



Cartilha Prática
**PARA PARAR
DE FUMAR**

PARAR DE FUMAR MELHORA A SUA SAÚDE E REDUZ OS RISCOS DE DIVERSAS DOENÇAS, COMO CÂNCER, DERRAME E INFARTO DO MIOCÁRDIO, ENTRE OUTRAS

Os benefícios são imediatos:



Após 24 horas

a pressão arterial e a pulsação voltam ao normal.



Após 7 dias

a respiração melhora consideravelmente, não há mais nicotina no corpo e a sensação de cansaço diminui.



Após 1 mês

os riscos de infecção diminuem, os brônquios e os pulmões estão mais abertos e, em geral, sintomas de abstinência e dependência são eliminados.



Após 1 ano

há redução da fadiga e da falta de ar. A "tosse de fumante" não existe mais e o risco de desenvolver uma doença coronariana cai pela metade em relação a um fumante.

Para ajudar você nesse processo, separamos algumas dicas preparadas pelo Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) dos Estados Unidos para quem deseja parar de fumar.

Confira!

TENHA CONSCIÊNCIA DOS MOTIVOS PELOS QUAIS DESEJA PARAR DE FUMAR

Aqui estão algumas perguntas para responder:

1.

Como fumar está afetando minha saúde?

2.

O que vai acontecer comigo e com minha família se eu continuar fumando?

3.

O que eu não gosto sobre o ato de fumar?

4.

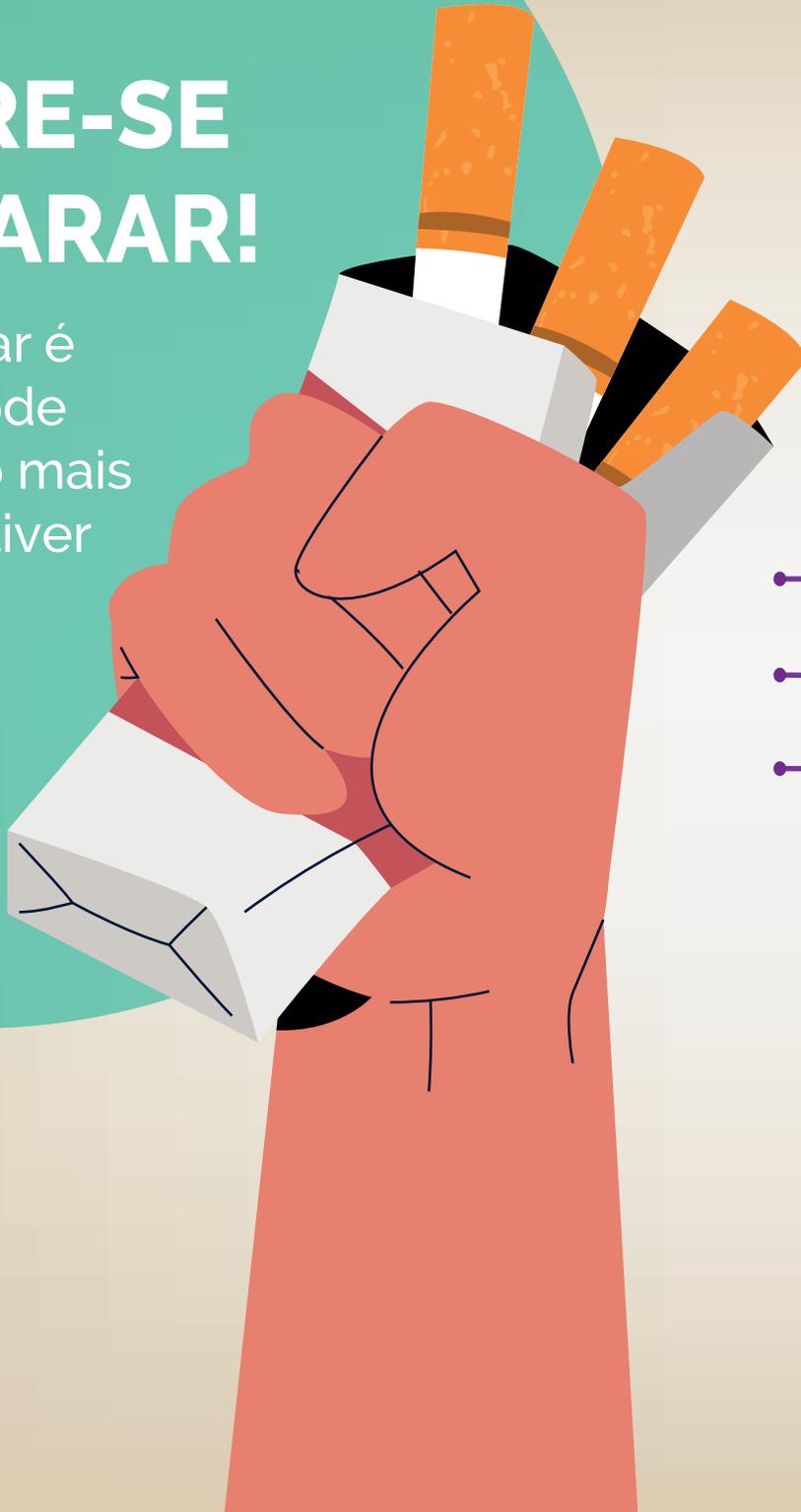
Como minha vida vai melhorar quando eu parar de fumar?



Liste seus motivos e os coloque em um lugar visível. Leia-os todos os dias como uma forma de motivação para o objetivo final!

PREPARE-SE PARA PARAR!

Parar de fumar é difícil, mas pode ser um pouco mais fácil se você tiver um plano.



Veja alguns passos a tomar:



ESCOLHA UMA DATA.

Até lá, prepare-se para ganhar confiança e relembrar seus motivos. Atenção: não escolha uma data muito distante para evitar que você desista.



EXPLORE OPÇÕES QUE POSSAM AJUDAR

Baixe aplicativos que ajudam a parar de fumar, converse com ex-fumantes, procure o Programa de Controle do Tabagismo Sistema Único de Saúde (SUS) no seu município.



CONTE PARA SUA FAMÍLIA E AMIGOS SOBRE O SEU PLANO.

Fale sobre os motivos que o levaram a essa decisão e avise que poderá apresentar mau humor durante o processo. O apoio deles será fundamental!

IDENTIFIQUE GATILHOS E REMOVA LEMBRANÇAS DO CIGARRO

Algumas atividades, sentimentos e até pessoas podem ser gatilhos para a vontade de fumar. Tente identificá-los para desenvolver formas de lidar com eles. Uma dica é fazer uma lista de tudo que faz você querer fumar e depois escrever ao lado de cada item uma forma de evitá-lo.

Além disso, jogue fora maços, isqueiros, cinzeiros e tudo mais que seja relacionado à fumar. Não guarde aquele último cigarro para o "vai que...".



DÊ A SI PRÓPRIO RECOMPENSAS A CADA CONQUISTA

Celebre pequenas vitórias e estipule recompensas, como:

- » **24 horas** sem fumar...
faça uma janta especial.
- » **1 semana** sem fumar...
vá ao cinema.
- » **1 mês** sem fumar...
compre aquela blusa
que você tanto queria.

**Parar de fumar não é fácil.
Fique orgulhoso de cada passo dado!**



Quer saber mais?

O material completo do Centro de Controle e Prevenção de Doenças está disponível (em inglês) no site da agência.

 [acesse aqui](#)

O Instituto Nacional de Câncer (Inca) também dá dicas importantes para quem deseja parar de fumar no manual **Entender por que se fuma e como isso afeta a saúde - Deixando de fumar sem mistérios.**

 [Confira](#)

Você também pode ligar para o **Disque Saúde 136** do Ministério da Saúde para receber mais orientações para deixar de fumar.



**FUNDAÇÃO
DO CÂNCER**

30 ANOS

*innovar para viver
viver para inovar*

Fundação Ary Frauzino para Pesquisa e Controle do Câncer

Rua dos Inválidos, 212, 11º andar, Centro - Rio de Janeiro - RJ
(21) 2157-4600 | www.cancer.org.br

  /fundacaodocancer

Seja nosso doador e multiplique sua solidariedade