

**MAIS VIDA  
SEM TABACO**

**15  
PASSOS**

**PARA  
DEIXAR  
DE  
FUMAR**

MAIO 2021

# 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.**

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

Releia-a sempre que tiver vontade de fumar.

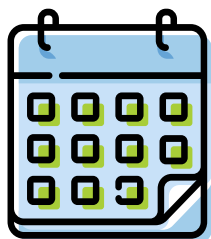


## 2 CONHEÇA MELHOR OS SEUS HÁBITOS DE FUMAR.

### 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.	

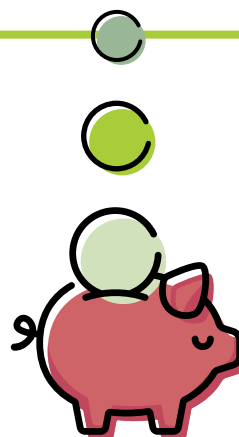
Quando tiver deixado de fumar, estes são os momentos em que vai sentir mais vontade de voltar a fumar.

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!**

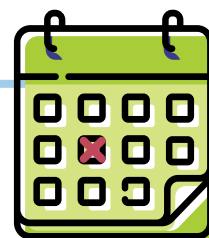


### FIXE UMA DATA PARA DEIXAR DE FUMAR

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.

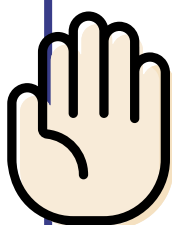
## AUMENTE O SEU NÍVEL DIÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA



# 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

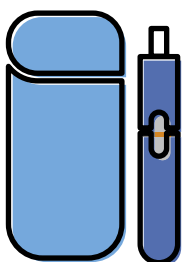
**MAIS VIDA SEM TABACO**



# E se...

## RECAIR

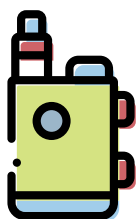
A recaída não é um insucesso, mas uma etapa no processo de parar de fumar. Pense nas circunstâncias que o fizeram voltar a fumar, aprenda com a experiência, **prepare-se e volte a tentar.**



## 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)