

BENEFÍCIOS AO DEIXAR DE FUMAR

Após 20 minutos sem fumar

A pressão sanguínea volta ao normal.

Após 8 horas sem fumar

Os níveis de nicotina e monóxido de carbono são reduzidos pela metade, o nível de oxigênio volta ao normal.

Após 48 horas sem fumar

O olfato e o paladar melhoram sensivelmente.

Após 2-12 semanas sem fumar

O sistema circulatório melhora. Andar e correr ficam muito mais fáceis.

Após 5 a 15 anos sem fumar

O risco de derrame e de infarto do coração é reduzido ao nível de alguém que nunca fumou.

JÁ PASSOU UMA SEMANA...

Para manter a decisão de parar de fumar, lembre-se dos motivos que o levaram a esta decisão, celebre as pequenas vitórias e diga a si mesmo(a):

- Vou me concentrar em ser um(a) não-fumante hoje
- Eu controlo minha própria vida e escolhi não fumar
- Eu parei com o que mais prejudicava minha saúde. Meu coração, meus pulmões e meu organismo em geral já estão melhores
- O ar na minha casa está mais limpo para minha família e meus amigos porque eu parei de fumar
- O dinheiro que eu economizar não fumando gastarei fazendo alguma coisa que eu goste e que seja positiva para minha vida

PRATIQUE CIDADANIA

Sendo ou não fumante, você pode colaborar na causa de controle do tabagismo no Brasil. Além do apoio à cessação, é também importante que outras medidas sejam adotadas a fim de desestimular o consumo de tabaco, especialmente entre jovens. Relatando sua experiência, apoiando campanhas e disseminando informações sobre este tema você ajuda a evitar que outras pessoas comecem a fumar, além de motivar quem está decidindo largar o cigarro.



Participe você também da Rede ACT:
<http://actbr.org.br/institucional/rede-act.asp>

SOBRE A ACT

A ACT é uma organização não-governamental voltada à promoção de ações para a diminuição do impacto sanitário, social, ambiental e econômico gerado pela produção, consumo e exposição à fumaça do tabaco. É composta por uma rede de representantes da sociedade civil comprometidos com o controle do tabagismo. Para saber mais, acesse:
<http://actbr.org.br/>

ACT br

Aliança de Controle do Tabagismo

Rua Batataes, 602, cj 31 - CEP 01423-010
São Paulo - SP | Tel/fax 11 3284-7778 - 2548-5979

Av. N. Sa. Copacabana, 330/404 - CEP 22020-001
Rio de Janeiro - RJ | Tel/fax 21 2255-0520 - 2255-0630

actbr.org.br | act@actbr.org.br

PARAR DE FUMAR É POSSÍVEL

Você já pensou
seriamente nisto?



Muitos(as) fumantes têm vontade de largar o cigarro. No entanto, mesmo assim podem sentir dificuldade em consegui-lo.

Por quê?

Isto ocorre porque ao iniciar o tabagismo e manter o uso, instala-se um processo de dependência que envolve aspectos físicos, psicológicos e comportamentais.

Dependência Física

O organismo do(a) fumante se acostuma a receber uma certa dose de nicotina e, quando ele(a) deixa de fumar, o corpo sente falta e precisa se adaptar à ausência dessa substância. Este período de adaptação é denominado Síndrome de Abstinência, quando pode ocorrer ansiedade, irritabilidade, inquietação, dificuldade de concentração, tristeza, dor de cabeça, tontura, alteração no sono e no ritmo intestinal.

Dependência Psicológica ou Emocional

O cigarro serve, muitas vezes, como uma bengala, um amortecedor ou modulador para as emoções, sejam elas desagradáveis ou não. Então, o(a) fumante acaba utilizando o cigarro para lidar com estresse, solidão, para relaxar e até mesmo comemorar.

Dependência Comportamental ou de Hábito

O(A) fumante estabelece uma rotina no uso do cigarro, associando o ato de fumar com algumas atividades e hábitos, como fumar e tomar um cafezinho, fumar ao sair com amigos, fumar enquanto espera algo ou alguém, fumar ao ir ao banheiro. Nesses casos, o fumante acende o cigarro automaticamente, até mesmo sem notar.

TENHA PERSISTÊNCIA

Parar de usar uma droga é um processo diferente para cada um(a). Poucas pessoas conseguem parar de fumar na primeira vez que tentam, é preciso ter persistência para alcançar este objetivo. Assim, quem tenta e recai não deve se sentir culpado(a), fraco(a) ou sem força de vontade. Deve lembrar que está lutando contra uma das piores dependências que existe e que infelizmente é ainda estimulada e de fácil acesso a todos.

SE NECESSÁRIO, PROCURE AJUDA

Mas é bom lembrar que difícil não é impossível. O primeiro passo para interromper o tabagismo é dar uma chance a si mesmo. Tente largar o cigarro e saiba que, se necessário, você pode contar com ajuda especializada para parar de fumar.

O tratamento que combina assistência médica e psicológica é considerado mais eficaz. Refletir sobre a dependência e a relação com o cigarro pode ser decisivo para o sucesso da tentativa pessoal de parar de fumar.

No site da ACT, é possível encontrar locais de tratamento, públicos e particulares, em todos os estados do país. Procure um mais perto de você: <http://actbr.org.br/tabagismo/tratamento-locais.asp>

ALGUMAS DICAS

- ● Evite ficar com cigarros e cinzeiros, uma única tragada pode jogar seu esforço por água abaixo
- ● Beba muita água, especialmente quando tiver vontade de fumar
- ● Evite bebidas alcoólicas ou café nas primeiras semanas, principalmente se estavam associados ao ato de fumar
- ● Quem gosta de fumar logo após as refeições, pode sair logo da mesa, escovar os dentes e procurar alguma atividade que ocupe as mãos, como lavar logo a louça ou ler um livro
- ● Faça exercícios, caminhe, respire fundo. Isto o ajudará a relaxar e também evita o ganho de peso
- ● Procure manter-se ocupado(a) e fazer coisas saudáveis que aumentam a sensação de bem estar e ajudem a preencher o vazio deixado pelo cigarro. Cuidar das plantas, escrever para os amigos(as), organizar um encontro com pessoas a quem se quer bem podem ser boas idéias
- ● Acima de tudo, tente identificar quais as situações de risco para você voltar a fumar, ocasiões nas quais sabe que vai lembrar do cigarro. Procure se preparar para elas e pensar em estratégias para driblar a tentação.

