



ORIENTAÇÕES SOBRE

TABAGISMO

www.unafiscosaude.org.br



Objetivo



Entender por que eu fumo e como isso afeta a minha saúde.

Este teste pode ajudá-lo a entender melhor por que você está dependente do cigarro. Marque **SIM** ou **NÃO** em todas as questões.



Faça seu teste

- | | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. É muito difícil para você ficar 12 horas sem fumar? | SIM | NÃO |
| | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Você tem um desejo intenso e compulsivo ("fissura") por cigarros? | SIM | NÃO |
| | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Você sente necessidade de fumar pelo menos um certo número de cigarros por dia? | SIM | NÃO |
| | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Você frequentemente se encontra fumando sem ter percebido que havia acendido um cigarro? | SIM | NÃO |
| | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Você associa o ato de fumar com outros comportamentos, tais como tomar café ou falar ao telefone? | SIM | NÃO |
| | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. Você já passou, por acaso, um dia inteiro sem fumar? | SIM | NÃO |
| | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. Você fuma mais depois de ter uma discussão com alguém? | SIM | NÃO |
| | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. Fumar é um dos prazeres mais importantes da sua vida? | SIM | NÃO |
| | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. O pensamento de nunca mais fumar torna você infeliz? | SIM | NÃO |
| | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Corrigindo o teste

Se nas perguntas

1, 2 e 3

você respondeu SIM a duas ou três delas, está **fisicamente dependente de cigarros**.

Se nas perguntas

4, 5 e 6

você respondeu SIM a duas ou três delas, está **fazendo associações de comportamentos** envolvendo o ato de fumar.

Se nas perguntas

7, 8 e 9

você respondeu SIM a duas ou três delas, está **psicologicamente dependente** de cigarros.

Muitos fumantes verificam que respondem SIM à maioria das perguntas e que estão dependentes física e psicologicamente do cigarro, além de fazerem associações de comportamento. Se esse é o seu caso, não se desespere: você não está sozinho. Procure determinar qual dos aspectos do tabagismo é o obstáculo mais difícil para você deixar de fumar.

Considere as informações a seguir.



A nicotina é uma substância que causa dependência.

Se você tem uma necessidade compulsiva por cigarro – isto é, tem um desejo intenso (fissura) – e não consegue parar ou ficar algumas horas sem fumar, é provável que esteja dependente da nicotina. É normal, portanto, que os primeiros dias sem cigarros sejam os mais difíceis; depois desse período, ficar sem cigarro é tão fácil para você quanto para os que pararam há mais tempo.

A dependência psicológica do cigarro refere-se ao sentido ou à função que ele tem.

A forma mais comum de dependência psicológica é o uso do cigarro para lidar com situações de estresse. Muitas pessoas sentem que o cigarro as relaxa; então, elas fumam sempre que estão tensas. Se fumar ajuda você a relaxar, é porque o cigarro lhe é familiar – ele é familiar da mesma forma que um amigo próximo – e assim é uma fonte de alívio. Outras pessoas usam o cigarro como uma forma de lidar com a solidão; em um sentido muito real, o cigarro se torna um amigo. Dessa forma, a pessoa se sente triste ao pensar em parar de fumar – ao pensar em perder um companheiro. Alguns fumantes acham que o cigarro os estimula a serem criativos e assim fumam mais quando estão trabalhando. Outros fumam mais quando estão contentes ou se divertindo. O cigarro parece estender o prazer. Esses são exemplos das maneiras como os indivíduos se tornam psicologicamente dependentes do cigarro.

O ato de fumar envolve várias associações de comportamento ligadas aos hábitos individuais e sociais que criaram, progressivamente, vínculos, tais como tomar café e logo em seguida acender um cigarro.

Se for o seu caso, veja como funcionam essas e outras associações de um comportamento. Inicialmente, você começou acendendo um cigarro após tomar café, pois lhe parecia um momento apropriado, ou era uma atividade social comum. Depois de algumas repetições, essas associações se tornaram constantes, de forma que, agora, cada vez que você pega uma xícara de café, tem desejo de fumar. Outras associações comuns são: fumar e ingerir bebidas alcoólicas, fumar e falar ao telefone, fumar e escrever um relatório, fumar e assistir à televisão ou fumar depois de comer. Pense a respeito dessas associações. Existem situações particulares, eventos ou comportamentos que parecem, quase sempre, fazer com que você automaticamente procure um cigarro?



O que fazer?

Agora você pode estar dividido, questionando o seu desejo de parar de fumar.

O pensamento de adiar essa decisão pode ser atraente neste momento.

Muitos fumantes sentem-se divididos quanto à decisão de parar de fumar.

Eles querem parar, mas gostariam de continuar fumando para sempre.

Um fato importante para você saber sobre esse desejo ambivalente é que não é necessário livrar-se totalmente do desejo de fumar antes de efetivamente parar.

Isto é, o desejo de fumar só vai embora se você parar. O que é importante saber é: você quer parar mais do que quer continuar a fumar? Faça a seguir duas listas que vão ajudá-lo a aumentar e fortalecer sua motivação para deixar de fumar.

Seja o mais honesto e cuidadoso possível ao fazer as duas listas. Faça cada lista da forma mais completa possível. Gaste bastante tempo pensando sobre o que faz você parar e o que faz querer continuar fumando. Seja justo com ambos os lados da questão.

Depois de completar as duas listas, volte e faça um círculo nos itens mais importantes de cada uma. Finalmente, ponha uma estrela próxima ao item que é mais importante para você, levando em consideração todos os itens.



Por que desejo fumar?

Por que desejo parar de fumar?

Agora, você está pronto para a avaliação final. Sente-se e olhe para as duas listas, analisando-as. Responda à pergunta:

O QUE EU QUERO MAIS: PARAR DE FUMAR OU CONTINUAR FUMANDO?

Pode ser que sua decisão, qualquer que tenha sido, tenha ganhado por pouco. Lembre-se de que existem poucas decisões na vida que podem ser feitas na base de 100% de preferência.

Um ponto importante é decidir o que você mais quer e agir de acordo com essa decisão. Mesmo que você decida parar de fumar agora, parte de você pode querer continuar a fumar por algum tempo. Em um curto período, seu desejo de fumar e sua necessidade de ser um fumante vão desaparecer.



Avalie os métodos para deixar de fumar

PARADA ABRUPTA (de uma só vez)

É quando se para de fumar de uma hora para outra, cessando totalmente o uso de cigarro. Assim, o indivíduo interrompe abruptamente o uso de nicotina. Em outras palavras, se seu consumo é de dois maços por dia, você para abruptamente quando fuma seus dois maços usuais hoje e nenhum cigarro amanhã. Qualquer método gradual de parar não é abrupto. A maior parte dos indivíduos que conseguiram se tornar ex-fumantes parou abruptamente.

PARADA GRADUAL (aos poucos)

No entanto, você pode achar melhor adotar um método gradual. Se você decidir deixar de fumar utilizando uma estratégia gradual, não deve gastar mais do que duas semanas nesse processo. Diminuir o número de cigarros usando um período de tempo longo pode tornar a experiência de deixar de fumar mais difícil do que o necessário, ou seja, pode-se tornar uma forma de adiar e não de parar. As formas de parada gradual são: redução e adiamento.



REDUÇÃO

Uma abordagem gradual para deixar de fumar é a redução. Reduzir significa contar os cigarros e fumar um número menor, predeterminado, a cada dia. Por exemplo: um fumante de 30 cigarros por dia pode reduzir o número de cigarros em cinco, a cada dia, por seis dias, até a data escolhida por ele para deixar de fumar.

EXEMPLO: No primeiro dia, ele pode fumar os seus 30 cigarros usuais.

No segundo _____	25
No terceiro _____	20
No quarto _____	15
No quinto _____	10
No sexto _____	5

O dia seguinte, o sétimo dia, será sua data para deixar de fumar, ou seja, seu primeiro dia sem cigarros.

ADIAMENTO

Uma segunda abordagem gradual para deixar de fumar é o adiamento, que significa adiar a hora na qual você começa a fumar por um número de horas predeterminado a cada dia. Ao começar a fumar em cada dia, não conte seus cigarros nem se preocupe em reduzir o número que você fuma. Assim, tome a decisão de adiar a hora na qual começa a fumar por duas horas a cada dia, por seis dias, até a sua data de parar de fumar.

EXEMPLO: No primeiro dia, pode começar a fumar às 9 horas.

No segundo _____	às 11 horas
No terceiro _____	às 13 horas
No quarto _____	às 15 horas
No quinto _____	às 17 horas
No sexto _____	às 19 horas

O dia seguinte, o sétimo dia, será sua data para deixar de fumar, ou seja, seu primeiro dia sem cigarros.

Considere estas informações sobre o tabagismo e seus prejuízos à saúde

O tabagismo é considerado pela Organização Mundial da Saúde como a principal causa evitável de morte.

Você provavelmente conhece os malefícios à saúde causados pelo uso dos derivados do tabaco. Lembre-se de que não é apenas o câncer de pulmão, mas vários outros cânceres, além de enfisema, infarto do miocárdio, bronquite crônica, sinusite, derrame cerebral e envelhecimento prematuro da pele, que são também causados ou agravados pelo tabagismo, entre inúmeras outras doenças.

O monóxido de carbono (CO), presente na fumaça do cigarro, não permite que a qualidade adequada de oxigênio alcance os tecidos dos órgãos de seu corpo. Ninguém está imune aos efeitos danosos do monóxido de carbono, que priva o coração do oxigênio necessário ao seu bom funcionamento, levando ao infarto do miocárdio. Na gestante, diminui o oxigênio que chega ao bebê, trazendo problemas ao seu desenvolvimento.

A nicotina, por sua vez, diminui o calibre dos vasos sanguíneos, dificultando a circulação do sangue pelo corpo. Como um estimulante, a nicotina causa aumento da ansiedade em pessoas predispostas. Ela é a substância do cigarro responsável pela dependência química.

Finalmente, o alcatrão pode provocar o aparecimento de câncer.



Alerta do Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA) à população sobre tabagismo e coronavírus



Como é do conhecimento da população brasileira, estamos vivendo uma pandemia de covid-19, doença provocada pelo novo coronavírus. Este alerta, além de reforçar as recomendações sobre as medidas de saúde pública de prevenção à disseminação do vírus, tem como objetivo auxiliar tabagistas a pararem de fumar.

Segundo a Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia, o tabagismo aumenta o risco de complicações de dezenas de doenças, em especial as cardiovasculares isquêmicas (tais como infarto do miocárdio e derrame cerebral), doenças respiratórias (bronquite e enfisema) e diversos tipos de câncer.

O tabaco causa diferentes tipos de inflamação e prejudica os mecanismos de defesa do organismo. Por esses motivos, os fumantes têm maior risco de infecções por vírus, bactérias e fungos. Os fumantes são acometidos com maior frequência de infecções como sinusites, traqueobronquites, pneumonias e tuberculose.

Pelo exposto, podemos dizer que o tabagismo, por sua vez, é fator de risco para a covid-19. Devido a um possível comprometimento da capacidade pulmonar, o fumante tem maior probabilidade de desenvolver sintomas graves da doença.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), ao levar as mãos não higienizadas à boca para fumar, pode-se contrair o vírus. Tabagistas têm seu sistema respiratório prejudicado pelo fumo e, portanto, se infectados pelo coronavírus, podem ter sua saúde ainda mais ameaçada.

Por outro lado, ao deixar de fumar, os benefícios à saúde são imediatos, pois após 12 a 24 horas sem fumar os pulmões dos fumantes já funcionarão melhor.

Além de evitar aglomerações, lavar as mãos com água e sabonete ou usar álcool em gel para higienizá-las, não compartilhar objetos pessoais e manter ambientes bem ventilados para prevenir o contágio pelo coronavírus, é muito importante PARAR DE FUMAR. Deixar o cigarro pode reduzir o risco de desenvolver a forma mais severa da covid-19.

Para ajudá-lo, listamos algumas orientações:

1. Marque uma data ainda esta semana para deixar de fumar.
2. Enquanto não chega o dia que você marcou, reduza o número de cigarros diariamente, começando pelo adiamento do primeiro cigarro do dia. Não fume logo depois do café da manhã, do almoço, do lanche e do jantar. Essas medidas ajudam a diminuir o número de cigarros e vão preparando seu corpo para o dia da parada.
3. Um dia antes da data que marcou para deixar de fumar, quando for dormir, molhe com água todos os cigarros que sobraram no maço e jogue-os no lixo.
4. Não deixe nenhum cigarro para o dia seguinte. Se tiver vontade de fumar e não tiver cigarros em casa, você terá mais sucesso, pois dificilmente você sairá devido ao risco da contaminação pelo coronavírus.
5. Se der vontade de fumar, lembre-se de que A VONTADE DE FUMAR SÓ DURA CINCO MINUTOS. Para se distrair nesses cinco minutos, ligue a televisão, tome um banho, coma uma fruta, faça um exercício respiratório. Enfim, faça alguma atividade para esse tempo passar.
6. Lembre-se de que essa vontade de fumar diminuirá à medida que os dias forem passando. Tenha paciência.

CUIDE DA SUA SAÚDE: PARE DE FUMAR

Saiba mais:

- ✓ Para mais informações acerca das ações do INCA sobre o **coronavírus** e o **tabagismo**, acesse:

www.inca.gov.br/noticias/inca-contr-coronavirus

www.inca.gov.br/noticias/inca-alerta-para-os-riscos-da-relacao-entre-tabagismo-narquile-e-coronavirus

Fonte: INCA



SCS Quadra 2, Bloco C, Edifício Cedro II, 7º andar - Brasília - DF
CEP: 70302-914

0800 028 2777
Unafisco Saúde Concierge

www.unafiscosaude.org.br