

## Razões que podem motivá-lo (a) a deixar de fumar:

- Vai aumentar a sua esperança de vida - o fumador vive em média menos 10 anos que o não fumador.
- Vai sentir-se mais saudável - maior resistência física, menos cansaço, tosse e falta de ar.
- Reduz a probabilidade de ter uma doença grave no futuro - cancro do pulmão, da boca, da faringe, da laringe, do esófago, do estômago e da bexiga; problemas respiratórios; Acidente Vascular Cerebral (AVC), enfarte do miocárdio, má circulação sanguínea e amputação de membro inferior; disfunção eréctil (impotência sexual); infertilidade.
- A sua família/amigos ficarão orgulhosos de si.
- Será um bom exemplo para os outros, nomeadamente filhos.
- Vai poupar dinheiro - se fuma uma carteira por dia, poupará cerca de 1400€ ao fim de um ano.
- Vai deixar de prejudicar a saúde dos que vivem consigo e contribuir para a diminuição da poluição ambiental.
- No caso de estar grávida, poderá ter uma gravidez mais saudável.
- No caso de ter uma doença crónica, poderá controlá-la melhor.

## E se não conseguir deixar de fumar?

### E se não resistir, e recair?

A Unidade de Saúde da Ilha de São Miguel tem ao seu dispor a **Consulta de Apoio Intensivo à Cessação Tabágica**, com uma equipa multidisciplinar (médico, enfermeiro, psicólogo e nutricionista) e um programa estruturado e personalizado de consultas, que o(a) poderão ajudar a parar de fumar.

Informe-se com um profissional de saúde, na sua Unidade de Saúde, como pode ter acesso à Consulta de Apoio Intensivo à Cessação Tabágica.

**Nota:** As informações contidas no panfleto são complementares às fornecidas pelos profissionais de saúde, não as substituindo em nenhuma circunstância.

Elaborado por: Equipa da CAICT/CSPD

Data: 03/2023

Modelo: DV.07.CCT.300.02/A



Tel: 296 249 220  
www.usism.pt



**DIGA SIM À VIDA**

**Diga SIM à vida e NÃO ao tabaco.**

**Deixe de fumar!**

## Estratégias para deixar de fumar

A **motivação para a mudança de comportamento** é o primeiro passo - faça uma lista dos benefícios e motivos para deixar de fumar. Releia-a sempre que sentir vontade em fumar.



### Preparação do Dia D

(primeiro dia sem fumar)

Até ao **Dia D**, diminua progressivamente o consumo do número de cigarros, usando as seguintes estratégias:

- Releia a lista de motivos para parar de fumar.
- Não fume dentro de casa, no carro, garagem ou outros espaços fechados;
- Anuncie à família, amigos e colegas de trabalho que a partir do **Dia D** irá deixar de fumar.
- Mude de marca de tabaco para uma que lhe dê menos prazer.
- Atrase o consumo do 1.º cigarro e elimine alguns cigarros ao longo do dia, aumentando progressivamente os intervalos de tempo sem fumar.

- Isole o ato de fumar (separe-o da ingestão de café, do final das refeições, da utilização do telemóvel e da companhia de outros fumadores).
- Altere o local onde habitualmente guarda os cigarros e o isqueiro.
- Antes de fumar um cigarro, pense se é mesmo essencial fumá-lo nesse preciso momento.

### No Dia D

(dia escolhido para deixar de fumar)



- Elimine todos os objetos relacionados com o tabaco (isqueiro/cinzeiro/cigarros).
- Guarde num local visível o dinheiro que poupa no tabaco - gaste em algo que deseje. Você merece!
- Peça aos seus amigos/familiares para não fumarem junto de si e evite estar próximo de fumadores.

Caso sinta muita vontade de fumar, por exemplo, nas situações em que fumava sempre, distraia-se com outras atividades:

- Inspire e expire lenta e profundamente;
- Pense que essa vontade de fumar desaparece em minutos e que é capaz de ultrapassá-la;
- Mastigue uma pastilha elástica sem açúcar (as pastilhas de nicotina podem ser úteis);
- Mantenha as mãos ocupadas;
- Beba água.

Nas primeiras 4-12 semanas após deixar de fumar, poderá sentir ansiedade, irritabilidade, alteração do ritmo do sono ou dificuldade de concentração, mas lembre-se que isto desaparecerá ao longo do tempo.

- Tenha uma alimentação saudável para evitar o aumento de peso e pratique exercício físico para diminuir a ansiedade.
- Acredite em si, a sua motivação é determinante para manter o processo de cessação.

