



 **sussexinterpreting**services

Para obter ajuda com encaminhamentos, contate o SIS
<https://sussexinterpreting.org.uk/portuguese/> ou ligue para 01273
234016

<https://www.brighton-hove.gov.uk/health-and-wellbeing/support-improve-your-health/help-stop-smoking>

<https://www.nhs.uk/better-health/quit-smoking/>

Publicado pelo Ministério da Saúde © Copyright da Coroa.

Nº ref. 6100PR, Smokefree Guide. Abril 2007. DOH 273950.


SMOKEFREE

PARE DE FUMAR COMECE A VIVER

Liberte-se. Viva a vida sem fumar.

Portuguese


SMOKEFREE

- **PENSE** 4
Porque é fantástico
parar de fumar
- **PREPARE-SE** 12
Onde encontrar apoio,
produtos e aconselhamento
- **AVANCE** 22
Como parar de fumar com
o nosso Planeador SMOKEFREE
- **CONTINUE** 40
Quando uma vida sem fumo
se torna uma nova vida

UMA NOVA VIDA

Imagine a melhor coisa que jamais fará na sua vida. Imagine que a sua próxima grande realização vai ser quebrar definitivamente com o hábito de fumar. Como seria acordar sentindo-se como novo? Como passaria todo o novo tempo que de repente teria na sua vida? Parar de fumar pode ser uma experiência transformadora da sua vida. Prepare-se para um mundo sem fumo. Limpe o seu corpo e a sua mente do fumo, hoje mesmo.

A Irlanda libertou-se do fumo. A Escócia também. O País de Gales, a Irlanda do Norte e a Inglaterra vão também juntar-se a esta lista. Estamos a tornar-nos uma nação livre do fumo. Então porquê esperar para parar de fumar? Especialmente quando você pode poupar dinheiro, sentir-se mais saudável, cheirar melhor e evitar as graves doenças relacionadas com o fumo.

UMA INGLATERRA SEM FUMO

Pare de fumar e goze anos de melhor saúde.

- Reduza os riscos de contrair cancro dos pulmões. **Ajude-se a si mesmo e respire mais facilmente.**
- Reduza o catarro nos seus pulmões. **Acorde sem aquela tosse horrível.**
- Diminua os riscos de ter um ataque cardíaco. **Corra mais facilmente para apanhar o autocarro.**
- Baixe os seus níveis de stress. **Assuma o controlo da sua vida.**

NADA A PERDER TUDO A GANHAR

Talvez pense que tem imensas razões para adiar o momento em que planeia parar de fumar: o cigarro "é uma muleta", "alivia-me o stress", "faz-me sentir mais confiante". É possível que lhe pareça difícil parar quando toda a gente à sua volta ainda parece continuar. Mas, todos os anos, milhares de pessoas abandonam os cigarros. Você também vai conseguir.





MINUTOS TODA A VIDA

Parar de fumar é a acção que, só por si, tem o maior potencial para aumentar radicalmente a sua longevidade. Assim que o seu corpo se liberta do fumo, começa o processo de cura ao fim de 20 minutos, reparando os danos provocados por muitos anos a fumar. Pare de fumar e entre no caminho da recuperação.

20 **MINUTOS**
A sua tensão arterial e pulsação voltam ao normal.
A circulação melhora – especialmente nas mãos e pés.

8 **HORAS**
Os seus níveis de oxigénio voltam à normalidade e a sua probabilidade de ter um ataque cardíaco diminui.

24 **HORAS**
O monóxido de carbono sai do seu corpo.
Os seus pulmões começam a libertar-se do muco e resíduos.

48 **HORAS**
Parabéns. O seu corpo está agora livre de nicotina. E já notou como o seu paladar e olfacto melhoraram?

72 **HORAS**
A sua respiração está mais fácil. Você tem mais energia.

2-12 **SEMANAS**
A circulação melhorou em todo o seu corpo.
Agora tem mais facilidade em caminhar e exercitar-se.

3-9 **MESES**
A sua eficiência pulmonar aumentou em 5-10%. Os problemas da respiração estão a atenuar-se. Diga adeus à tosse, falta de ar e pieira.

5 **ANOS**
Você tem agora apenas metade das probabilidades de ter um ataque cardíaco em comparação com um fumador.

10 **ANOS**
A sua probabilidade de contrair cancro dos pulmões está agora reduzida a metade em relação a um fumador. Os seus riscos de ter um ataque cardíaco são agora idênticos aos de alguém que nunca fumou.



PARAR RECOMEÇAR

Milhares de pessoas em Inglaterra abandonaram já o fumo. E todas embarcaram na mesma viagem. Também você dará os mesmos passos no seu percurso para se libertar do tabaco. Não se preocupe se regredir e começar de novo a fumar. A maior parte das pessoas fazem mais de uma tentativa antes de conseguirem. Mas o importante é que você já deu o primeiro passo ao pegar neste folheto e isso é excelente!

ADIAR PREPARAR

A preparação para deixar os cigarros envolve aspectos práticos. Não se trata de um teste à sua força de vontade, mas sim de ter um plano. Escolher um dia para começar. E uma forma para deixar de fumar. Compreender as razões que o levam a fumar. E ter pessoas a apoiá-lo.

BOAS DICAS

- Contacte o Serviço de Cessação do Fumo do seu NHS local. Conselheiros especializados aguardam o seu contacto para o ajudarem.
- Identifique o que lhe provoca vontade de fumar e planeie com antecedência.
- Encare um dia de cada vez e recompense-se todos os dias.
- Junte-se a um amigo que também queira deixar de fumar e encorajem-se mutuamente.
- Utilize produtos de substituição da nicotina para suportar melhor os sintomas de privação.
- Evite situações que o possam tentar a fumar de novo.
- Note quanto dinheiro está a poupar – e mime-se, comprando algo especial.
- Repita para si próprio que vai conseguir.



VELHOS HÁBITOS NOVOS HÁBITOS

Muitos fumadores querem quebrar o hábito, mas não sabem bem como fazê-lo. Encontrará aqui quatro maneiras diferentes para deixar de fumar. Escolha o método que melhor se adaptar à sua vida. E lembre-se, pode também combinar elementos dos vários métodos.

As pessoas que recorrem à ajuda de medicação ou de profissionais podem duplicar as suas hipóteses de sucesso.

CONSELHOS E APOIO PARA DEIXAR DE FUMAR

Receba ajuda de profissionais especializados do Serviço de Cessação do Fumo do seu NHS local. Aconselhe-se individualmente ou partilhe as suas experiências integrado num grupo.

PROGRAMA TOGETHER

Nesta altura crítica de abandono do fumo é essencial ter bastante apoio. Inscreva-se no Programa Together e nós contactá-lo-emos por telefone ou enviar-lhe-emos mensagens de texto ou e-mail nos momentos cruciais.

PRODUTOS DE SUBSTITUIÇÃO DA NICOTINA

Existem muitos produtos para o ajudar a vencer a dependência da nicotina, tais como adesivos, pastilhas elásticas e inaladores.

PLANEADOR SMOKEFREE

Não recomendamos que se baseie somente na força de vontade. Seja qual for o método que escolher para abandonar o fumo, uma coisa útil é manter um registo do seu progresso. Procure na página 22 o seu Planeador SMOKEFREE.



NÃO CONSIGO CONSIGO

Não consegue sucesso sozinho? Pode falar com um Conselheiro de Cessação do Fumo do NHS local. Não consegue arranjar tempo? Os Serviços de Cessação do Fumo do seu NHS local ficam próximos e são muito acessíveis. Não consegue fazer face à despesa? Todo o apoio do Serviço de Cessação do Fumo do seu NHS local é gratuito.

Se quiser deixar o fumo, o NHS oferece-lhe imenso apoio – e este apoio funciona.

Vamos pô-lo a trabalhar com um conselheiro especializado, individualmente ou em grupo. Uma das coisas que pode fazer é utilizar um registador de monóxido de carbono para verificar até que ponto está viciado e medir a descida nos níveis de monóxido de carbono no seu corpo.

Aconselhá-lo-emos também sobre a Terapia de Substituição da Nicotina (TSN) e sobre que produto ou combinação de produtos poderiam resultar no seu caso. Tem até quatro vezes mais probabilidades de sucesso se for ao Serviço de Cessação do Fumo do seu NHS local e utilizar TSN do que se tentar abandonar o fumo recorrendo só à força de vontade.

PARTILHE AS SUAS EXPERIÊNCIAS

A maior parte dos grupos reúnem-se uma ou duas horas por semana durante seis a sete semanas. As primeiras duas sessões são normalmente dedicadas a planear e preparar tudo para parar e na terceira semana deixa-se de fumar. Muitas pessoas acham que só a partilha desta experiência com outras já as ajuda.

ACONSELHAMENTO INDIVIDUAL

Se preferir apoio individual, poderá obtê-lo na maior parte das áreas.

Para encontrar o Serviço de Cessação do Fumo do seu NHS local:

Contacte a linha de ajuda pelo telefone

0800 169 0 169 INGLÊS

visite

GOSMOKEFREE.CO.UK

ou envie a mensagem de texto

GIVE UP com o seu código postal

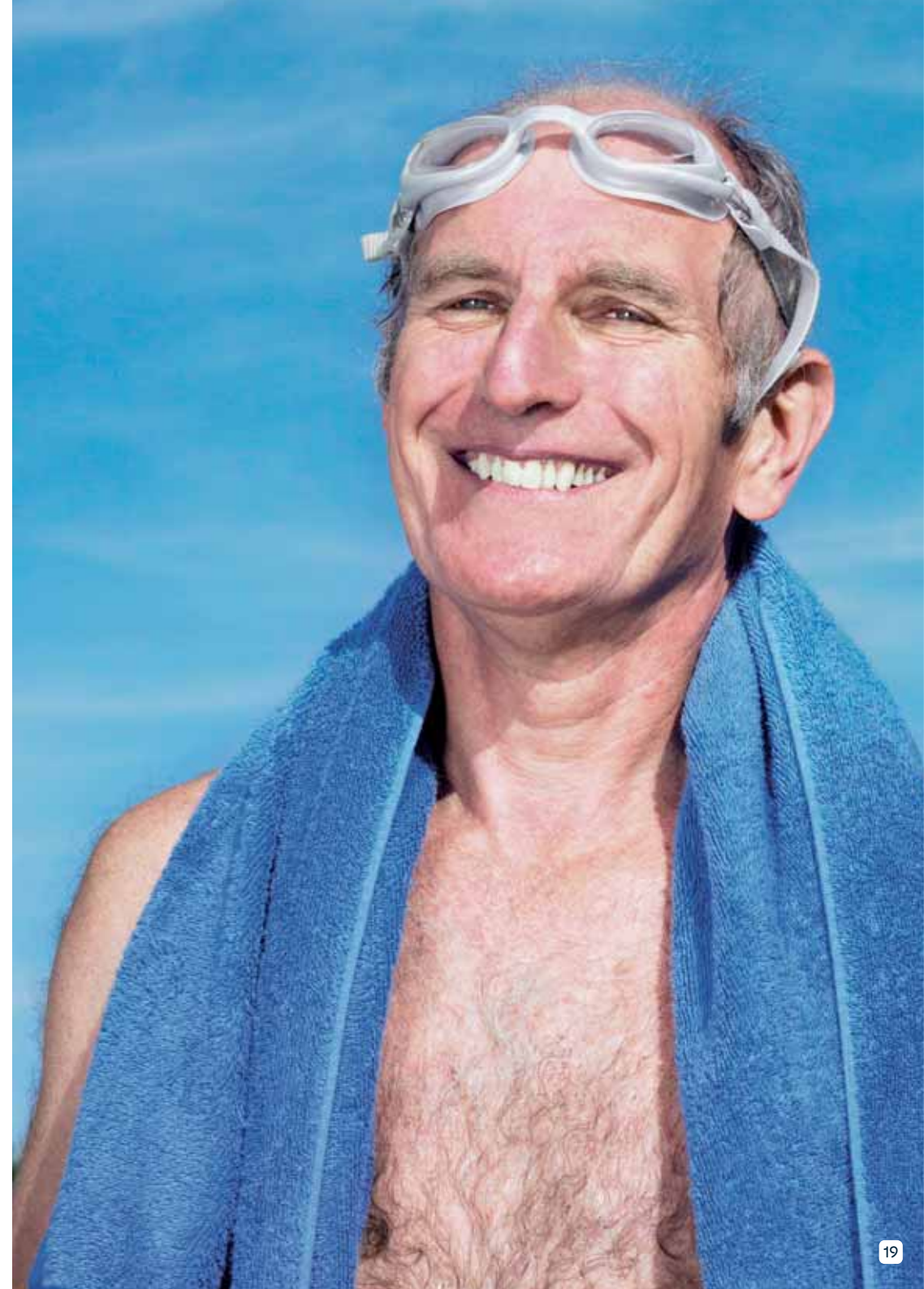
completo para **88088**



SÓ ACOMPANHADO

Porquê deixar de fumar sozinho se pode aderir ao Programa Together (Juntos)? Desenvolvido por ex-fumadores e profissionais, oferece um método para parar de fumar com o apoio de outras pessoas. Você nem precisa sair de casa – o programa envia pacotes de informação gratuitos e apoio através de mensagens de texto, telefonemas e e-mails nas fases cruciais.

Vamos estar consigo a cada passo. Bastante antes da data em que planeia deixar de fumar, mesmo antes e depois da data contactá-lo-emos para lhe dar ajuda, aconselhamento e estímulo. Ao fim de três meses, aconselhá-lo-emos sobre como poderá continuar afastado do fumo.



LUTAR CONTROLAR

Os primeiros dias sem nicotina são normalmente os piores neste processo, pois é nessa altura que você está a combater a dependência física. Os produtos de substituição da nicotina podem ajudá-lo a ultrapassar isto nas fases iniciais. Depois de passar a sensação de falta da nicotina, achará muito mais fácil vencer o aspecto mental do hábito.

Pode obter muitos tipos diferentes de Terapia de Substituição da Nicotina (TSN), que são realmente eficazes. A TSN duplica as suas probabilidades de parar de fumar com sucesso pois ajuda-o a controlar os sintomas de privação. Como o produto entra no seu corpo de uma forma diferente da nicotina dos cigarros, é muito menos aditivo. A TSN não contém alcatrão, venenos ou monóxido de carbono como os cigarros, por isso não provoca cancro.

Pode obter uma receita de TSN ou comprar o produto sem receita e seguir as instruções no pacote. É adequada para a maior parte dos adultos, mas, se tiver problemas de coração ou circulação, ou se estiver a tomar medicação regular, deve pedir a aprovação do seu médico. Da mesma forma, se estiver grávida, deve falar com o seu médico ou parteira antes de utilizar a TSN.

PASTILHAS ELÁSTICAS DE NICOTINA

A nicotina é absorvida através da mucosa da boca enquanto você mastiga a pastilha elástica.

ADESIVOS DE NICOTINA

Os adesivos de nicotina dão bons resultados para a maioria dos fumadores e podem ser utilizados continuamente (adesivos de 24 horas) ou apenas durante o dia (adesivos de 16 horas)

MICROCOMPRIMIDOS

Estes são pequenos comprimidos que contêm nicotina e são dissolvidos debaixo da língua.

PASTILHAS

As pastilhas são chupadas devagar para libertar a nicotina e levam cerca de 20 a 30 minutos a dissolver.

SPRAY NASAL DE NICOTINA

O spray dispensa uma dose rápida e eficaz de nicotina através da mucosa do nariz.

INALADORES

O inalador parece-se muito com um cigarro de plástico e liberta vapor de nicotina que é absorvido através da boca e garganta. Se sente falta da acção de levar o cigarro à boca, este inalador poderá ser-lhe útil.

ZYBAN (CLORIDRATO DE BUPROPION)

Além da TSN, existem outros produtos que não contêm nicotina e podem ajudar a deixar o fumo, tais como o Zyban. Você toma Zyban por dois meses e deverá estar pronto para deixar de fumar durante a segunda semana. Só pode ser dispensado com receita médica.



ARRANJAR DESCULPAS TOMAR MEDIDAS

Sejam quais forem os métodos que utilizar para deixar de fumar, a manutenção de um registo do seu progresso pode desempenhar um papel importante, ajudando-o. Criámos portanto um Planeador SMOKEFREE para você preencher. O Planeador contém diversos exercícios de auto-ajuda úteis e dá-lhe a mão desde o primeiro ao último passo da sua viagem para se libertar do fumo.





Utilize este Planeador SMOKEFREE para registar o seu progresso. É aconselhável escrever a esferográfica pois as outras canetas podem esborratar.

1ª FASE: PENSE

A primeira coisa que precisa de fazer para se libertar do fumo é pensar seriamente em parar de fumar. Tudo o resto deriva daí. Há quatro fases que todas as pessoas atravessam ao libertarem-se deste hábito para sempre. A 1ª fase é a mais simples.



ESTÁ PRONTO?

A maior parte das pessoas que fumam já pensaram em deixar de o fazer. Mas tem que o fazer seriamente para começar a libertar-se desta dependência.

Leia toda a secção seguinte e vá-a também preenchendo e, em muito pouco tempo, ficará a saber muito mais claramente quais são as suas razões para querer deixar de fumar.

O QUE É QUE VOCÊ TEM A GANHAR?

- MAIS DINHEIRO PARA GASTAR PARA SI PRÓPRIO E A SUA FAMÍLIA
- UM SENTIDO DE OLFAC TO MELHORADO
- COMIDA MAIS SABOROSA
- MELHOR SAÚDE NO FUTURO
- LIBERTAÇÃO DAS RESTRIÇÕES QUE O FUMO PODERÁ ESTAR A IMPOR-LHE
- MAIS TEMPO PARA PASSAR COM OS SEUS FILHOS
- UMA CASA MAIS FRESCA E UM HÁLITO MAIS AGRADÁVEL
- PULMÕES MAIS LIMPOS
- REDUÇÃO NOS NÍVEIS DE STRESS E ANSIEDADE

QUANTO É QUE O FUMO LHE ESTÁ A CUSTAR?

Faça este cálculo aproximado – talvez descubra que o fumo lhe está a custar mais do que imagina.

Quanto gasta em cigarros por semana: £ ____ semana

Multiplique por 52 e calcule o custo por ano: £ ____ ano

PORTANTO PENSE ANTECIPADAMENTE: SE NÃO DEIXAR DE FUMAR AGORA...

Daqui a três anos, terá gasto: £ ____

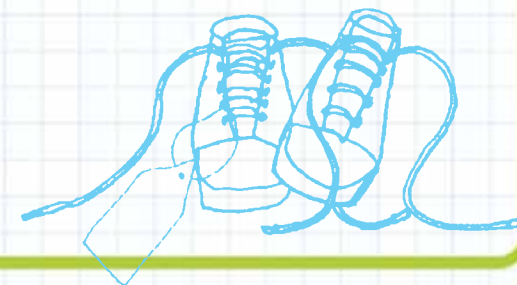
Daqui a cinco anos: £ ____

Daqui a dez anos: £ ____

Indique aqui as suas cinco razões principais para deixar de fumar.

-
-
-
-
-

Gaste o dinheiro que poupar noutras coisas: sapatos novos, uma cozinha, talvez um fim-de-semana fora...





PORQUE COMEÇOU A FUMAR?

Agora que está a planejar parar, vale a pena pensar como começou a fumar. Alguma destas razões lhe parece familiar?

- Para parecer mais velho
- Para parecer *cool*
- Imitação de amigos ou familiares
- Para se sentir mais crescido
- Para ser "durão"
- Para ser aceito
- Curiosidade
- Apeteceu-me simplesmente

Mais alguma coisa?

Quais ainda se aplicam?

Sejam quais forem as razões que o levaram a começar a fumar, serão boas razões para continuar a fazê-lo?

O QUE O MANTÉM A FUMAR?

Fumar é geralmente um hábito. Há provavelmente certas horas do dia em que você tende a acender um cigarro – pequenos "mecanismos de disparo" dão-lhe vontade de fumar. É bom saber quais são e arranjar uma forma de lidar com eles.

QUANDO É MAIS PROVÁVEL QUE QUEIRA UM CIGARRO?

- Ao acordar
- Ao falar ao telefone
- Ao tomar uma bebida
- Ao ver televisão
- Em ocasiões sociais
- Após uma refeição
- Com amigos ou familiares
- Quando lê o jornal

Outros?

PORQUÊ DEIXAR DE FUMAR?

RAZÕES PARA FUMAR

RAZÕES PARA PARAR

As razões para parar parecem-lhe mais fortes? Se sim, leia mais. Se não, você ainda não está pronto para abandonar o fumo.

PREPARAÇÃO PARA DEIXAR O FUMO

No dia em que parar de fumar, estará a mudar a sua vida para melhor. Utilize esta lista para o ajudar a preparar-se.

1 EVITE TENTAÇÕES

- Escolha uma data para parar de fumar na qual, em princípio, não vá ter grandes stresses
- Não tenha cigarros, fósforos ou isqueiro consigo
- Não beba álcool

2 PEÇA APOIO

- Telefone ao Serviço de Cessação do Fumo do seu NHS local
- Fale com os seus amigos e familiares
- Fale com alguém que tenha conseguido parar de fumar
- Junte-se a alguém que queira deixar de fumar
- Contacte a Linha de Ajuda para Fumadores do NHS pelo telefone 0800 169 0 169 INGLÊS

3 RELEIA FREQUENTEMENTE A LISTA DAS RAZÕES PARA PARAR

- Nunca é "só mais um cigarro"
- Você quer assumir o controlo da sua vida
- Se não fumar, gozará de muito melhor saúde
- E se não fumar, terá muito mais dinheiro

4 DURANTE A PRIMEIRA SEMANA

- Mantenha-se ocupado
- Inicie uma rotina diária diferente
- Mantenha-se nas áreas para não fumadores
- Apanhe bastante ar fresco

O PLANEADOR DA DATA DE PARAGEM

DIA/DATA

MÊS

ANO



PENSE SOBRE QUEM VAI DAR-LHE APOIO:

Hand-drawn blue scribbles in the date planner fields.



4ª FASE: CONTINUE

Alcançou agora a fase crítica de todo o processo de parar de fumar, que é a da manutenção permanente da resolução de não fumar. Sabemos que necessita de toda a ajuda disponível e é por isso que encontrará nesta secção dicas e conselhos para o ajudar a antecipar e evitar os riscos da sensação de privação.



COMO VENCER A SENSACÃO DE PRIVAÇÃO

Muitas pessoas têm uma recaída e tornam a fumar porque se sentem incapazes de lidar com os sintomas. Os primeiros dias podem não ser muito agradáveis, mas os sintomas são um sinal de que o seu corpo está a começar a recuperar.

Os produtos de substituição da nicotina ajudá-lo-ão a reduzir a intensidade dos seus sintomas de carência e facilitarão o abandono do fumo.

SINTOMAS	O QUE SE PASSA	ESTRATÉGIAS
Desejo intenso de fumar	O seu cérebro sente a falta da dose habitual de nicotina	A sensação de privação é pior nos primeiros dias e diminuirá ao longo de algumas semanas. Veja na página 31 como ultrapassar isto
Tosse, boca seca	Os seus pulmões estão a libertar-se do alcatrão	Estes sintomas melhorarão muito rapidamente. As bebidas quentes podem ajudar
Fome	O seu metabolismo está a mudar e os alimentos têm melhor sabor depois de parar de fumar	Coma fruta e legumes, mastigue pastilhas elásticas e beba muita água
Prisão de ventre ou diarreia	Deve-se tudo ao regresso do seu corpo à normalidade e isto passará	O mesmo que acima – fruta, legumes e muita água
Insónia	Isto pode dever-se à saída da nicotina do seu corpo	Este problema não deve durar mais de duas ou três semanas. Reduza o café e o chá e tente apanhar mais ar fresco e fazer mais exercício físico
Tonturas	Está a chegar mais oxigénio ao seu cérebro em vez de monóxido de carbono	Esta sensação deve passar ao fim de alguns dias
Flutuações de humor, fraca concentração, irritabilidade	Estes são sinais de privação de nicotina e passarão	Avise os familiares e os amigos e peça que o apoiem. Veja na página 38 sugestões para lidar com estas dificuldades

COMO VENCER O STRESS

Poderá levar algum tempo até se habituar à abstinência tabágica e para que os seus novos hábitos comecem a parecer-lhe naturais. Se utilizou o fumo como válvula de escape para o stress, chegou a altura de encontrar outros métodos, tais como os seguintes:

- Seja honesto consigo mesmo sobre o que o está realmente a perturbar
- Experimente formas diferentes de fazer as coisas
- Fale dos problemas com alguém em quem confie
- Organize as tarefas por prioridades e faça planos realistas para a sua execução
- Faça uma coisa só para si todos os dias
- Arranje tempo para se descontraír e tente dormir horas suficientes
- Lembre-se, como não fumador, sofrerá menos stress e será mais fácil enfrentar os problemas

COMO LIDAR COM SITUAÇÕES DIFÍCEIS

Dê uma olhada rápida à lista de coisas que o fazem fumar na página 29. Será bom evitá-las, se possível. Mas só a reflexão e a consciencialização destes factores podem ajudá-lo.

E, se já tentou parar de fumar antes, aprenda com os seus erros e experimente algo novo desta vez.

SE FICAR TENTADO A FUMAR DE NOVO, FAREI O SEGUINTE:



RECAIR RECOMEÇAR

Não se preocupe se tiver uma recaída e recomeçar a fumar. As pessoas fazem muitas vezes quatro ou cinco tentativas antes de conseguirem parar de fumar definitivamente. Da próxima vez que tentar, poderá aproveitar as lições aprendidas desta vez para o ajudar a libertar-se do fumo.

PORQUE É QUE AS PESSOAS TÊM RECAÍDAS

Há muitas razões que levam as pessoas a desistir da sua tentativa de parar de fumar, mas aqui estão algumas das mais comuns:

- Pensaram que "só um não faz mal"
- Não se prepararam bem nem pensaram nos factores que lhes provocam vontade de fumar
- Não encontraram outras formas de lidar com o stress
- Engordaram
- Pensaram em si próprios como ex-fumadores e não como não fumadores

ACONSELHAMENTO DE EMERGÊNCIA

Se acabou de fumar um cigarro:

- Renove a sua decisão de parar
- Deite para o lixo cigarros que eventualmente tenha
- Saia da situação que o fez recomeçar a fumar – saia de casa ou vá para uma divisão diferente da casa
- Ligue a um amigo ou à Linha de Ajuda para Fumadores do NHS, pelo telefone 0800 169 0 169 INGLÊS
- Não deixe que isto estrague todo o esforço que já investiu.



VOCÊ PAROU DE FUMAR

Assim que estiver livre do fumo para sempre, olhará para o seu passado e mal conseguirá acreditar como desperdiçou tanto tempo, dinheiro e pura energia humana com esse hábito. Deixar de fumar significa recuperar o seu eu real.

Para obter um exemplar deste folheto em Braille ou letra grande, telefone para 0800 169 0 169