

Existem medicamentos para atenuar os sintomas de privação (ansiedade, irritação, dificuldade na concentração, aumento de apetite, aumento de peso, vontade de fumar, depressão...). Estes medicamentos não fazem milagres, mas quando utilizados com acompanhamento podem triplicar a sua possibilidade de ter sucesso.



PODE PARAR DE FUMAR!

Já fuma há muitos anos e não se consegue imaginar sem fumar, mesmo tendo DPOC?

Peça ajuda! **Tem sempre a ganhar se parar de fumar, independentemente da fase de evolução da sua doença.**

Já fez várias tentativas mas recaiu? Não desista.

- Grande parte dos fumadores também não consegue parar na primeira tentativa.
- Pense porque terá recaído. Achou que “um só cigarro” seria inconsequente? Esteve com amigos fumadores e bebeu álcool em excesso?

As experiências anteriores poderão ser determinantes para o seu êxito agora, desde que **saiba como vencer os obstáculos.**

Tente parar novamente.

NÃO É TARDE DEMAIS!

Web sites disponíveis:

Quer deixar de fumar? Consultas de cessação tabágica.

Informação da Direção-Geral de Saúde

<https://www.dgs.pt/respire-bem1.aspx>

<http://www.dgs.pt/qr-codes-redirect/mensagem-aos-fumadores.aspx>



DPOC porque deve parar (em inglês)

www.healthline.com/health/copd/quit-smoking

Guia de apoio da Sociedade de Oncologia Americana

(em inglês): www.cancer.org/guide-to-quitting-smoking-pdf

Bibliografia:

DGS (2009) circular informativa – Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica – Normas de boas práticas na cessação tabágica. n.º 51/DSPCD
15 passos para deixar de fumar.
Direção-Geral da Saúde, reedição 2014.

Norma de Orientação Clínica da DGS/OM nº 028/2011:
Diagnóstico e Tratamento da Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (www.dgs.pt)

RECUPERE OS SEUS PULMÕES



**Se tem Doença
Pulmonar
Obstrutiva
Crónica**

PARE DE FUMAR!

e, se não tem, pare também
MANTENHA-SE LIVRE DO TABACO

PENSE

NO QUE PODE GANHAR AO DEIXAR DE FUMAR!

- Os sintomas de DPOC podem diminuir.
- A medicação que precisa para controlar a sua doença pode ser reduzida.
- As exacerbações (períodos de agravamento) podem ser menos graves e menos frequentes.
- O risco de outras doenças relacionadas com o tabaco também diminui: cancro do pulmão, enfarte do miocárdio, entre outras.
- Vai melhorar a qualidade do ar que respira na sua casa, no seu carro, não sujeitando a família, os amigos, a serem fumadores passivos.
- Se fuma 1 maço de cigarros por dia e parar de fumar, irá poupar nos próximos 10 anos muito dinheiro:

4 euros x 365 dias x 10 anos = 14 600 euros



- Gostará mais de si por estar a conseguir não fumar!



Escreva num papel as razões porque quer parar de fumar, traga consigo esse papel, para não se esquecer do que quer alcançar. Releia-o sempre que precisar... ou quando sentir vontade de fumar.

PROGRAME

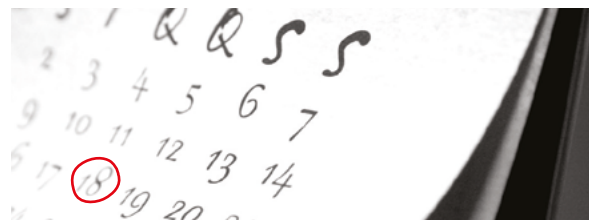
ALTERNATIVAS PARA AS SITUAÇÕES QUE LHE DESENCADEIAM VONTADE DE FUMAR!

- Adie mentalmente a vontade de fumar.
- Distraia a mente.
- Distraia as suas mãos.
- Mude de tarefa
- Beba um copo de água
- Telefone a alguém
- Inspire profundamente

PROGRAME

MARQUE UMA DATA PARA PARAR, O PRIMEIRO DIA SEM CIGARROS!

- Escolha essa data cuidadosamente de forma a conseguir cumprir: uma data especial, um período de férias...
- Nos primeiros dias, após parar, tente evitar situações ou locais que facilitem a recaída.



Mude algumas rotinas que estejam associadas ao tabaco. Por ex: se costuma fumar depois de beber café, mude para chá durante algumas semanas. Não se esqueça que o álcool também pode ser um estímulo frequente, se assim for, diminua o consumo de álcool.

Aprenda a controlar o seu stress. Muitas pessoas lidam com o stress acendendo um cigarro. Mas existem muitas outras maneiras de lidar com o stress: ouvir música, meditar, fazer uma caminhada, conversar com um amigo, podem ser alternativas. Mantenha-se ocupado.

PEÇA AUXÍLIO



Informe os seus **familiares** e **amigos** da sua decisão. Peça-lhes ajuda. Se alguns deles são fumadores peça-lhes para não lhe darem tabaco, não fumarem perto de si, ou dentro de sua casa. Alguns dos seus colegas de trabalho também o poderão ajudar, pense nisso.

PARE DE FUMAR

MANTENHA A SUA DETERMINAÇÃO

A sua determinação é absolutamente essencial. Poderá conseguir parar de fumar sem ajuda médica, contudo ajudado terá maior hipótese de sucesso. Tem uma linha que o pode ajudar.

Linha saúde 24 – 808 24 24 24

- Fale com o seu médico. Ele pode ajudá-lo a identificar os benefícios para a sua saúde ao parar, os riscos em continuar e as formas de controlar alguns problemas.
- Sabia que **tem direito a uma consulta especializada para cessação tabágica sem pagamento de taxa moderadora?**
- Informe-se no seu Centro de Saúde.