



Centro Colaborador da
Organização Mundial da Saúde
Programa Tabaco ou Saúde



Benefícios obtidos após parar de fumar

DEIXANDO DE FUMAR
SEM MISTÉRIOS

2ª edição, 8ª reimpressão

ÁREA PARA
NÃO FUMANTES



sessão **4**

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA)

**BENEFÍCIOS OBTIDOS APÓS PARAR DE FUMAR
DEIXANDO DE FUMAR SEM MISTÉRIOS**
Manual do Participante - Sessão 4

2ª edição, 8ª reimpressão

Rio de Janeiro, RJ
INCA
2019

2005 Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva/ 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.

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 (<http://www.inca.gov.br>).

Tiragem: 160.000 exemplares – 2ª edição, 8ª reimpressão – 2019

Elaboração, distribuição e informações

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Instituto Nacional de Câncer José Alencar
Gomes da Silva (INCA)
Coordenação de Prevenção e Vigilância Rua
Marquês de Pombal, 125
CEP 20230-240 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 3207-5500
E-mail: conprev@inca.gov.br
www.inca.gov.br

Coordenação de Elaboração

Tânia Maria Cavalcante

Tradução e adaptação da 1ª edição

Luísa da Costa e Silva Goldfarb
Ricardo Henrique Sampaio Meirelles
Tânia Maria Cavalcante
Tereza Maria Piccinini Feitosa
Vera Luíza da Costa e Silva

Colaboradores

Catarina Maria Ribeiro Ferreirinha
José Augusto Barbosa
Stella Aguinaga
Vera Maria Stiebler Leal

Impresso no Brasil / *Printed in Brazil*
Fox Print

Revisores da 2ª edição

Cleide Regina da Silva Carvalho
Mariana Coutinho Marques de Pinho
Ricardo Henrique Sampaio Meirelles
Tânia Maria Cavalcante
Vaneide Marcon Cachoeira

Projeto Gráfico e Editoração

Master Publicidade S.A.

Normalização editorial

Taís Facina
Rita Machado

Ficha catalográfica da 2ª edição

Iara Rodrigues de Amorim

Diagramação da 2ª edição

Cecília Pachá

159b Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva.

Benefícios obtidos após parar de fumar : manual do participante –
sessão 4 / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva,
Coordenação de Prevenção e Vigilância ; coordenação de elaboração Tânia Maria Cavalcante. –
2. ed., 8. reimpr. – Rio de Janeiro : Inca, 2019.
9 p. : il. – (Deixando de fumar sem mistérios)

ISBN 85-7318-091-9

1. Comunicação em saúde. 2. Tabagismo. 3. Transtorno por uso de tabaco.
4. Abandono do uso de tabaco. 5. Educação em saúde. 6. Prospecto para
educação de pacientes. I. Cavalcante, Tânia Maria, coord. II. Título. III. Série.

CDD 302.232

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

Títulos para indexação

Em inglês: Stop smoking with no mysteries – Benefits after quitting

Em espanhol: Dejar de fumar sin misterios – Beneficios tras dejar la adicción

Seu objetivo

Sentir e usufruir os benefícios do parar de fumar.



Benefícios indiretos

Agora você pode estar experimentando benefícios indiretos ao parar de fumar. Sua auto-estima deve ter aumentado e você está se tornando uma pessoa mais segura, como um dos resultados por ter parado de fumar.

Esses são os benefícios indiretos que acontecem como parte de um processo global. Quando você melhora um aspecto de sua vida, outros também melhoram em seguida.

Prevenindo a recaída

A seguir, relacionaremos as principais razões pelas quais muitos indivíduos voltam a fumar, mesmo após terem parado por algum tempo. **Lembre-se: avaliar com antecedência os motivos é fundamental para evitar esses episódios.**



1. Um ex-fumante pode vivenciar uma crise como, por exemplo, a morte de um ente querido, um acidente de carro ou um problema no trabalho. A resposta automática para a crise pode ser pedir um cigarro. A maneira como você se programa com antecedência para enfrentar tais eventualidades é pensar na razão mais importante: você não gostaria de voltar a fumar, mesmo em um momento de crise. Ajude-se. Evite essa possibilidade, pensando em uma frase que represente para si a razão mais forte para não querer voltar a fumar. Escreva essa frase pessoal em um cartão, carregue-a sempre consigo ou guarde-a na memória. Você pode querer que essa frase seja apenas sua, sem dividi-la com amigos ou membros do seu grupo.



2. Uma segunda razão pela qual alguns ex-fumantes voltam a fumar é se sentirem tão bem por terem parado que acham viável fumar apenas um ou dois cigarros para se divertir. A regra é: evite esse primeiro cigarro e você evitará todos os outros.

Benefícios a longo prazo

Os benefícios por ter deixado de fumar vão se acumulando com o passar do tempo. A sua capacidade pulmonar continuará aumentando, bem como a sua energia. Se você tem tosse de fumante, ela vai desaparecer. O risco de doença do coração, enfisema e vários cânceres continuará diminuindo com o tempo, até que você não tenha um risco maior que o de uma pessoa que nunca fumou.

Lembre-se de que esse é um fato animador.

É impossível estimar o significado do que você conseguiu ao parar de fumar.

Assim, parabéns!



E se você não parou?

Não se desespere

Muitos ex-fumantes de sucesso fizeram várias tentativas antes de conseguir. Você pode usar este manual por sua conta para deixar de fumar nos próximos dias ou entrar em contato com a equipe que está realizando o tratamento. O mais importante é que não use o insucesso dessa tentativa como uma desculpa para continuar a fumar e não tentar novamente. Dê a si mesmo um número de chances, tantas quantas forem necessárias, até que obtenha sucesso em parar de fumar. Boa sorte!



Dicas para ajudá-lo a permanecer sem cigarros

Além de planejar com antecedência, a fim de evitar os principais episódios que podem levá-lo a voltar a fumar (recaídas), considere também as seguintes dicas que o ajudarão a ficar sem cigarros.



1. Faça uma lista de objetos que gostaria de comprar de presente para você ou alguém. Ao lado de cada item, escreva o custo em termos de maços de cigarros. Faça uma conta, em separado, do dinheiro que você não gasta mais com o cigarro.



2. Pratique algum esporte. Consulte seu médico antes de fazer alguma mudança maior na sua atividade física. Aumente gradualmente o tempo e a intensidade dos exercícios físicos.



3. Procure novas atividades ou desenvolva as antigas de outra maneira.



4. Aumente o tempo que passa em lugares onde não se pode fumar, como bibliotecas, ônibus, teatros, cinemas, lojas de departamentos etc., durante as primeiras semanas sem cigarros.



5. Reveja seu manual regularmente. Faça uma lista das dicas mais importantes para você. Carregue-a sempre e releia-a frequentemente durante o primeiro mês após parar de fumar.



6. Finalmente, ajude um amigo a parar de fumar, trocando com ele algumas das suas experiências. Deixe que outros saibam o bem-estar e quão orgulhoso você se sente agora que se tornou um ex-fumante de sucesso.



7. Planeje uma grande comemoração para festejar os seus seis primeiros meses sem fumar.

Parabéns, você conseguiu!

