pode ser bastante forte, então é possível que a vontade de fumar apareça com frequência nos primeiros dias ou eventualmente após mais tempo. Além disso, os cigarros ainda estão muito presentes na sociedade e existe marketing ilegal em pontos de venda e na internet. **Se você sentir falta da nicotina, a culpa não é sua. Procure ajuda.**

9. SE A VONTADE DE FUMAR VIER, OCUPE-SE COM OUTRA COISA.

Não espere a vontade passar sozinha, faça algo para se distrair. Levante, coma uma fruta, mande mensagem para um amigo, pegue uma água ou faça atividade física, por exemplo.

DÚVIDAS COMUNS

TODO PRODUTO DE TABACO E DISPOSITIVO PARA FUMAR É RUIM?

Sim. Cigarros convencionais, cigarros eletrônicos (vapes), tabaco aquecido, narguilé, cigarros de palha, bolsas de nicotina, snus, rapé, charutos e todos os outros produtos de tabaco ou fumígenos, incluindo os que possuem sabor de frutas, doces e outros flavorizantes, **são prejudiciais à saúde**, não apenas a do fumante, mas também a de familiares e animais de estimação, que acabam expostos ao fumo passivo (inclusive no caso de cigarros eletrônicos).

ADIANTA PARAR DE FUMAR SE JÁ ESTOU DOENTE OU USO PRODUTOS DE TABACO HÁ MUITO TEMPO?

Sim! **Quanto antes, melhor, mas parar de fumar sempre vale a pena.** Assim, você permite que seu organismo se recupere. Em caso de doenças já instaladas, parar pode ajudar a evitar a progressão e melhorar a qualidade de vida. Em apenas 20 minutos, a pressão volta ao normal, e em duas semanas você já terá mais fôlego para realizar atividades cotidianas ou exercícios.

EXISTE TRATAMENTO PARA DEIXAR DE FUMAR?

Sim, como a abordagem cognitivo-comportamental, medicamentos, terapia de reposição de nicotina com gomas de mascar e adesivos e outros. Se você quer parar, procure ajuda! **O SUS fornece apoio gratuitamente, procure um posto de saúde ou ligue para 136 (Disque Saúde).**

SE EU NÃO CONSEGUIR, OU PARAR E RECAIR, QUER DIZER QUE SOU INCAPAZ OU FRACO?

De forma alguma. Parar de fumar pode levar tempo. **A cada nova tentativa aumentam as possibilidades de sucesso**, por isso o importante é não desistir.

VOU GANHAR PESO SE PARAR DE FUMAR?

Não é incomum que as pessoas ganhem um pouco de peso, **mas este ganho tende a regredir após cerca de 6 meses.** Com orientação adequada, este efeito também pode ser amenizado.



@insta.act



act-promocaodasaude



/ ACTbr



@actbr