

**MAIS VIDA  
SEM TABACO**

**15  
PASSOS**

**PARA  
DEIXAR  
DE  
FUMAR**

# MAIS VIDA SEM TABACO



## PARA DEIXAR DE FUMAR



Deixar de fumar pode ser desafiante e difícil, devido à dependência física e psicológica induzida pela nicotina.

Habitualmente parar de fumar provoca síndrome de abstinência, que se caracteriza por sinais e sintomas de mal-estar, irritabilidade e momentos de forte desejo de voltar a fumar. A maioria das pessoas que para de fumar sem preparação ou qualquer apoio acaba por recair ao fim de algum tempo.

**PREPARE-SE PARA TER SUCESSO!  
SIGA ESTES 15 PASSOS PARA DEIXAR  
DE FUMAR.**

## FAÇA UMA LISTA DAS RAZÕES QUE O/A LEVAM A QUERER DEIXAR DE FUMAR.

Releia-a sempre que tiver vontade de fumar.

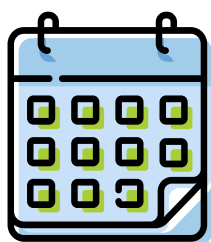


## CONHEÇA MELHOR OS SEUS HÁBITOS DE FUMAR.

### Quantos cigarros fuma por dia?

Em que circunstâncias fuma sempre um cigarro?

Identifique no quadro os estímulos que induzem a sua vontade de fumar:



| Estímulos Emocionais | Estímulos durante atividades diárias             | Estímulos Sociais   |
|----------------------|--|---|
| Stress               | Ao acordar                                       | Estar num bar/discoteca ou em outros locais onde se fume              |
| Ansiedade            | Após as refeições                                | Ver pessoas a fumar   |
| Felicidade           | Beber café                                       | Cheirar o fumo do cigarro   |
| Excitação            | Estudar ou trabalhar                             | Estar perto de pessoas que fumam                                      |
| Raiva                | Ver televisão ou ouvir música                    | Quando lhe oferecem um cigarro  |
| Solidão              | Beber álcool                                     | Comemorações ou ocasiões sociais especiais                            |
| Tristeza             | Falar ao telemóvel                               | Ver pessoas a fumar na televisão, nas redes sociais ou em publicidade |
| Tédio                | Andar ou conduzir                                | Ver publicidade ao tabaco   |
| Relaxamento          | Em momentos de pausa, ler o jornal, ou um livro. |   |

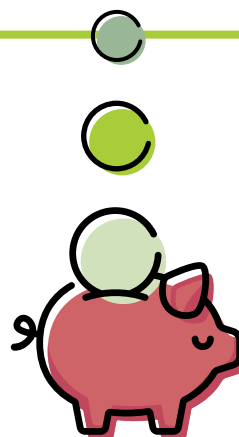
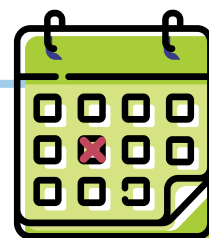
Quando tiver deixado de fumar, estes são os momentos em que vai sentir mais vontade de voltar a fumar.

3

**CALCULE QUANTO  
VAI POUPAR SE  
DEIXAR DE FUMAR**

Multiplique o que gasta em tabaco por dia por 365.

Por exemplo, se gastar 4 euros por dia em tabaco: **1460 euros por ano!**

**FIXE UMA DATA PARA  
DEIXAR DE FUMAR**

O chamado Dia D.

4

Escolha o dia em que vai deixar totalmente o tabaco num prazo de uma ou duas semanas, para ter tempo para se preparar. Evite escolher um dia em que possa ter algum tipo de stresse adicional.

**COMUNIQUE A SUA  
DECISÃO A QUEM O  
RODEIA.**

Informe a sua família, amigos e colegas de que vai deixar de fumar.

5

## PREPARE-SE PARA O DIA D.

Se a decisão de deixar de fumar lhe provoca ansiedade ou se já tentou parar e não conseguiu fale com o seu médico ou marque uma consulta de cessação tabágica.



Nesta consulta será avaliado o seu grau de dependência, a sua motivação e as vantagens de fazer medicação anti-tabágica. Será acompanhado por uma equipa de profissionais de saúde ao longo deste processo.



## TREINE MENTALMENTE AS ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM O DESEJO DE VOLTAR A FUMAR:



- A** **Atrase a vontade de fumar.**  
Pense que estes momentos duram apenas alguns minutos.
- B** **Beba um copo de água.**
- C** **Controle a respiração.**  
Conte até 10 lentamente, fazendo inspirações profundas.
- D** **Distraia a mente com alguma atividade.**  
Telefone, mude de tarefa, ande a pé, mastigue uma pastilha sem açúcar...

## NO DIA D PRIMEIRO DIA SEM TABACO

Não volte a fumar, nem um único cigarro.



# 8

Deite fora todo o tabaco que ainda possa ter consigo e elimine do seu ambiente isqueiros, cinzeiros e outros objetos relacionados com o hábito de fumar.

A partir desse dia, evite pensar que nunca mais vai voltar a fumar, pense antes nas vantagens de não fumar. Releia a sua lista de razões para deixar de fumar.

## EVITE OS MOMENTOS OU CIRCUNSTÂNCIAS EM QUE HABITUALMENTE FUMAVA SEMPRE UM CIGARRO

Mude de hábitos  
associados ao tabaco.



# 9

## EVITE ESTAR NA PROXIMIDADE DE FUMADORES

Peça aos seus amigos para  
que não fumem perto de si.

Escolha ambientes livres de  
fumo.



# 10



## FAÇA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL. NÃO SUBSTITUA O TABACO POR COMIDA



Evite alimentos muito calóricos, ricos em gorduras, sal e açúcar. Evite beber álcool. A água é a melhor bebida!

Partilhe com o seu médico as suas preocupações relativamente ao aumento de peso. Juntos, conseguirão delinear e encontrar alternativas mais saudáveis.

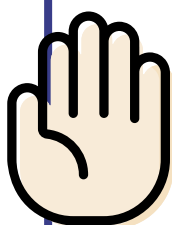
## AUMENTE O SEU NÍVEL DIÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA



# 12

Ande mais a pé ao longo do dia e/ou inscreva-se num ginásio.

Pense numa atividade física que gostasse de praticar e/ou de experimentar! Também pode incentivar a sua família ou os seus amigos a praticarem consigo.



## APRENDA A RECUSAR TABACO SE ALGUÉM LHO OFERECER

Aprenda a responder: eu não fumo.

Não se deixe tentar pela ideia de que “vai ser só um”. Este pensamento está na origem de muitas recaídas.

# 13

**GUARDE NUM LOCAL VISÍVEL  
TODO O DINHEIRO QUE ESTÁ  
A POUPAR AO DEIXAR O TABACO**

14

Use-o para comprar algo  
que lhe possa dar prazer  
sem destruir a sua saúde.



**ACABA DE  
VENCER!**



CELEBRE O  
SUCESSO!

15

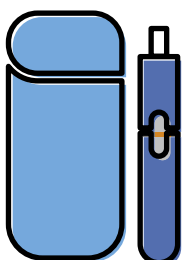
**MAIS VIDA SEM TABACO**



# E se...

## RECAIR

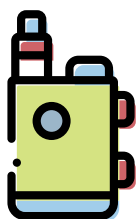
A recaída não é um insucesso, mas uma etapa no processo de parar de fumar. Pense nas circunstâncias que o fizeram voltar a fumar, aprenda com a experiência, **prepare-se e volte a tentar.**



## MUDAR PARA O TABACO AQUECIDO?

**Os produtos de tabaco aquecido são produtos de tabaco.** A investigação sugere que o aerossol do tabaco aquecido contém muitas das substâncias perigosas existentes no fumo do tabaco, algumas em menor quantidade, bem como outras substâncias não existentes no fumo. A menor concentração de alguns ingredientes nocivos em comparação com o fumo do tabaco pode reduzir a exposição do

organismo a esses ingredientes, mas isso não significa que o aerossol do tabaco aquecido seja isento de riscos para a saúde. Ainda não se conhecem os efeitos na saúde a longo prazo, sendo necessária mais investigação. Todos os produtos de tabaco contêm nicotina e substâncias cancerígenas. Todos os produtos de tabaco são nocivos à saúde. Não está provado que o tabaco aquecido ajude a deixar de fumar, sendo necessário proceder a mais investigação. **Trocar não é parar.**



## E SE MUDAR PARA OS CIGARROS ELETRÓNICOS?

**O vapor dos cigarros eletrónicos não contém tabaco, mas pode conter nicotina, aromatizantes e outras substâncias.** Algumas pessoas conseguem parar de fumar tabaco com o apoio dos cigarros eletrónicos, contudo outras mantêm-se dependentes destes cigarros. O vapor dos cigarros eletrónicos contém muito menos substâncias nocivas que o fumo do tabaco e que o

aerossol do tabaco aquecido, mas não é inofensivo para a saúde. A nicotina é nociva para o cérebro do adolescente e para a saúde do feto. Ainda não se conhecem bem os efeitos da inalação do vapor dos cigarros eletrónicos e dos seus diferentes aromatizantes a longo prazo. **Não está ainda completamente claro se podem ajudar a deixar de fumar, sendo necessária mais investigação. Trocar não é parar.**

# Saiba mais

U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General. Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2014. [Consult. 2021, 17 maio]. [https://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/sgr/50th-anniversary/index.htm](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/50th-anniversary/index.htm)

US Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Cancer Institute, USA GOV. Quitting Starts Now. Make Your Plan. Web page. Build My Quit Plan | Smokefree

US Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, National Cancer Institute, USA GOV. Tools and tips. Web page. [Home](#) | [Smokefree](#)

WHO. Heated tobacco products information sheet. WHO Web page, 2nd edition, 10 July 2020. [Consult. 2021, 17 maio]. Disponível em: [Heated tobacco products: information sheet - 2nd edition \(who.int\)](#)

US Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Heated tobacco products. CDC Web page. [Consult. 2021, 17 maio]. Disponível em: [Heated Tobacco Products | Smoking & Tobacco Use | CDC](#)

World Health Organization Regional Office for Europe. Heated tobacco products. A brief. Copenhagen, Denmark: WHO Europe, 2020. [Consult. 2021, 17 maio]. Disponível em: [https://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0008/443663/Heated-tobacco-products-brief-eng.pdf](https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0008/443663/Heated-tobacco-products-brief-eng.pdf)

World Health Organization Regional Office for Europe. Electronic nicotine and non-nicotine delivery systems. A brief. Copenhagen, Denmark: WHO Europe, 2020. [Consult. 2021, 17 maio]. Disponível em: [Electronic-nicotine-and-non-nicotine-delivery-systems-brief-eng.pdf \(who.int\)](#)

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Office on Smoking and Health, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Electronic cigarettes: what's the bottom line? Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention; last review 28 april 2021. [About Electronic Cigarettes \(E-Cigarettes\) | Smoking & Tobacco Use | CDC](#)

US Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Quick Facts on the Risks of E-cigarettes for Kids, Teens, and Young Adults [Consult. 2021, 17 maio]. Disponível em: [Quick Facts on the Risks of E-cigarettes for Kids, Teens, and Young Adults | CDC](#)

Hartmann-Boyce J, McRobbie H, Lindson N, Bullen C, Begh R, Theodoulou A et al. Electronic cigarettes for smoking cessation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2020, Issue 10. Art. No.: CD010216. DOI: 10.1002/14651858.CD010216.pub4. Consult. 17 May 2021.

## **Direção-Geral da Saúde**

Alameda D. Afonso Henriques, 45 | 1049-005 Lisboa | Portugal

Tel.: +351 218 430 500 | Fax: +351 218 430 530

E-mail: [geral@dgs.min-saude.pt](mailto:geral@dgs.min-saude.pt)

[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)