



Deixar de fumar

Quero deixar de fumar. O que faço?

Fale com o seu médico ou enfermeiro de família para o ajudar na cessação tabágica. O médico fará uma avaliação breve da motivação e da possível dependência nicotínica e dará a orientação mais adequada para definir o dia para deixar de fumar (dia D). Também o ajudará a preparar-se com um conjunto de medidas para os dias mais difíceis após deixar de fumar. Fale com o seu médico sobre os medicamentos que o podem ajudar na cessação tabágica.

O que é a terapêutica de substituição da nicotina?

A terapêutica de substituição da nicotina (TSN) consiste na reposição da dose diária de nicotina habitualmente consumida. O tratamento tem a duração de 8 a 12 semanas, não sendo sujeito a receita médica.

Quais os medicamentos para deixar de fumar que têm participação?

A vareniclina é um medicamento de 1ª linha com elevada ligação e seletividade aos recetores de nicotina no cérebro (neurotransmissor acetilcolina). Este medicamento tem um duplo efeito: contrário, na presença de nicotina, e a favor parcial, na ausência de nicotina. A duração do tratamento é de 12 semanas e requer de prescrição médica obrigatória. O bupropiom é um medicamento de 1ª linha que inibe seletivamente a recaptação neuronal de neurotransmissores relacionados com a nicotina (noradrenalina e dopamina). A duração do tratamento é de 8 a 12 semanas e necessita de prescrição médica obrigatória.

Onde existem consultas de cessação tabágica?

Deixe de fumar com a ajuda do Serviço Nacional de Saúde na:

- Administração Regional de Saúde do Norte
- Administração Regional de Saúde do Centro
- Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo
- Administração Regional de Saúde do Alentejo

- Administração Regional de Saúde do Algarve

Consulte a lista de [consultas de cessação tabágica](#) disponíveis nas várias administrações regionais de saúde.

Quero tomar um medicamento para deixar de fumar. O que devo fazer?

Deve falar com o seu médico que, face à sua condição de saúde, o poderá medicar da forma mais adequada.

Quais são os benefícios de parar de fumar?

Parar de fumar tem benefícios imediatos, a médio e a longo prazo, não só para a pessoa, como para quem convive com ela, como por exemplo:

- redução do risco de cancro do pulmão e de muitos outros tipos de cancro
- redução do risco de doença cardíaca, acidente vascular cerebral e de doença vascular periférica
- redução dos sintomas respiratórios, tais como tosse, pieiras e falta de ar (embora estes sintomas possam não desaparecer totalmente não vão continuar a progredir com a mesma intensidade como acontece com quem continua a fumar)
- redução do risco de desenvolvimento de algumas doenças pulmonares, como a doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC)
- redução do risco de infertilidade

Benefícios no momento em que deixa de fumar:

- após 20 minutos: a pressão arterial e a frequência cardíaca voltam ao normal
- após 12 horas: os níveis de monóxido carbono no sangue voltam ao normal
- após 2 semanas a 3 meses: começa a respirar melhor e a sentir mais energia, a circulação sanguínea melhora, o risco de enfarte do miocárdio diminui, o olfato e o paladar melhoram e os doentes diabéticos passam a controlar melhor a sua doença
- após 1 a 9 meses: aumento gradual do bem-estar geral, acompanhado de mais vitalidade, a tosse e a falta diminuem e a respiração torna-se mais fácil
- após 1 ano: o risco de ataque cardíaco diminui para cerca de metade do observado nas pessoas que continuam a fumar

- após 2 a 5 anos: o risco de acidente vascular cerebral diminui, ficando semelhante ao das pessoas que não fumam, o risco de cancro da boca, da garganta, do esófago e da bexiga reduz-se para metade, decorridos 5 anos
- após 10 anos: corre 50% menos risco de ter um cancro do pulmão do que as pessoas que continuam a fumar, o risco de cancro do pâncreas e do rim diminuem
- após 15 anos: o risco de doença coronária é semelhante ao de uma pessoa não fumadora, do seu sexo e idade

Quais são os benefícios para os jovens de parar de fumar?

Para os mais jovens, o primeiro benefício de parar de fumar é evitar a dependência do tabaco, porque quanto mais cedo o jovem abandonar o tabaco menor a probabilidade de vir a fumar na idade adulta. Os adolescentes que fumam apresentam uma maior probabilidade de consumir álcool e outras substâncias ilícitas. Os jovens que decidem parar de fumar:

- mantêm um adequado desenvolvimento pulmonar
- mantêm a sua aptidão física, uma boa resistência e um bom desempenho desportivo
- reduzem o risco de queixas respiratórias e a gravidade de doenças respiratórias
- no caso de sofrerem asma têm menos crises e controlam melhor a doença

Quais são os benefícios para a grávida de parar de fumar?

Se está grávida, parar de fumar tem benefícios para si e para o bebé:

- aumenta a probabilidade de um parto normal
- o bebé recebe mais oxigénio e deixa de estar exposto às substâncias tóxicas existentes no fumo do tabaco
- diminui o risco de o bebé nascer mais cedo ou com baixo peso
- diminui o risco de tratamentos médicos e de um internamento prolongado no pós-parto
- aumenta a possibilidade de ter um parto normal e de o bebé nascer saudável
- diminui o risco de mortalidade fetal e peri-natal

Quais são os sintomas de abstinência do tabaco?

Quando para de fumar é normal surgir:

- sentimento de tristeza
- insônia
- irritabilidade
- dificuldade de concentração, inquietação, nervosismo diminuição da frequência cardíaca sensação de fome
- desejo de fumar

Para a maioria das pessoas, os piores sintomas duram apenas alguns dias ou algumas semanas, mas o desejo de um cigarro pode durar mais tempo. Este desejo é desencadeado por estímulos como a lembrança do tabaco, olhar para embalagens de tabaco ou pessoas a fumar. Embora estes sintomas possam ser desagradáveis, a falta de tabaco e os sintomas de abstinência não são perigosos para a saúde.

Quais são os passos para deixar de fumar?

Antes do dia "D" (primeiro dia sem cigarros):

- Faça uma lista dos motivos que para si justificam a decisão de deixar de fumar. Pode ser porque pretende melhorar a sua saúde ou não vir a ter problemas no futuro, porque se preocupa em dar um bom exemplo aos seus filhos, para proteger a sua família e as outras pessoas, entre outros;
- Identifique as situações em que habitualmente fuma, em que sente mais vontade de fumar e como poderá lidar com elas;
- Marque uma data para deixar de fumar, o dia "D";
- Espalhe a notícia de que vai parar de fumar, comprometa-se com a decisão e envolva os outros na sua decisão;
- Até ao dia "D":
 - releia a sua lista de motivos para deixar de fumar
 - procure atrasar o primeiro cigarro da manhã
 - vá eliminando cigarros ao longo do dia e aumentando o intervalo entre eles não fume o cigarro até ao fim
 - altere hábitos, evite situações em que sente vontade de fumar
 - mude de marca de tabaco para outra que lhe agrade menos
 - não fume em público antes de pegar num novo cigarro pense se precisa mesmo de o fumar

No dia "D" pare mesmo de fumar:

- Retire todos os objetos relacionados com o consumo de tabaco de

perto de si;

- Quando sentir uma forte vontade de fumar, respire profundamente, controle a respiração, aprenda a relaxar. Pense que esse desejo dura apenas alguns minutos e que é capaz de resistir, porque à medida que o tempo passa esse desejo vai diminuir;
- Não pense que nunca mais fumará, mas que hoje não vai fumar. Mantenha pensamentos positivos e objetivos diários;
- Aumente o seu nível de atividade física, como uma simples caminhada, que o irá ajudar a sentir-se com uma melhor disposição;
- Faça uma alimentação saudável. Parar de fumar pode aumentar o seu apetite nas primeiras semanas, compense essa tendência com uma alimentação equilibrada e fracionada ao longo do dia;
- Diminua a ingestão de café e álcool até se sentir mais liberto do desejo de fumar. Substitua por chá ou infusões sem açúcar;
- Evite estar junto de outras pessoas que fumem e peça aos seus amigos e colegas que não fumem perto de si;
- Evite os momentos “perigosos”, aqueles em que habitualmente fumava e utilize as suas estratégias para lidar com essas situações;
- Guarde num local visível o dinheiro que diariamente poupa por não comprar tabaco e utilize-o em algo que lhe dê prazer.

E se recair?

O processo de mudança inclui avanços e recuos. Quantas mais vezes tentar parar, mesmo que a seguir recaia, maior é a probabilidade de conseguir abandonar definitivamente o tabaco. Recair não significa que falhou, mas sim que tem de voltar a tentar, mas agora sabendo um pouco melhor como lidar com as dificuldades. Aprenda com a experiência. Se recaiu, procure perceber porquê. Esse conhecimento é valioso para aumentar a probabilidade de ter sucesso na próxima tentativa. Informe-se no seu centro de saúde ou ligue para o SNS24 – [808 24 24 24](tel:808242424). Fonte: [Direção-Geral da Saúde](#) (DGS)