

✓ Evite pessoas e lugares que possam lhe dar vontade de fumar. Com o passar do tempo, você terá mais confiança para passar por essas situações com mais tranquilidade.

✓ Mude seus hábitos como trocar o álcool e o café por sucos e água; opte por alimentos que não façam você querer fumar; escolha um caminho diferente para ir e voltar do trabalho; e faça uma caminhada rápida no lugar da pausa para o cigarro.

✓ Use substitutos mastigáveis como chicletes, balas, vegetais crus ou sementes de girassol.

✓ Escolha uma atividade para reduzir o estresse. Manter as mãos ocupadas, como trabalhos manuais, também ajuda a distrair a vontade de usar o cigarro.

✓ Quando a vontade de fumar aparecer, respire fundo e imagine seus pulmões se enchendo de ar fresco e limpo. Lembre-se de suas razões para deixar de fumar e dos benefícios que isso lhe proporcionará.

✓ Se estiver prestes a acender o cigarro, aguarde mais 10 minutos. O desejo irá diminuir e você verá que é capaz de ficar sem o cigarro.

✓ Invista o dinheiro que você gastaria em cigarros em uma recompensa para você. Compre um livro, conheça um novo restaurante, inicie um hobby, matricule-se na academia ou planeje uma viagem, por exemplo.

✓ Faça atividades que deem prazer, como caminhar no parque, visitar um museu, ir ao cinema ou apreciar uma exposição.

✓ Evite álcool. Beber diminui sua chance de voltar a fumar.

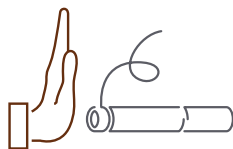
✓ Invista em uma alimentação balanceada e uma atividade física para se manter ativo e com o peso saudável.

Fontes: Ministério da Saúde/ Cartilha O Agente Comunitário de Saúde e o Controle do Tabagismo no Brasil. Ministério da Saúde/ Hospital Albert Einstein/ American Cancer Society/ Organização Mundial de Saúde (OMS)

Vida sem Tabaco



Vida sem tabaco



O tabagismo é considerado uma doença crônica, com possibilidade de recaídas, e que causa dependência física, psicológica e comportamental – semelhante ao que ocorre com o uso de outras drogas como álcool, cocaína e heroína. O cigarro contém mais de 4.700 substâncias tóxicas, incluindo substâncias cancerígenas, como arsênio, níquel, benzopireno, cádmio, chumbo, resíduos de agrotóxicos e substâncias radioativas. Parar de fumar traz benefícios imediatos e também de longo prazo, independentemente da idade e de quanto tempo a pessoa fuma.

O tabaco é fator de risco para o desenvolvimento de hipertensão arterial, aneurisma, úlceras, infecções respiratórias, trombose, osteoporose, catarata, impotência sexual, infertilidade, menopausa precoce, entre outras. Além disso, quem fuma pode apresentar menor resistência física e desempenho ruim na vida esportiva.

Apesar das dificuldades é possível parar de fumar. Os benefícios podem ser percebidos pelo organismo já nas primeiras horas sem o cigarro.



Veja o que acontece com o seu corpo quando você para de fumar

20
minutos



A pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal.

2
horas

Não há mais nicotina circulando no sangue.

8
horas



O nível de oxigênio no sangue fica normalizado.

12
horas



Cai o nível de monóxido de carbono.

12 a 24
horas

Os pulmões já funcionam melhor.

2
dias

Olfato e paladar ficam mais aguçados.

2 a 12
semanas



A circulação melhora e a função pulmonar aumenta.

1 a 9
meses

Tosse e falta de ar diminuem.

1
ano



O risco de infarto agudo do miocárdio é reduzido pela metade.

5
anos

O risco de acidente vascular encefálico passa a ser igual ao de quem nunca fumou.

10
anos

O risco de infarto agudo do miocárdio é igual ao das pessoas que nunca fumaram.
O risco para câncer de pulmão é reduzido pela metade.
Diminui o risco para câncer de boca, pâncreas, esôfago, garganta, bexiga e colo do útero.

20
anos

O risco para câncer de pulmão é igual ao de quem nunca fumou.



Dez dicas para ajudar a parar de fumar

Parar de fumar requer, em primeiro lugar, vontade e determinação. Algumas pessoas conseguem deixar de fumar por conta própria, mas outras necessitam do auxílio médico e psicológico. Para isso, busque o apoio de amigos e familiares, assim como profissionais de saúde. O Sistema Único de Saúde (SUS) disponibiliza um programa gratuito e individualizado para o tratamento do tabagismo. Mais informações podem ser obtidas no telefone 136. Veja outras dicas.

