

Erildo Vicente Müller
Jacques Magnos Canossa Mantey
Nórtón Ramsés Canossa Mantey
Fernanda Andrade
Paula de Oliveira Herzinger
Felipe Câncio Nascimento

Ana Cristina Barth de Castro
Angelica Campos Fernandes Araújo
Yasmim Brick Santos
Jaqueline Meert Parlow
João Pedro Gambetta Polay

COMBATENDO O TABAGISMO

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE PONTA GROSSA

Reitor

Miguel Sanches Neto

Vice-reitor

Everson Augusto Krum

Pró-reitoria de Extensão e Assuntos Culturais

Edina Schimanski

Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde

Dionízia Xavier Scomparin

Erildo Vicente Müller
Jacques Magnos Canossa Mantey
Nórtón Ramsés Canossa Mantey
Fernanda Andrade
Paula de Oliveira Herzinger
Felipe Cândia Nascimento

Ana Cristina Barth de Castro
Angelica Campos Fernandes Araújo
Yasmim Brick Santos
Jaqueline Meert Parlow
João Pedro Gambetta Polay

COMBATENDO O TABAGISMO

PROEX UEPG

EQUIPE EDITORIAL

REVISÃO DE LÍNGUA PORTUGUESA

Emilson Richard Werner

ARTE

Nórton Ramsés Canossa Mantey

APOIO

EDITORA UEPG

C729 Combatendo o tabagismo [livro eletrônico]/ Erildo Vicente
Müller et al. Ponta Grossa: UEPG/PROEX, 2021.
44p.; il.; e-book -PDF

ISBN: 978-65-86967-28-9

DOI: 10.5212/86967-28-9

1. Tabagismo. 2. Cigarro - dependência. 3. Tabaco –
doenças. I. Erildo Vicente Müller et al. II. T.

CDD: 616.865

Ficha Catalográfica Elaborada por Maria Luzia F. Bertholino dos Santos – CRB 9/986

2021

Sumário

Tabagismo no Brasil e no mundo.....	6
Quem é considerado(a) tabagista	7
Fumei por 10 anos, sou considerado(a) tabagista?.....	7
O fumo afeta somente a mim?.....	7
O uso do narguilé também é considerado tabagismo?.....	8
A água do narguilé filtra a nicotina e as substâncias tóxicas presentes nele?.....	9
O narguilé tem menos substâncias cancerígenas se comparado ao cigarro?	9
O cigarro eletrônico também é considerado tabagismo?	9
O que há na fumaça do cigarro?.....	10
Só o cigarro tem nicotina?	11
Por que a nicotina é tão importante, se existem tantas outras substâncias na fumaça do cigarro?.....	11
Quais as formas de dependência ao cigarro?.....	12
Métodos de cessação do tabagismo.....	14
Apoio medicamentoso.....	16
Terapia comportamental.....	17
Como contornar a dependência física.....	20
Benefícios após a cessação do cigarro.....	22
Querendo parar, como começar?.....	23
Vou parar de fumar, o que pode acontecer?.....	26
No dia D (dia determinado para a parada).....	27
Possíveis barreiras para parar de fumar.....	29
O que é recaída?.....	32
Como evitar a recaída.....	33
Como evitar a barreira do ganho de peso.....	36
É comum ter tosse ao parar de fumar?	37
O que mais posso fazer.....	39

Tabagismo no Brasil e no mundo

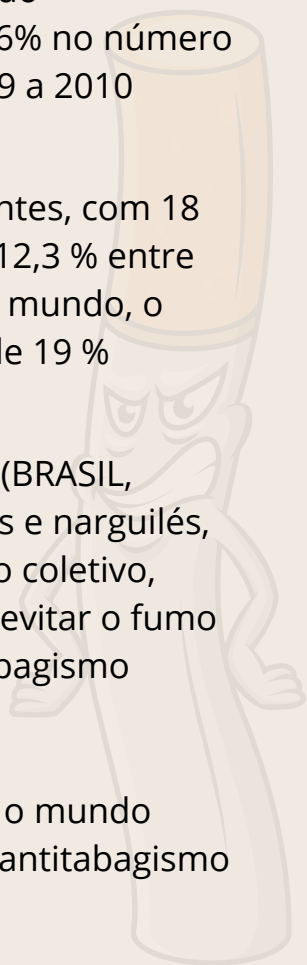
Os malefícios do fumo se refletem em mais de 8 milhões de mortes por ano no mundo , das quais 1,2 milhão ocorrem por consumo indireto (fumo passivo) (BRASIL, 2021).

Em decorrência das Políticas de Controle do Tabagismo, observou-se uma queda de 46% no número de fumantes no Brasil, no período de 1989 a 2010 (BRASIL, 2021).

Estima-se que o percentual total de fumantes, com 18 anos ou mais, no Brasil é de 9,8%, sendo 12,3 % entre os homens e 7,7 % entre as mulheres. No mundo, o número de fumantes adultos é de cerca de 19 % (BRASIL, 2021).

A Lei 12.546, de 14 de dezembro de 2011 (BRASIL, 2011), proíbe o fumo de cigarros, charutos e narguilés, entre outros, em locais públicos ou de uso coletivo, sejam eles públicos ou privados, a fim de evitar o fumo passivo e contribuir para a redução do tabagismo (BRASIL, 2021).

Estima-se que 22% da população de todo o mundo seja, de alguma forma, protegida por leis antitabagismo nacionalmente aplicadas (OMS, 2019).



Quem é considerado(a) um(a) tabagista?

Tabagista é a pessoa que tenha fumado mais de 100 cigarros, o equivalente a 5 maços de cigarros, em toda sua vida, e que continue fumando (OPAS, 1995).

Fumei por 10 anos, sou considerado(a) tabagista?

Depende, se ainda fuma é considerado tabagista, se parou de fumar há mais de 6 meses é considerado ex-tabagista. Se você parou de fumar e for perguntado se você é fumante, você deverá informar que é ex-tabagista.

O fumo afeta somente a mim?

Não, a fumaça do cigarro afeta também quem está junto de você (fumante passivo) e é responsável por mais de 1,2 milhões de mortes por ano (BRASIL, 2021). Não existe um limiar mínimo para exposição passiva à fumaça, tendo em vista que toda e qualquer quantidade pode ser prejudicial (BRASIL, 2021). A fumaça proveniente da queima do cigarro, inalada pelo fumante passivo por estar junto a ela, apresenta níveis duas vezes maiores de alcatrão, 4,5 vezes maiores de nicotina e 3,7 vezes maiores de monóxido de carbono que a fumaça expirada pelo fumante (BRASIL, 2021).

O uso de narguilé também é considerado tabagismo?

Sim, o uso de narguilé também é considerado tabagismo, sendo que a nocividade pode ser a mesma, ou mesmo superior à do uso do cigarro, podendo gerar as mesmas doenças.

Além da fumaça presente no narguilé, os flavorizantes podem ter efeitos cancerígenos e o compartilhamento, comumente realizado, pode potencializar o contágio de doenças infectocontagiosas.

A proporção de nicotina do narguilé em relação ao cigarro ainda não está bem esclarecida.



A água do narguilé filtra a nicotina e as substâncias tóxicas presentes nele?

Não!

O narguilé tem menos substâncias cancerígenas se comparado ao cigarro?



Não, cada narguilé tem sua toxicidade, devido às substâncias que são colocadas e ao material usado para a construção do narguilé.

O cigarro eletrônico também é considerado tabagismo?

Sim, porém ele geralmente não apresenta o alcatrão, mas tem outras substâncias cancerígenas.

Além dos efeitos causados pela nicotina contida na fumaça do cigarro eletrônico e os sabidamente relacionados à fumaça, também há problemas como **irritação de cavidades nasais, olhos, garganta, náuseas, vômitos, hipotensão e cefaleia.**

Os cigarros eletrônicos são proibidos no Brasil pela ANVISA desde 2009, porém ainda são de fácil acesso para a compra.

O que há na fumaça do cigarro?

O cigarro libera uma fumaça que tem uma fase gasosa e uma particulada. (BRASIL, 2021).

Fase gasosa

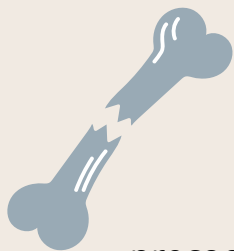
É formada por monóxido de carbono, nicotina, amônia, cetonas, formaldeído, acetaldeído e acroleína, entre outras substâncias.

Fase particulada

Contém nicotina e alcatrão, que é um composto de mais de 40 substâncias comprovadamente cancerígenas, formado a partir da combustão dos derivados do tabaco, entre elas o arsênio, níquel, benzopireno, cádmio, resíduos de agrotóxicos, substâncias radioativas como o polônio-210, acetona, naftalina e fósforo-p4/p6.

O que a fumaça do cigarro pode causar

A fumaça do cigarro pode gerar aproximadamente **50 enfermidades**, entre elas **vários tipos de câncer** (pulmão, laringe, faringe, esôfago, estômago, pâncreas, fígado, rim, bexiga, colo de útero, leucemia), **doenças do aparelho respiratório** (enfisema pulmonar, bronquite crônica, asma, infecções respiratórias) e **doenças cardio-vasculares** (angina, infarto agudo do miocárdio, hipertensão arterial, aneurismas, acidente vascular cerebral, trombozes). (BRASIL, 2021).



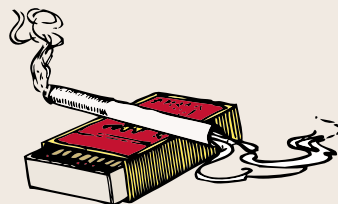
Há ainda outras doenças relacionadas ao tabagismo: úlcera do aparelho digestivo, osteoporose, catarata, impotência sexual no homem, infertilidade na mulher, menopausa precoce e complicações na gravidez. (BRASIL, 2021).

Só o cigarro tem nicotina?

Não, os produtos produzidos a partir do tabaco, como cigarro, narguilé, cigarro de palha, charuto, dispositivos eletrônicos para fumar, entre outros, também contêm nicotina.

Por que a nicotina é tão importante, se existem tantas outras substâncias na fumaça do cigarro?

Por que a nicotina é a mais viciante substância presente no cigarro, mas não é a que causa maior dano.



Equivalência do cigarro:

- Uma sessão de 20 a 80 minutos de narguilé corresponde a fumar 100 cigarros.
- Um cigarro de palha equivale a 3 de papel.
- Um charuto pode conter a mesma quantidade de tabaco (e de nicotina) que 20 cigarros.
- O cigarro eletrônico pode ter a dosagem de nicotina variada. A mais baixa equivale a 6 cigarros comuns e a mais alta a 18 cigarros comuns.



Quando o cigarro é fumado, a nicotina chega ao cérebro em cerca de **9 segundos**, causando **prazer momentâneo**, porém ela causa a diminuição do apetite e a irritabilidade, além do **vício**, que faz com que você precise cada vez mais de doses ainda mais elevadas da droga (BRASIL, 2018).

Ela ainda é altamente tóxica e apresenta fácil absorção pelo trato respiratório e até mesmo pela pele, sendo rapidamente distribuída pelo corpo.

Quais as formas de dependência ao cigarro?

Existem três formas de dependência ao cigarro

Dependência física

Ocorre quando o usuário perde o controle sobre o uso da droga, ou seja, mesmo estando consciente dos malefícios do uso do cigarro para a saúde, o tabagista tem dificuldade de exercer o autocontrole e não fumar (BRASIL, 2001).

Isso ocorre devido à alta capacidade viciante da nicotina, pois ela libera neurotransmissores que propiciam uma sensação de prazer, levando ao segundo tipo de dependência (BRASIL, 2021).



Dependência psicológica

Está atrelada à forma como o tabagista gere suas emoções. **Inicialmente, o uso do cigarro ocorre em momentos de estresse ou tensão, pois o efeito calmante ajuda o usuário a relaxar.** (BRASIL, 2001).

No entanto, após certo tempo de uso, o tabagista passa a utilizar o cigarro para controlar seu estado emocional e, assim, ele se torna o único mecanismo para lidar com situações que envolvem sentimentos de solidão, frustração, estresse e pressão social. Além disso, serve como mecanismo de autoestimulação e gratificação (SARDINHA, 2005).



Dependência comportamental

Está ligada aos hábitos do tabagista, tanto os individuais quanto os sociais. Por exemplo, há lugares, como em bares e cafés, em que ocorre maior consumo de cigarros, o que pode inclusive se tornar um gatilho para o tabagista. Além disso, vale ressaltar que o vínculo criado entre o fumante e o cigarro faz com que este último se torne algo familiar, quase como um velho amigo (BRASIL, 2001). Essa visão varia de acordo com a personalidade do usuário e é um dos fatores que dificultam o abandono do hábito de fumar.



Métodos de cessação do tabagismo

***Para determinar o método, é aconselhável buscar ajuda de pessoas próximas e de profissionais da saúde.**



São dois os principais métodos de parada:

Parada abrupta: ocorre quando se interrompe repentina e totalmente o uso do cigarro. A partir do dia estipulado, não se fuma mais nem um cigarro. (BRASIL, 2001). Caso seja possível, jogar fora os cinzeiros, maços de cigarro ou isqueiros que estão no carro, em casa ou no trabalho.

É considerada a melhor opção!

Parada gradual: embora a parada abrupta seja considerada a melhor opção, a gradual é indicada para fumantes que se sentem muito ansiosos com a parada e acham que não conseguirão parar abruptamente. (BRASIL, 2001).

É indicada a quem tem sintomas intensos da síndrome de abstinência.



Não deve durar mais de 14 dias.

A parada gradual pode ser por adiamento ou pelo método de redução.

Método de redução: há uma redução gradual do uso de cigarros. O fumante passa a consumir um número menor de cigarros a cada dia. Você deve determinar quantos cigarros vai diminuir por dia (BRASIL, 2001).

Método de adiamento: consiste em adiar a hora na qual se fuma o primeiro cigarro do dia. (BRASIL, 2001)

Esse adiamento deve ser gradual, ou seja, se no primeiro dia se fumou o primeiro cigarro às 8h, no segundo dia se adia para as 10h, e assim por diante, até chegar ao **ÚLTIMO** dia de uso do cigarro. (BRASIL, 2001).



Apoio medicamentoso

O tratamento medicamentoso tem por objetivo minimizar os sintomas da síndrome de abstinência à nicotina, facilitando a permanência no processo de cessação do tabagismo.

O apoio medicamentoso, quando utilizado, deve ser em associação com abordagem comportamental, não isoladamente.

É disponibilizado gratuitamente pelo SUS, pela Portaria n. 761, de 21 de junho de 2016, o tratamento medicamentoso pela terapia de reposição de nicotina (adesivo transdérmico e goma de mascar) e o cloridrato de bupropiona, os quais devem ser utilizados quando houver indicação médica.

Vale lembrar que o tratamento medicamentoso é complementar, e que o mais importante para a parada é sua motivação.



Terapia comportamental



Uma das **melhores e principais** maneiras de **cessar o tabagismo** é por meio da terapia comportamental, que pode ser complementada pela terapia farmacológica ou não. (GOBBO, 2018).

As medidas essenciais dessa alternativa de cessação do tabagismo envolvem **identificar possíveis gatilhos** que levem o

indivíduo a fumar novamente e o desenvolvimento de táticas determinantes para **evitar recaídas**, e assim determinar estratégias para enfrentar a vontade de fumar e tornar ainda mais efetiva a cessação.

(SARDINHA, 2005).

Algumas técnicas são empregadas nesse método, tais como o autocontrole, a identificação e supressão de gatilhos, métodos de relaxamento e outros meios de se contornar o hábito de fumar (BRASIL, 2001).

Esse método é composto de várias etapas, as quais devem ser seguidas para que haja maior chance de efetividade na cessação.

*É importante lembrar que a terapia farmacológica é **apenas complementar** à terapia comportamental e que o mais importante é VOCÊ querer para de fumar, não o uso de medicamento.*



Durante o processo de cessação do tabagismo, é comum que **alguns indivíduos apresentem maior sofrimento** que outros, o que está relacionado ao psicológico de cada paciente. (MARTINS, 2011; PAULINA, 2015).

Sendo assim, pode haver mudanças comportamentais naqueles dispostos a parar de fumar, mudanças nos níveis de ansiedade, depressão, motivação e estresse enquanto o tabagista procura encerrar esse hábito. Essa mudança pode levar à recaída; portanto, é muito importante que você saiba que isso pode ocorrer e saber maneiras de enfrentar tal situação, para que assim você consiga contornar essas situações que podem levar à recaída (ARAÚJO, 2004).

Duas maneiras de amenizar esses sintomas e enfrentar o estresse são o *exercício de respiração profunda* e o *exercício de relaxamento muscular*, além de **evitar situações assim saindo de locais que ofereçam tal circunstância.**



O exercício de respiração profunda pode ser vantajoso em relação ao tabagismo (ARAÚJO, 2004) e é feito da seguinte maneira:

- Fique em pé, com ombros e pescoço elevados (porém não tensos).
- Feche os olhos e deixe a cabeça pender para a frente.
- Inspire profundamente e de maneira lenta pelo nariz, inalando para dentro do abdômen.
- Segure a respiração por um tempo.
- Expire lentamente o ar pelo nariz, e em seguida abra os olhos vagarosamente.

Já o exercício de relaxamento muscular é feito da seguinte maneira:

- Fique em pé, com os pés firmes no chão e postura ereta e relaxada, feche os olhos e dobre os dedos dos pés como se fossem agarrar o chão.
- Contraia a tensão dos tornozelos até as coxas, prosseguindo até alcançar os ombros.
- Contraia as mãos, o pescoço, face, boca e olhos, com significativa tensão.
- Por fim, relaxe calmamente todas as áreas contraídas, até o relaxamento total do corpo.



Você pode fazer esses exercícios sempre que se sentir estressado ou que sentir vontade de fumar, eles o ajudarão a diminuir a vontade e passar mais um dia sem fumar!!!



Como contornar a dependência física

Aqui estão algumas dicas:

Atividade física

Caminhada, corrida, natação, futebol e dança auxiliam muito na cessação do tabagismo, pois elas atuam como redutoras do estresse e fazem com que seja utilizado o tempo livre.



É comprovado que quem faz atividade física tem maior chance de cessar o tabagismo (SANTOS, 2018).

Evite locais com fumantes

Sentiu vontade de fumar? Beba água, rabisque alguma coisa, escove os dentes, manuseie algum objeto, converse com alguém.

NÃO FIQUE PARADO.

Busque atividades alternativas para substituir o espaço que o cigarro ocupa em sua vida.

Evite ambientes estressantes

Procure se acalmar e entender que fumar não vai resolver seus problemas.



Busque estratégias para reduzir o humor negativo, como relaxar, banhar-se, fazer algo prazeroso, ouvir música, ler, fazer exercícios físicos.



Crie um novo hobby

Pratique hobbies, por exemplo pintura ou algum tipo de artesanato, pois dessa maneira você estará ocupado com outras coisas e não ficará preso ao cigarro.



Benefícios após a cessação do cigarro

- 15 anos** → Seu risco de contrair doenças coronarianas é próximo ao de alguém que nunca fumou na vida.
- 10 anos** → A chance de morrer por câncer relacionado ao cigarro cai de 30% a 50%.
- 5 anos** → Seu risco de derrame diminui para valores próximos aos de um não fumante.
- 1 ano** → Seu risco de contrair doenças cardiovasculares já é metade do que era quando você fumava.
- De 1 a 9 meses** → Tosse e falta de ar diminuem.
- De 2 semanas a 3 meses** → Redução do risco de ataque cardíaco. Funções pulmonares melhoram, com redução do muco, poeira e alcatrão no pulmão.
- Alguns dias depois de parar de fumar** → Níveis de monóxido de carbono diminuem significativamente no seu sangue.
- 20 minutos depois** → Seu batimento cardíaco fica menos acelerado, a pressão arterial e temperatura de mãos e pés ficam normalizados.

(AMERICAN CANCER SOCIETY, 2020; OMS, 2019)

Querendo parar, como começar?

1) Determinar na tabela da próxima página os motivos que o levaram a querer parar.

É importante determinar quais são os fatores que são favoráveis à parada do tabagismo e quais não são favoráveis, e por isso você deve preencher a tabela a seguir com o **máximo de cuidado e atenção**, sendo muito verdadeiro em cada resposta.

Isso o ajudará futuramente, quando você tiver vontade de fumar novamente. Após preencher a tabela, marque nela as principais causas nas duas primeiras escritas, e releia a tabela inteira novamente.



Lembre-se que o principal fator para a cessação é a sua vontade de parar de fumar!

Agora, levando em consideração a importância de cada causa para você, responda à seguinte pergunta:

VOCÊ QUER PARAR DE FUMAR?

Pode ser que sua decisão não tenha sido fácil de ser tomada, mas optar pela parada é um ótimo começo, porém lembre-se de que só a intenção não é o bastante.

2) Agora, você deve terminar de completar a tabela sendo novamente **muito sincero**, pois **somente assim você conseguirá parar e não ter recaídas**.

Tabela de motivações e gatilhos

Método de cessação: _____

Dia D __/__/__

Motivo que fazem você querer parar de fumar

Motivos que fazem você querer continuar fumando

Gatilhos/ Situações que despertam vontade de fumar

3) Delimitar os gatilhos e os marcar na tabela

Delimite os gatilhos que o fazem fumar diariamente, como após tomar café da manhã fumar um cigarro, ou quando ficar parado ou estressado fumar um cigarro. Tente perceber todos os gatilhos que você perceber no seu dia a dia e anote-os na tabela. Isso servirá de apoio quando parar de fumar, pois sabendo dessa rotina de gatilhos você pode evitá-los e conter a ação automática de pegar um cigarro e fumar.

4) Determinar um método de parada

Determinar o método de parada é essencial para conseguir parar e, para isso, você deve ler sobre os possíveis métodos (parada abrupta ou parada gradual - por redução ou adiamento) e escolher o que mais se adapta a você. Marque o método escolhido na tabela.



5) Marcar uma data de parada (dia D)

Determine uma data para parar de fumar, no **máximo 7 dias depois de ter feito a lista de fatores favoráveis** à parada e os contrários à parada de fumar, e anote-o no canto da tabela. Caso haja algum motivo para a escolha de tal dia, por exemplo 1 de janeiro, para começar um ano novo com hábitos novos e sem fumar, escreva esse motivo abaixo da data.



Vou parar de fumar, o que pode acontecer?

Quando o fumante para de fumar, pode apresentar alguns sintomas desagradáveis decorrentes da abstinência, tais como dor de cabeça, tontura, irritabilidade, agressividade, alteração do sono, dificuldade de concentração, tosse, dentre outros possíveis, como os da fissura. (BRASIL, 2001).



Também há melhora de outros fatores:

- **O risco de todas as outras doenças causadas pelo fumo vai diminuindo, assim como os riscos a que estão submetidas as pessoas que convivem com o fumante.**
 - Sensação de bem-estar e melhora da autoestima.
 - Melhora do hálito, do cheiro nas roupas, na casa e no carro.
 - A pele fica mais hidratada e com menos rugas.
 - Economiza-se dinheiro.
 - A respiração melhora.
 - Os dentes ficam mais brancos.
 - O cabelo fica mais perfumado.
- (BRASIL, 2018; 2001).

Existem fatores negativos mais difíceis e mais fáceis de serem enfrentados, mas todos eles, podendo acontecer ou não, fazem parte do processo de cessação, que tem muitos pontos positivos!!

No dia D (dia determinado para a parada)

1) Ler os motivos anotados nos dias de planejamento anteriores

Leia os motivos favoráveis à cessação, escritos na tabela, principalmente aqueles que você marcou como mais importantes.



2) Eliminar todos os gatilhos anotados possíveis

Elimine todos os gatilhos marcados na tabela, e caso o gatilho for na rotina, tente alterá-la de maneira que esse gatilho seja evitado; por exemplo, ao acordar, ter um copo de água ao lado da cama, em vez de um maço de cigarros.



Jogue fora os cigarros e os cinzeiros que tem em casa e mude de lugar o isqueiro usado normalmente para acender o cigarro. Isso o ajuda a esquecer de fumar, evitando gatilhos.

Se for possível, mude a rotina do dia para fazer algo diferente e divertido, como ir ao cinema ou fazer exercícios ao ar livre (de bicicleta, por exemplo), pois assim você se mantém ocupado com algo que não lembra o fumo.



3) Limpe a casa e objetos (cheiro que lembra o tabaco)

Limpe a casa e todos os objetos que possam ter cheiro de fumaça e, se quiser, passe um produto de limpeza com cheiro diferente do usual na casa. Isso ajuda na mudança de rotina e também a não lembrar de fumar.



4) Informe sua decisão a familiares e amigos

Informe a família e amigos próximos da decisão. Assim, com todos sabendo de sua intenção, se você não estiver mais motivado, pode ter apoio das pessoas próximas.

5) Evitar ações atreladas ao fumo

Evite ações como tomar café e bebidas alcoólicas e ir a locais com fumantes, pois tais situações normalmente estão junto com o hábito de fumar logo em seguida. Assim, sempre antecipe a saída de qualquer local que possa dar vontade de fumar, pois você pode se sentir motivado a fumar para desestressar ou se enturmar, mas o que você quer mesmo é parar de fumar.



Lembre-se : o mais importante para a cessação é a sua motivação!



Possíveis barreiras para parar de fumar

Ambivalência

É comum quando você quer parar de fumar ficar em dúvida no meio do processo se realmente quer parar, ficando em um embate entre precisar parar de fumar e ao mesmo tempo gostar de fumar. Se você já passou por esse questionamento, fique tranquilo, pois isso é **comum**. Para superar isso, é aconselhável que você **releia a sua lista de motivações** e converse com profissionais da saúde e pessoas que já pararam de fumar e explique o que você sente. Isso o ajudará a superar esses momentos. (BRASIL,2001).



Ganho de peso

O ganho de peso ocorre pela diminuição da taxa metabólica associada ao aumento da ingestão de alimentos, pois ocorre a melhora do paladar ao se parar de fumar, com a repetição do hábito de se colocar algo na boca, **o estresse e a ansiedade envolvidos no processo de cessação** (BRASIL, 2011).

Geralmente, esse aumento de peso é **temporário** e, após um ano sem fumar, o peso **tende a retornar para os níveis esperados**.



Deve-se reforçar que parar de fumar é sempre benéfico, mesmo com o risco de ganho de peso. É uma boa oportunidade para começar uma dieta balanceada e praticar atividades físicas regularmente.

Abstinência

Quando o fumante para de fumar, pode apresentar alguns sintomas desagradáveis, tais como dor de cabeça, tonteira, irritabilidade, agressividade, alteração do sono, dificuldade de concentração, tosse, dentre outros possíveis sintomas.

Esses sintomas caracterizam a **síndrome de abstinência da nicotina**; porém, não acontecem com todos os fumantes que param de fumar e variam de intensidade conforme o grau de dependência da pessoa à nicotina. A intensidade dos sintomas pode aumentar nos primeiros dias, mas vai diminuindo gradativamente nas semanas seguintes (BRASIL, 2021).



A chamada fissura (grande vontade de fumar) geralmente não dura mais que 5 minutos, e tende a persistir por mais tempo que os outros sintomas. (BRASIL, 2001).

***Quando os sintomas acontecem,
tendem a desaparecer em uma a
duas semanas (alguns casos podem
chegar a 4 semanas).***

***É normal, que, ao parar de fumar,
os primeiros dias sem cigarros
sejam os mais difíceis, porém as
dificuldades tendem a ser
menores com o tempo.***

***A fissura vai, com o
tempo, diminuindo
de intensidade e o
tempo entre uma
crise e outra vai
aumentando até
desaparecer!***



O que é recaída ?

Lapsos

Ocorrem quando o usuário traga o cigarro ou fuma esporadicamente, após a cessação do tabagismo, sem que com isso retorne ao hábito tabagista.

Recaída

Ocorre quando ele retorna ao hábito de fumar após uma tentativa de cessação, definido como o ato de fumar por mais de sete dias. (ISMAEL, 2007).

Tanto o lapso quanto a recaída, quando ocorrem, podem fazer com que o usuário se sinta culpado (BRASIL, 2011).

É importante frisar que, tanto um como o outro, podem fazer parte do processo de aprendizado no que diz respeito à cessação.

Ambos, quando ocorrem, devem ser avaliados pelo contexto em que ocorreram, para que se saber como e por que aconteceu e, dessa forma, como se poderão prevenir situações iguais ou semelhantes, pois ambos vão contra o objetivo de cessar definitivamente com o tabagismo.

Você deve marcar os gatilhos que identificar na tabela da cartilha , pois assim fica mais fácil controlar suas ações quando tiver cessado o tabagismo, e caso tiver um lapso, avalie o gatilho e marque-o na tabela da cartilha.

Como devo evitar a recaída

Nesta etapa, que consiste em todo momento após a cessação, você deve ficar atento aos gatilhos, que são as situações que costumam propiciar o uso do cigarro e tornam-se um impulso constante para abandonar a resolução e voltar para o fumo, e evitar os fatores que possam o levar à recaída.

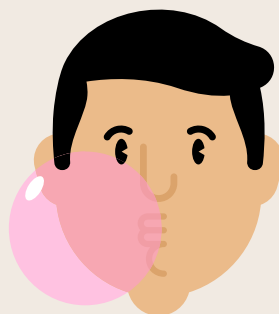
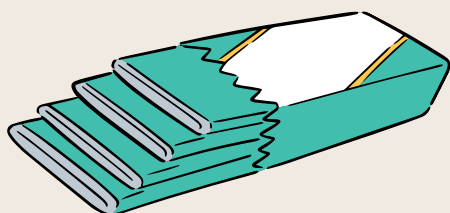
São alguns fatores que levam à recaída:

- Presença de outros fumantes no domicílio ou no trabalho (por isso, você deve **ficar longe de pessoas que fumam**, principalmente enquanto estão fumando).
- Cigarros mentolados (mascaram o gosto ruim do tabaco nas primeiras tragadas da iniciação).
- **Cigarro eletrônico** (**NÃO é uma opção**).
- **Circunstâncias estressantes de vida**.
- **Lugares** que costumavam ser **usados ao fumar** devem ser evitados, seja algum cômodo da casa ou ambiente externo, o que também vale para os horários em que o cigarro era usado.
- O **cheiro de cigarro** (deve ser eliminado, a fim de que não imponha vontade de usar a substância. Sendo assim, roupas, roupas de cama e objetos que estejam com o cheiro característico devem ser higienizados, tirados do ambiente ou mesmo receber outro destino).

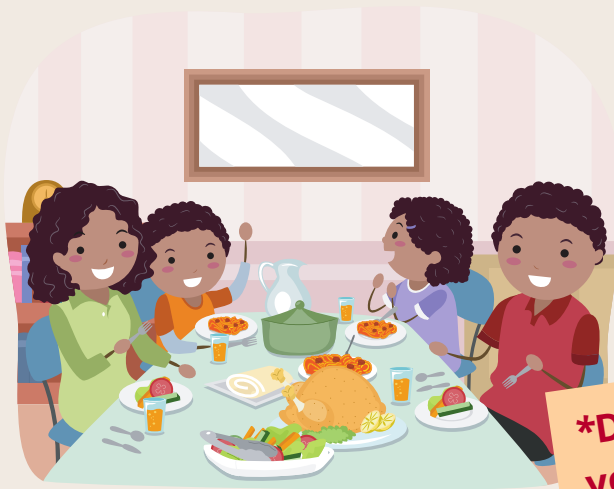


Você pode evitar a recaída de várias maneiras...

- Reconhecer estresse, sentimentos negativos, angústia, ansiedade, tristeza, depressão e utilizar a melhor maneira de controlá-los.
- Desenvolver estratégias substitutivas (substituir o tabaco por frutas e verduras e substituir o tempo que utilizava para fumar por outra atividade, algum *hobby*).
- Reduzir humor negativo (relaxar, banhar-se, fazer algo prazeroso, ouvir música, ler, fazer exercícios físicos).
- Controlar a urgência por fumar (caminhar, distrair-se, tomar água, sucos, **escovar os dentes, mascar chiclete**).
- Saber que a fissura some em pouco tempo e de maneira natural.



- Apoio social de familiares e de amigos.
- Tome cuidado com atividade atreladas ao fumo, mudando suas ações após essas atividades (como levantar-se da mesa após as refeições, sair de casa, beber algo ou **escovar os dentes após as refeições**).
- Estimular ambiente livre de tabaco em casa e no trabalho. Isso pode estimular outras pessoas a parar de fumar também.
- Sair com o parceiro ou manter uma conversa após as relações sexuais (momento normalmente associado ao fumo) também são uma boa opção.



***Dessa maneira,
você conseguirá
evitar fatores que
o levam à recaída!**

Como evitar a barreira do ganho de peso

O aumento de peso geralmente é baixo. Há várias maneiras de remediar essa situação e fazer da tentativa de parar de fumar uma realidade duradoura.

Para isso acontecer, você deve parar com os *ataques à geladeira* e substituir os alimentos calóricos por



alimentos mais saudáveis, como frutas, comendo-as regularmente.

Isso ajuda você a suprir as necessidades energéticas do seu corpo, sem aumentar o peso nem sentir fome.

É recomendado seguir uma

dieta que não seja muito rígida, pois isso pode lhe desestimular a continuar a cessação.

A atividade física também deve ser priorizada, já que ajuda na queima de calorias, acelera o metabolismo, ocupa o tempo e pode tornar-se uma nova fonte de prazer.

Você também pode fazer parte dessas atividades subindo e descendo escadas em vez de utilizar o elevador.

É comum ter tosse ao parar de fumar



Sim, é comum ter tosse ao parar de fumar, muitas vezes acompanhada de irritação na garganta e secreção de muco.

Isso ocorre devido à limpeza e crescimento dos cílios, responsáveis pela limpeza do ar respirado, que foram desaparecendo devidos aos anos de fumo e que agora podem voltar ao seu estado normal (ARAÚJO,2004).

Apesar de incômoda, essa tosse é saudável, já que representa a volta do corpo ao normal. Ela costuma durar pouco tempo, em geral algumas semanas, e para naturalmente quando o crescimento das estruturas se completa. (BRASIL,2021).

Em todo caso, a tosse não deve ser um impedimento para abandonar a cessação do tabagismo.

Várias medidas podem ser adotadas, como consumir alimentos mais frios – para não intensificar a irritação da garganta – e uso de remédios expectorantes (medicação deve ser indicada por um profissional da saúde).

Caso a tosse persista por muito tempo – mais de um mês, ou esteja acompanhada de sangramento, um médico deverá ser procurado para avaliar a situação.



Identifique pessoas que o apoiem nessa recuperação:

Peça apoio das demais pessoas e de quem já parou de fumar.

Peça para que os demais fumantes não fumem em sua presença e não ofereçam cigarros.

Faça uso das técnicas de relaxamento e de respiração ensinadas anteriormente, isso também o auxilia a contornar a dependência física.

Reflita sobre os **prejuízos relacionados ao tabagismo.**

Lembre-se de por que você quer parar.

Releia a tabela já preenchida anteriormente.



LEMBRE-SE:
o cigarro eletrônico
NÃO é uma boa
alternativa ao
cigarro
convencional

**Lembre-se de
que o mais
importante para
a cessação é a
sua motivação!**

**Existem outras terapias
que também podem
ajudar, como grupos de
autoajuda e acupuntura,
não tão comuns,
mas que
podem auxiliar.**

(BALBANI, A. P. S; MONTOVANI, J. C., 2005)

O que mais posso fazer?

Você pode procurar **hobbies** que ajudem nessa fase do tratamento. Procurar **hobbies** artísticos, como desenho e pintura, música e leituras.



Reler as motivações escritas na tabela no início da cartilha sempre que achar necessário ou tiver alguma tendência de recaída.

Atividade física também pode auxiliar para diminuir o estresse e trazer aquele sentimento de “felicidade” que o cigarro fazia sentir.



Lembrar-se de tentar se manter o máximo positivo, mesmo parecendo ser a coisa mais impossível naquela situação. Isso o ajuda a se manter firme nesse objetivo de cessar o tabagismo, pois o estresse aumenta muito as chances de recaída.

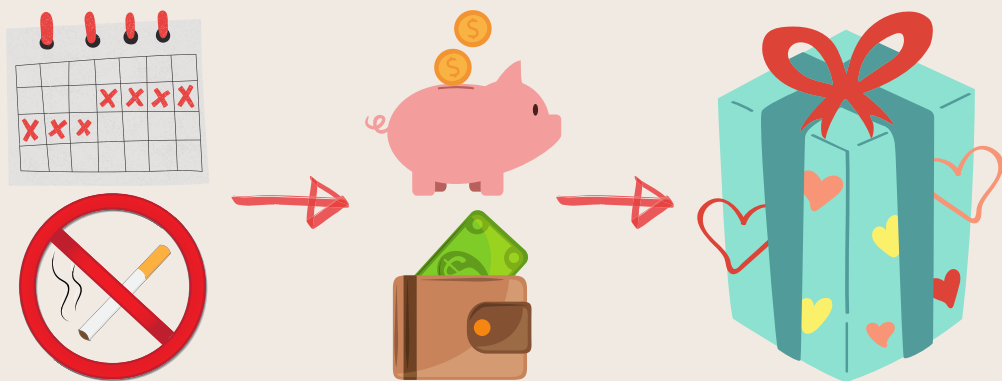


Fazer uma lista de presentes ou desejos

Faça uma lista de coisas que você gostaria de receber ou presentear a alguém e, do lado de cada item da lista, coloque o valor em real do produto. Após isso, converta tais valores dividindo o valor do produto pelo valor do maço de cigarros que você fumava usualmente, e anote ao lado do valor real do produto. Em seguida, divida esse valor pela quantidade de maços de cigarro que você consumia diariamente e anote esse valor ao lado de cada item que você colocou na lista.

Esse valor mostrará depois de quantos dias você, sem fumar, terá economizado dinheiro suficiente para comprar o produto.

Suponha que um determinado item da lista tenha custado X dias de cigarro, Após você ficar X dias sem fumar, você deve comprar o item com o dinheiro que você economizou com a cessação do cigarro e fazer o que foi determinado na lista (ficar com o presente ou presentear alguém).





Agendar comemorações em determinados marcos, como por exemplo, quando fizer 6 meses sem fumar você planejar uma festa, e assim quando chegar a tal tempo sem fumar você faz a comemoração de tal conquista. Você é quem deve determinar isso.



Essas dicas serão de grande importância para você permanecer sem fumar, mas, acima de tudo isso, está a sua motivação para cessar o tabagismo!

Referências

AMERICAN CANCER SOCIETY. **Health Benefits of Quitting Smoking Over Time**. 2020. Disponível em:

<https://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/benefits-of-quitting-smoking-over-time.html>. Acesso em: 14 abr. 2021.

ARAÚJO, Alberto José de *et al.* Diretrizes para Cessação do Tabagismo. **Jornal brasileiro de pneumologia**, São Paulo, v. 30, supl. 2, p. S1-S76, ago. 2004. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1806-37132004000800002>. Acesso em: 12 mar. 2021.

BALBANI, A. P. S.; MONTOVANI, J. C. Métodos para abandono do tabagismo e tratamento da dependência da nicotina. **Revista Brasileira de Otorrinolaringologia**, v. 71, n. 6, p. 820-827, 2005. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0034-72992005000600021>. Acesso em: 12 mar. 2021.

BRASIL. Lei n. 12.546, de 14 de dezembro de 2011. Institui o Regime Especial de Reintegração de Valores Tributários para as Empresas Exportadoras (Reintegra); dispõe sobre a redução do Imposto sobre Produtos Industrializados (IPI) à indústria automotiva; altera a incidência das contribuições previdenciárias devidas pelas empresas que menciona; [...]. **Diário Oficial da União**, Brasília, 15 dez. 2011. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2011-2014/2011/lei/l12546.htm. Acesso em: 12 mar. 2021.

DIETA para quem quer parar de fumar. **Hospital Israelita Albert Einstein**. Notícias da Saúde. 2020. Disponível em: <https://www.einstein.br/noticias/noticia/dieta-para-quem-quer-parar-fumar>. Acesso em: 16 fev. 2021.

GOBBO JÚNIOR, M. Intervenções comportamentais funcionam para cessar o tabagismo? **Portal PEBMED**, 31 dez. 2018. Disponível em: <https://pebmed.com.br/intervencoes-comportamentais-funcionam-para-cessar-o-tabagismo>. Acesso em: 8 fev. 2020.

Referências

ISMAEL, S. M. C. **Efetividade da terapia cognitivo-comportamental na terapêutica do tabagista**. 2007. 153 f. Tese (Doutorado em Fisiopatologia Experimental) – Faculdade de Medicina, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2007. Disponível em: [10.11606/T.5.2007.tde-21062007-113413](https://doi.org/10.11606/T.5.2007.tde-21062007-113413). Acesso em: 14 abr. 2021.

MARTINS, K. C.; SEIDL, E. M. F. Mudança do comportamento de fumar em participantes de grupos de tabagismo. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 27, n. 1, p. 55-64, jan. 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722011000100008>. Acesso em: 14 abr. 2021.

BRASIL. Brasil. Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Câncer – INCA. **Abordagem e Tratamento do Fumante**: Consenso 2001. Rio de Janeiro: INCA, 2001. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/sites/ufu.sti.inca.local/files//media/document/t/tratamento-consenso.pdf>. Acesso em: 8 fev. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Programa Nacional de Controle do Tabagismo**. 2021. Disponível em: <https://www.inca.gov.br/programa-nacional-de-controle-do-tabagismo>. Acesso em: 13 abr. 2021.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Folha informativa: Tabaco**, jul. 2019. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5641:folha-informativatabaco&Itemid=1097#:~:text=As%20leis%20antifumo%20protegem%20a,por%20leis%20nacionais%20antitabagismo%20abran%20gentes. Acesso em: 13 abr. 2021.

ORGANIZACION PANAMERICANA DE LA SALUD (OPAS). **Guías para el Control y Monitoreo de la Epidemia Tabaquica**, 1995. Disponível em: <https://iris.paho.org/handle/10665.2/46211>. Acesso em: 12 abr. 2021.

Referências

IPAWLINA, M. M. C. *et al.* Depressão, ansiedade, estresse e motivação em fumantes durante o tratamento para a cessação do tabagismo.

Jornal brasileiro de pneumologia, São Paulo, v. 41, n. 5, p. 433-439, out. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1806-37132015000004527>. Acesso em: 12 abr. 2021.

POLONIO, I. B. *et al.* Uso da psicoeducação e da respiração profunda para tratamento do tabagismo. **Arquivos Médicos dos Hospitais e da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo**, v. 63, n. 3, p. 168, 10 dez. 2018. Disponível em:

<https://doi.org/10.26432/1809-3019.2018.63.3.168>. Acesso em: 12 abr. 2021.

SANTOS, C. P. **Eficácia do exercício aeróbico associado à terapia cognitivo comportamental na cessação do tabagismo**: Uma revisão sistemática e um ensaio clínico randomizado. 68 f.

Dissertação (Mestrado em Fisioterapia) – Faculdade de ciências e Tecnologia da Universidade Estadual de São Paulo – Campus de Presidente Prudente, 2018. Disponível em:

https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/154260/santos_cp_me_prud.pdf?sequence=5. Acesso em: 21 abr. 2021.

SARDINHA, A. *et al.* Intervenção cognitivo-comportamental com grupos para o abandono do cigarro. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, v. 1, n. 1, p. 83-90, jun. 2005. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872005000100010&lng=pt&nrm=iso.

Acesso em: 12 abr. 2021.

SECRETARIA DE ESTADO E SAÚDE PÚBLICA DO DISTRITO FEDERAL.

Manual de incentivo à promoção da saúde para adultos:

Programa Jogo de Cintura, 1. ed. Brasília: Núcleo de Vigilância Epidemiológica de Doenças não Transmissíveis, 2011. Disponível em:

http://www.saude.df.gov.br/wpconteudo/uploads/2018/08/MANUAL_DE_INCENTIVO_A_PROMOCAO_DA_SAUDE_PARA_ADULTOS.pdf. Acesso em: 12 abr. 2021.