

Vamos falar sobre
Tabagismo
Dicas e informações para ajudar
você a parar de fumar

HOSPITAL DE CLÍNICAS DE PORTO ALEGRE

Presidente

Prof. Amarílio Vieira de Macedo Neto

Vice-Presidente Médico

Prof. Sérgio Pinto Ribeiro

Vice-Presidente Administrativo

Bel. Tanira Andreatta Torelly Pinto

Coordenadora do Grupo de Pesquisa e Pós-Graduação

Prof.^a Nadine Oliveira Clausell

Coordenadora do Grupo de Enfermagem

Prof.^a Maria Henriqueta Luce Kruse

ESCOLA DE ENFERMAGEM / UFRGS

Diretora

Prof.^a Liana Lauter

Vice-diretora

Prof.^a Eva Neri Rubim Pedro

Projeto gráfico, diagramação e ilustrações

Engenho de Idéias

Impressão

Gráfica do Hospital de Clínicas de Porto Alegre

Revisão do texto

Clarice Bohn Knies

VAMOS FALAR SOBRE TABAGISMO:

DICAS E INFORMAÇÕES PARA AJUDAR VOCÊ A PARAR DE FUMAR

Isabel Cristina Echer (organizadora)
Solange Klöckner Boaz
Laura Helena Cezar Ilha
Ana Paula Almeida Corrêa

* Projeto aprovado pela Comissão de Pesquisa da Escola de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Grupo de Pesquisa e Pós-Graduação do Hospital de Clínicas de Porto Alegre (HCPA). Parcialmente financiado pelo Fundo de Incentivo à Pesquisa e Eventos do HCPA.



Porto Alegre
2009

Isabel Cristina Echer

Enfermeira Doutora em Clínica Médica. Professora do Departamento de Assistência e Orientação Profissional da Escola de Enfermagem da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (EEUFRGS), Rio Grande do Sul, Brasil. Chefe do Serviço de Enfermagem Cirúrgica do HCPA. Organizadora do trabalho.

Solange Klöckner Boaz

Enfermeira da unidade ambulatorial do Serviço de Enfermagem em Saúde Pública.

Laura Helena Cezar Ilha

Enfermeira da unidade de apoio ao diagnóstico e tratamento do Serviço de Enfermagem em Saúde Pública.

Ana Paula Almeida Corrêa

Acadêmica de enfermagem da EEUFRGS.

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO-NA-PUBLICAÇÃO-CIP BIBLIOTECA DA ESCOLA DE ENFERMAGEM, UFRGS, Porto Alegre, BR-RS

V216 Vamos falar sobre tabagismo: dicas e informações para ajudar você a parar de fumar / organizadora Isabel Cristina Echer ... [et al.]. – Porto Alegre : Hospital de Clínicas, Escola de Enfermagem da UFRGS, 2009.
p. – (Manuais de orientação para o cuidado em saúde)

1. Educação em saúde – Manuais. 2. Abandono do uso de tabaco.
3. Tabagismo – Abandono – Enfermagem. I. Echer, Isabel Cristina.
II. Boaz, Solange Klöckner. III. Ilha, Laura Helena Cezar. IV. Corrêa, Ana Paula Almeida. V. Título. VI. Série.

NLM: WM290

Bibliotecária responsável: Jacira Gil Bernardes - CRB 10/463

APRESENTAÇÃO

A série Manuais de Orientação para o Cuidado em Saúde contém informações explicativas sobre temas específicos relacionados a doenças, tratamentos, cirurgias, procedimentos e cuidados com a saúde, servindo de apoio para a equipe interdisciplinar na sua tarefa de orientar pacientes e seus familiares, bem como a própria equipe de trabalho.

Trata-se de um elemento facilitador, uma vez que informações e orientações específicas dadas por escrito podem propiciar que os pacientes e familiares participem de maneira mais efetiva e segura no tratamento, seja em nível hospitalar, ambulatorial ou domiciliar.

Esses manuais são organizados por professores e alunos da Escola de Enfermagem e da Faculdade de Medicina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul e contam com a participação de profissionais das diferentes áreas de conhecimento do Hospital de Clínicas de Porto Alegre.

Acredita-se que levar o saber científico às pessoas é um trabalho muito importante para o cuidado e educação em saúde, por isso os textos são escritos em linguagem acessível e incluem ilustrações, com vistas a facilitar a compreensão do leitor.

Espera-se que esta série contribua para diminuir a falta de informação, a ansiedade e o medo frente a procedimentos, cuidados e cirurgias e possibilite aos pacientes e seus familiares o desenvolvimento da autonomia nas atitudes e comportamentos em relação ao cuidado com a saúde.

Isabel Cristina Echer
Escola de Enfermagem/UFRGS
Idealizadora da série

AGRADECIMENTOS

A todos os pacientes, familiares e profissionais que contribuíram com sugestões para a elaboração deste manual.

E às acadêmicas de enfermagem Vanessa Mantovani e Francine Secco, que participaram da fase inicial deste projeto.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	09
TABAGISMO.....	11
Dependência física.....	12
Dependência psicológica.....	13
Dependência comportamental.....	13
DOENÇAS RELACIONADAS AO TABAGISMO.....	15
BENEFÍCIOS DO PARAR DE FUMAR.....	16
COMO PARAR DE FUMAR.....	20
Decida parar!.....	20
Marque o dia D.....	22
Parada abrupta.....	22
Parada gradual.....	22
ACONSELHAMENTO PROFISSIONAL.....	24
Grupo de apoio ao fumante.....	24
O uso de medicações.....	26
DICAS PARA AUXILIAR A PARAR DE FUMAR.....	27
SÍNDROME DA ABSTINÊNCIA.....	30
RECAÍDA.....	31
TABAGISMO PASSIVO.....	32
FINALIZANDO.....	33
GRUPOS DE APOIO AO ABANDONO DO TABAGISMO.....	34
ANOTAÇÕES.....	38
REFERÊNCIAS CONSULTADAS.....	40
MELHORANDO ESTAS ORIENTAÇÕES.....	41

INTRODUÇÃO

Durante séculos, o uso do tabaco foi difundido mundialmente como medicamento. Posteriormente, seu consumo tornou-se sinônimo de charme, status social, sucesso e fama. A partir de 1960, estudos científicos alertaram o mundo sobre os malefícios do tabaco para a saúde, iniciando-se, assim, as campanhas de abandono do tabagismo. Ainda hoje, mesmo com os novos conhecimentos sobre os efeitos nocivos do cigarro, a indústria do tabaco continua aliciando novos adeptos a cada dia.

O tabagismo passou a ser considerado um hábito socialmente indesejável em muitos países, inclusive no Brasil, restringindo a participação de fumantes em situações de interação social. Isso incomoda, porque as pessoas querem sentir-se incluídas e não excluídas da sociedade.

O ideal é não começar a fumar, mas se você já adquiriu esse hábito, pare antes de ter um problema de saúde associado ao cigarro. A mudança para a maioria das pessoas, pode ser difícil, mas é importante você refletir sobre os benefícios que o abandono do tabaco lhe trará e os malefícios de continuar fumando. Sua decisão é o principal passo, tome como exemplo, milhões de pessoas que já conseguiram deixar o cigarro. Você também pode parar!

A decisão de parar de fumar é sua, e deverá ser alimentada a cada dia, pela sua motivação, vontade, determinação, apoio de familiares e amigos, estratégias

Tabagismo

de enfrentamento, aconselhamento e acompanhamento de profissionais especializados.

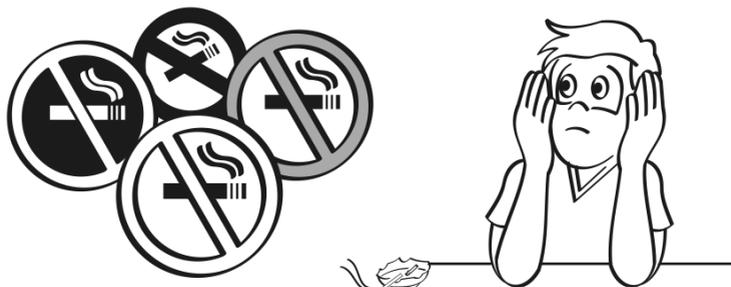


Pensando nisso, elaboramos este manual que tem o objetivo de esclarecer suas dúvidas e auxiliá-lo neste processo de abandono do tabagismo e busca de uma melhor qualidade de vida.

TABAGISMO

O tabagismo é um importante problema de saúde pública. Ele compromete não só a vida dos fumantes e dos indivíduos expostos à fumaça do cigarro, bem como a qualidade do ar ambiental.

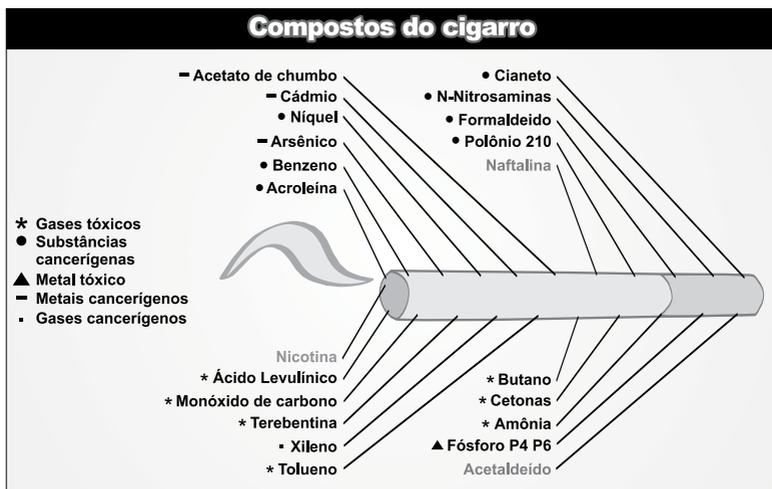
No Brasil existem leis que proíbem o uso do tabaco em recintos coletivos, privados e públicos, como repartições, hospitais, salas de aula, bibliotecas, ambientes de trabalho, teatros e cinemas, exceto em locais específicos para fumantes.



O tabagismo é considerado uma doença crônica responsável pela manifestação de várias doenças e pelo agravamento de outras, como diabetes, hipertensão, problemas pulmonares e renais. O tabaco também aumenta o risco de mortes prematuras e limitações físicas causadas por várias doenças associadas.

Sabe-se que a fumaça do cigarro contém mais de 4.700 substâncias tóxicas entre elas o alcatrão, o monóxido de carbono, a amônia, o arsênico e a nicotina. Trata-se

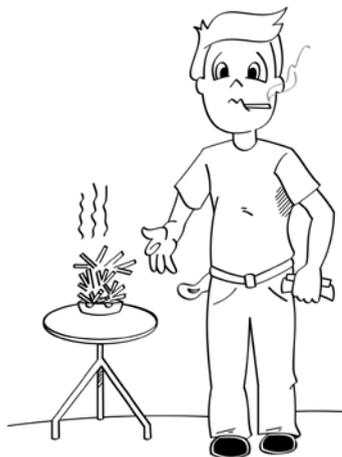
de substâncias irritantes, cancerígenas, radioativas e que levam à dependência física, psicológica e comportamental.



DEPENDÊNCIA FÍSICA

O tabaco, especialmente a nicotina, é uma droga. Seu uso contínuo cria em você a necessidade de consumi-la com maior frequência e a aumentar a quantidade de cigarros consumidos para sentir-se bem. Como qualquer outra droga, pode causar dependência.

Se você já tentou parar de fumar, sabe do que se trata: com o passar das horas surge uma necessidade intensa por cigarro, a chamada **fissura**. Se você sente uma vontade muito grande de fumar, é provável que apresente uma dependência significativa à nicotina.



DEPENDÊNCIA PSICOLÓGICA

Muitos fumantes têm a sensação de que o cigarro os ajuda a lidar com os sentimentos, sendo seu companheiro nos momentos bons (comemorações, alegrias, vitórias) e ruins (solidão, frustração, pressões sociais).

Quando uma pessoa não consegue ficar bem sem o uso do cigarro, é sinal de que ela está dependente e pode precisar de ajuda profissional especializada para parar de fumar.



DEPENDÊNCIA COMPORTAMENTAL

O ato de fumar também costuma estar relacionado a comportamentos do cotidiano do fumante, ou seja, a hábitos que você criou, sem saber, ao longo do tempo. Alguns exemplos de situações que você pode estar associando ao cigarro:

- Tomar cafezinho;
- Consumir bebidas alcoólicas;
- Encerrar as refeições;
- Assistir televisão;

Tabagismo

- Ler jornais, revistas ou livros;
- Dirigir;
- Falar ao telefone;
- Sentar-se para descansar;
- Encarar uma sala de espera, uma parada do ônibus ou um engarrafamento.



Pense e faça uma lista das situações em que você fuma e veja se existem determinadas ocasiões que você associa automaticamente ao cigarro. É importante evitar essas circunstâncias ou, se não for possível, fazê-las de maneira diferente.

DOENÇAS RELACIONADAS AO TABAGISMO

O tabaco é considerado responsável por mais de 50 tipos de doenças. Veja algumas delas.

- Câncer de pulmão, boca, laringe, faringe, esôfago, bexiga, colo de útero e pâncreas;
- Doença pulmonar obstrutiva crônica (bronquite crônica, enfisema pulmonar);
- Derrame cerebral;
- Doença arterial coronariana (infarto, angina);
- Menopausa precoce;
- Osteoporose;
- Inflamação da gengiva;
- Impotência sexual;
- Infertilidade;
- Problemas de pele;
- Gastrite e úlcera no estômago;
- Na gestação: parto prematuro, aborto espontâneo e baixo peso da criança ao nascer.



AO FUMAR VOCÊ TEM:

- 10 vezes mais chance de desenvolver câncer de pulmão;
- 5 vezes mais chance de sofrer um infarto (ataque do coração);
- 5 vezes mais chance de sofrer de bronquite crônica e enfisema pulmonar;
- 2 vezes mais chance de sofrer derrame cerebral.

É importante ainda destacar que as mortes anuais relacionadas ao uso do tabaco chegam a 5 milhões no mundo e 200.000 no Brasil.

Se você possui algum problema de saúde, pergunte a sua equipe de saúde se sua doença está relacionada com o cigarro. Se você não é portador de doença, reflita sobre o mal que o cigarro poderá lhe causar no futuro.

Fumar é um prazer de que muitos fumantes abrem mão, por quererem preservar a saúde e a convivência social.

BENEFÍCIOS DO PARAR DE FUMAR

Parar de fumar traz benefícios em qualquer fase de sua vida. Quem para de fumar aumenta sua expectativa de vida e melhora as suas condições de saúde, em comparação com aqueles que continuam fumando.

Após parar de fumar, seu corpo inicia uma série de mudanças benéficas:



20 MINUTOS DEPOIS

- > a pressão arterial diminui;
- > os batimentos cardíacos tendem a se normalizar;
- > a temperatura das mãos e dos pés aumenta.

8 HORAS DEPOIS

- > o nível de monóxido de carbono no sangue tende a se normalizar;
- > o nível de oxigênio no sangue aumenta e pode chegar ao normal.

24 HORAS DEPOIS

- > a chance de um ataque cardíaco ou infarto diminui.

48 HORAS DEPOIS

- > as terminações nervosas recomeçam a crescer, melhorando o tato;
- > a capacidade de sentir cheiro e sabor aumenta.

2 SEMANAS A 3 MESES DEPOIS

- > a circulação melhora;
- > o fôlego e a resistência física aumentam facilitando a caminhada e a respiração.

9 MESES DEPOIS

- a tosse, a congestão dos seios nasais, a fadiga e a falta de ar diminuem.

1 ANO DEPOIS

- o risco para doença cardíaca coronariana diminui.

5 ANOS DEPOIS

- de 5 a 15 anos após parar de fumar, o risco de derrame cerebral se reduz ao mesmo nível das pessoas que nunca fumaram.

10 ANOS DEPOIS

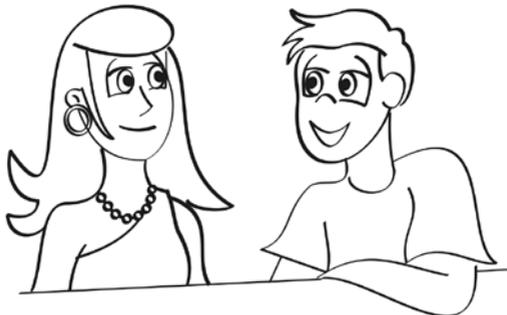
- o risco de câncer de pulmão cai para a metade em relação aos que continuam fumando;
- o risco de câncer de boca, garganta, esôfago, bexiga, rins e pâncreas diminui;
- o risco de úlcera gástrica se torna menor.

15 ANOS DEPOIS

- o risco de doença nas artérias do coração é semelhante ao das pessoas que nunca fumaram;
- o risco de vida se assemelha ao das pessoas que nunca fumaram.

E MAIS, AO PARAR DE FUMAR:

- seus dentes, pele e cabelos terão aparência mais saudável;



- você terá hálito mais agradável e melhor paladar;
- sua casa, roupas e móveis perderão o cheiro e a cor amarelada característicos;
- sobrarão mais dinheiro em seu bolso;
- você experimentará melhor aceitação e valorização no convívio social;
- seu organismo estará mais protegido contra doenças;
- um sentimento de satisfação e de vitória por ter alcançado sua meta o acompanhará;
- você terá ajudado a reduzir a poluição ambiental;
- você terá adquirido maior autocontrole sobre sua vida.

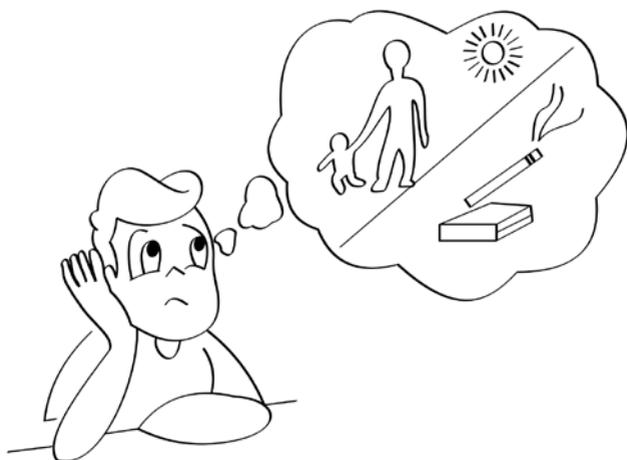
Além disso, ao parar de fumar, você servirá de exemplo para seus amigos, colegas de trabalho, familiares e, em especial, para as crianças (filhos, netos e sobrinhos). Assim, abandonar o cigarro melhora a sua qualidade e expectativa de vida e as das pessoas com que você convive.



COMO PARAR DE FUMAR

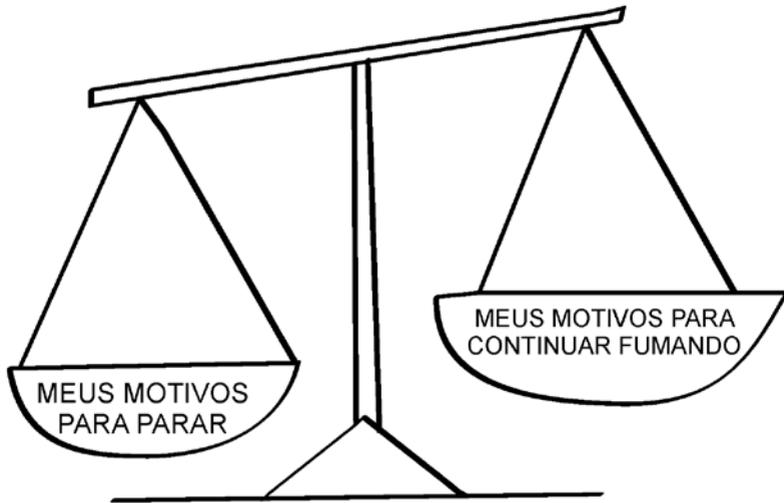
DECIDA PARAR!

É provável que você esteja dividido entre parar de fumar e continuar fumando. Poucas vezes na vida as decisões são tomadas com 100% de certeza; a isso chamamos de ambivalência, sentimento muito comum no fumante. Para parar de fumar é preciso decidir o que você quer. O primeiro passo é, pois, tomar a decisão de parar de fumar. Não pense que essa deva valer por toda sua vida, mas pense que esse será um compromisso diário, a ser vivido a cada dia, um dia a mais livre do cigarro.



Para essa decisão, utilize o quadro a seguir para registrar seus motivos para parar de fumar e os motivos para continuar fumando. Isso vai ajudar você a refletir sobre o que é melhor para sua qualidade de vida e de seus familiares.

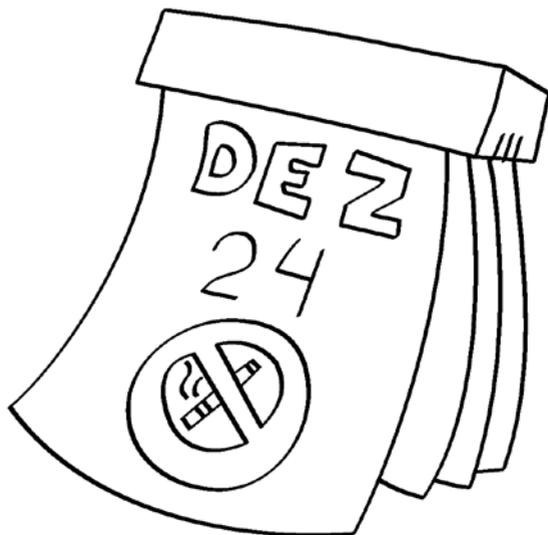
Faça sua lista conforme exemplos:



Meus motivos para parar	Meus motivos para continuar fumando
Quero melhorar o convívio com as pessoas	Tenho prazer em fumar
Tenho medo de adoecer	Nada vai acontecer comigo
Quero ser exemplo para meus familiares e amigos	

Segundo depoimentos de pessoas que pararam de fumar, a vontade de fumar é como o vento, vem e vai embora; ela costuma durar de alguns segundos a 5 minutos. Nesses momentos, pense nos motivos que estão levando você a parar de fumar e reafirme a sua decisão. Tome como exemplo o telefone: se não o atendermos quando ele toca, ele para de tocar.

MARQUE O DIA D



O dia D é o primeiro dia sem fumar. Existem duas maneiras para parar de fumar: a parada abrupta e a parada gradual.

NA PARADA ABRUPTA, você para de uma só vez, cessando totalmente, de uma hora para outra, o consumo de cigarros. Exemplo: para quem fumava 20 cigarros por dia; no dia D, passa a não fumar mais nenhum.

JÁ NA PARADA GRADUAL, você vai reduzindo o número de cigarros consumidos a cada dia, de forma que, no máximo em duas semanas você deve estar sem fumar. Essa parada pode ocorrer de diferentes maneiras:

1ª maneira - reduzindo em 3 a 5 unidades o número de cigarros consumidos por dia, até chegar o dia em que não fuma mais.

Exemplo: Para quem fuma 20 cigarros, no primeiro dia fuma 15, no segundo 10, no terceiro 5 e o quarto é o dia D.

2ª maneira - adiando a hora de fumar o primeiro cigarro do dia. Você vai aumentando progressivamente este período até chegar o dia em que você não fumará nenhum cigarro.

Exemplo: no primeiro dia, você fuma o primeiro cigarro às 7h, e os outros a seu critério. No segundo dia, fuma o primeiro cigarro à 9h; no terceiro dia, às 11h, e assim sucessivamente, até que você vá dormir sem fumar. Esse será o seu dia D, o primeiro dia sem cigarro. A partir desse dia, você não fuma mais.

É importante destacar que a parada gradual não deve durar muitos dias, para não prolongar os sintomas de abstinência. Diminuir o número de cigarros consumidos por um período muito longo torna a experiência de parar de fumar mais difícil do que o necessário, transformando-se em uma forma de **adiar** e não de **parar**.

No início do processo de abandono do cigarro, é aconselhável livrar-se de isqueiros e cinzeiros, assim como dos cigarros da sua casa. No entanto, para algumas pessoas, ter cigarro em casa ou na bolsa é uma maneira de aliviar a ansiedade e a preocupação por não tê-lo.

ACONSELHAMENTO PROFSSIONAL



Se você não conseguir parar sozinho, a orientação profissional individual ou em grupo pode facilitar o processo de parada. Estudos científicos têm mostrado que quanto mais aconselhamento você tiver maiores as suas chances de parar de fumar.

GRUPO DE APOIO AO FUMANTE

O grupo de apoio ao fumante tem como objetivo auxiliar as pessoas a parar de fumar, por meio da motivação e do incentivo. Nesse método, os participantes vivenciam o mesmo problema, socializam suas dificuldades, compartilham estratégias para se manter em abstinência, e se amparam mutuamente, transmitindo uma força de vontade que contagia os demais, reforçando a decisão de permanecer longe do cigarro.

Existem vários modelos de grupo, com diferentes números de encontros e tempo de duração. As vantagens de participar de um grupo são inúmeras, dentre elas a de compartilhar experiências e situações com pessoas que vivenciam a mesma situação que você.

Durante as sessões em grupo e/ou em consultas individuais, o fumante é levado a entender os motivos que o levam a fumar, a forma como o cigarro afeta a saúde, os sinais da síndrome de abstinência, bem como a aprender a lidar com os sintomas e com o conflito de ficar sem fumar. Ele também é orientado a perceber os benefícios obtidos ao parar de fumar, e a utilizar estratégias para se manter sem o cigarro.



Muitos grupos funcionam em quatro encontros semanais no primeiro mês, dois encontros quinzenais no segundo mês e acompanhamentos uma vez ao mês para os fumantes em abstinência.

Para os interessados em participar de grupos, no final deste manual há uma lista com os grupos de apoio ao abandono do tabagismo do município de Porto Alegre.

O USO DE MEDICAÇÕES

Se você fica ansioso, irritado, com “fissura” ao permanecer mais de duas horas sem fumar significa que provavelmente, você é dependente da nicotina, podendo beneficiar-se com o tratamento medicamentoso. A eficácia de alguns métodos já foi comprovada cientificamente, porém cada pessoa deve escolher aquele que melhor lhe convém. Pergunte para pessoas que já pararam de fumar, e você verá que cada uma delas utilizou-se de estratégias diferentes para conseguir ficar sem fumar.

O objetivo de usar medicamentos é buscar aliviar o desconforto que a pessoa sente quando para de fumar. Os mais utilizados são a reposição de nicotina na forma de adesivos ou chicletes e o uso do antidepressivo chamado zyban. Para o uso de medicamentos, é imprescindível orientação médica e acompanhamento de profissional de saúde especializado. É importante ressaltar que a medicação não vai fazer você perder a vontade de fumar, mas sim auxiliá-lo a diminuir os sintomas de abstinência, facilitando o processo de abandono do fumo.

O mais importante é a sua decisão e força de vontade. As pessoas conseguem parar de fumar se estiverem realmente decididas; mas não conseguem parar apenas com medicação.



DICAS PARA AUXILIAR A PARAR DE FUMAR

- Tome a decisão de parar de fumar; lembre-se que existe diferença entre querer parar e precisar parar;
- Marque uma data para parar de fumar;
- Divulgue a sua decisão entre familiares, amigos e colegas de trabalho;
- Solicite ajuda de pessoas próximas;
- Evite ambientes em que outras pessoas estejam fumando, assim como situações que lhe provoquem vontade de fumar;
- Peça para não fumarem próximo de você;
- Procure praticar atividade física que seja do seu agrado, como caminhar, correr, nadar; o importante é fazer algum exercício;



- Busque ajuda sempre que for necessário;
- Substitua a vontade de fumar por água, bebidas cítricas, balas *diet*, cravo da Índia, canela em pau, gengibre, escovação de dentes, cenoura e pepino em tiras. O importante é ocupar a boca sem o uso do cigarro;

- Mantenha as mãos ocupadas, fazendo por exemplo, trabalhos manuais, segurando uma bolinha ou uma caneta, fazendo palavras cruzadas e tudo mais que possa distraí-lo, pois muitas vezes o hábito envolve mais as mãos do que a própria vontade de fumar;



- Utilize técnicas de relaxamento, como respirar profundamente, para ajudar a diminuir a tensão por ficar sem fumar; fazer exercícios de alongamento e aeróbicos também é saudável;
- Ingira alimentos de baixas calorias, como frutas e verduras, para evitar o ganho de peso;



- Evite, sempre que possível, situação associada ao fumo. Mude sua rotina e os ambientes nos quais você fumava;

- Procure fazer uma pausa em momentos de estresse, mude o foco da atenção, ache uma distração, procure alguém para conversar;
- Quando a vontade de fumar for muito grande, lembre-se dos motivos que o levaram a parar e reforce a sua decisão de ficar sem fumar. **O importante é não dar a primeira tragada**, porque você poderá voltar a fumar. Nessa situação, busque ajuda: ligue para um amigo ou familiar, ocupe-se de alguma maneira para distrair-se;
- Aprenda como lidar com a vontade de fumar e com o estresse, trabalhando seu autocontrole;
- Se você não conseguir parar de fumar sozinho, procure ajuda profissional especializada;

Anote no quadro a seguir as situações que levam você a fumar e pense em estratégias para não fumar. Fazer essas anotações ajuda você a refletir e a buscar maneiras para evitar o fumo.



Identifique os hábitos que levam você a fumar	Pense no que fazer para não fumar
Situações de estresse	Exercícios de relaxamento e respiração
Amigos que fumam	Caminhadas
Bebidas alcoólicas	
Tomar café, chimarrão	

SÍNDROME DA ABSTINÊNCIA

A interrupção do uso da nicotina pode causar síndrome de abstinência, a qual se apresenta com os seguintes sintomas:

- Dificuldade de concentração;
- Agitação;
- Irritabilidade;
- Agressividade;
- Cefaléia (dor de cabeça);
- Tontura;
- Insônia ou muito sono;
- Desconforto abdominal;
- Desejo incontrolável de fumar (fissura);
- Tremor nas mãos;
- Depressão.



Esses sintomas estão relacionados principalmente com a dependência física da nicotina, e a maioria deles desaparece em 2 a 3 semanas. É importante, registrar que os primeiros dias sem o cigarro são os mais difíceis, mas isso tende a melhorar com o passar do tempo.

O desejo de fumar, no entanto, pode persistir por meses ou anos. É importante lembrar que os sintomas de abstinência são sinais de que o corpo está se restabelecendo e retornando a seu estado saudável.

RECAÍDA

Quando após um período sem fumar, você volta a fumar, diz que você teve uma recaída. Não se sinta deprimido e desmoralizado se começar a fumar novamente. A recaída faz parte desta caminhada. Existem relatos de pessoas que fizeram várias tentativas até parar de fumar em definitivo. Após parar de fumar, lembre-se: basta apenas uma tragada ou acender um cigarro para voltar a fumar. Por isso, evite experimentar o primeiro cigarro.

Se por acaso você tiver uma recaída, não desista. Tente descobrir a causa da recaída e se organize, planejando e recomeçando o processo de parar de fumar. Peça ajuda.

LEMBRE-SE!

Parar de fumar é um processo de várias etapas que precisam ser vencidas e, às vezes, modificadas e transformadas.



TABAGISMO PASSIVO

Chama-se tabagismo passivo o ato de inalar a fumaça de qualquer substância do tabaco proveniente de um fumante; ele faz com que os malefícios do fumo ocorram mesmo em não-fumantes.

O tabagismo passivo é a terceira causa de morte evitável no mundo. Pesquisas revelam que morrem em média sete brasileiros a cada dia por doenças provocadas pela exposição à fumaça do tabaco.

A fumaça, inalada pelo fumante passivo, contém mais substâncias tóxicas que a inalada pelo próprio fumante, sendo cada vez maior o número de não-fumantes que apresentam doenças ligadas ao tabagismo por conviverem com pessoas fumantes.



A preocupação com a família é um dos motivos que levam os fumantes a abandonar o cigarro, já que muitos não querem expor seus filhos, amigos ou conhecidos aos riscos da fumaça do cigarro e/ou vê-los tornarem-se um fumante. Pense que parar de fumar vai ser bom para você

e para a sua família, que passará a respirar ar de melhor qualidade e a ver em você um bom exemplo para as pessoas de seu convívio.

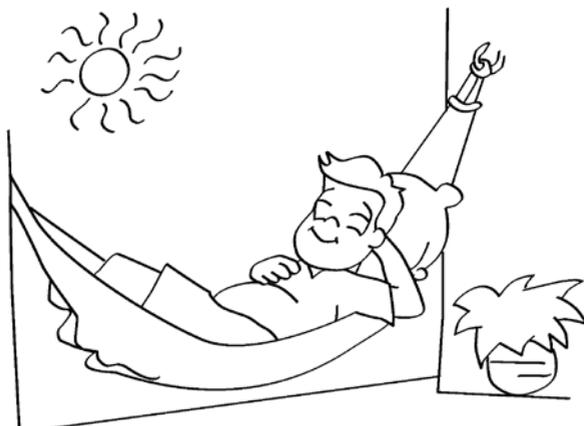
Faça da convivência com as pessoas um prazer. Curta um almoço de família, uma festa com os amigos, um passeio no parque com a consciência tranqüila; além dos benefícios que parar de fumar lhe trará à saúde, você estará agindo com responsabilidade social.

FINALIZANDO

Respirar ar livre da fumaça do cigarro é direito de todos. O abandono do tabagismo é o melhor e mais econômico meio de prevenção de várias doenças. Parar de fumar traz benefícios em qualquer fase de sua vida.

Para o fumante, fumar pode ser ótimo, parar de fumar pode ser difícil, mas não fumar também pode ser maravilhoso. Experimente e ganhe de brinde outros prazeres a cada dia!

Sucesso!



GRUPOS DE APOIO AO ABANDONO DO TABAGISMO

Para os interessados em participar de grupos de apoio ao abandono do tabagismo, listam-se a seguir os grupos da Secretaria Municipal da Saúde de Porto Alegre.

GRUPO LESTE / NORDESTE

Grupo	Telefone	Endereço
US. Barão de Bagé	3334.7196	Rua Araruama, 487
US. Coima/GHC	3381.1173	Rua República do Peru, 380
US. Divina Providência GHC	3338.2275	Rua Cananéia, 220
UBS Vila Jardim	3334.1083	Av. Protásio Alves, 4880
UBS Milta Rodrigues	3386.8073	Rua Comendador Eduardo Seco
PSF Batista Flores	3387.6033	Av. Dois, 215

GRUPO PARTENON / LOMBA DO PINHEIRO

Grupo	Telefone	Endereço
CSEM Equipe 4	3336.7873 3336.1399	Av. Bento Gonçalves, 3722
CSEM Equipe 5	3336.7873 3336.1399	Av. Bento Gonçalves, 3722
CSEM Equipe 6	3336.7873 3336.1399	Av. Bento Gonçalves, 3722
PA Lomba do Pinheiro	3319.4850	Estrada João de Oliveira Remião, 1500

GRUPO SUL / CENTRO SUL

Grupo	Telefone	Endereço
PSF. Alto Erechim	3241.4362	Rua Erechim, 1280
UBS. Jardim das Palmeiras	3241.2140	Rua Ângelo Barboza, 38
UBS. Monte Cristo	3246.1092	Rua I,35
PSF. Moradas da Hípica	3264.1352	Geraldo Tollens Linck, 235
US. Beco do Adelar	3264.0560	Rua Juca Batista, 3480
US. Campo Novo	3245.3972	Rua Colina, 160
US. Campos do Cristal	3246.9681	Beco do Império, Acesso J
UBS. Camaquã	3249.2799	Prof. Dr. João Pitta Pinheiro Filho, 176
UBS. Tristeza	3268.8762	Av. Wescelau Escobar, 2442

GRUPO NOROESTE / HUMAITÁ / ILHAS

Grupo	Telefone	Endereço
CS IAPI	3341.6333	Rua Três de Abril, 90
CS. Navegantes	3342.3585 3325.5858	Rua Presidente Roosevelt, 5
UBS Itu GHC	3348.1288	Rua Biscaia, 139
UBS Vila Floresta GHC	3362.6727	Rua Cons. D'ávila, 111
UBS Santíssima Trindade GHC	3371.1880	Av. Dique, 457

GRUPO NORTE / EIXO BALTAZAR

Grupo	Telefone	Endereço
US. Assis Brasil	3364.5071	Av. Assis Brasil, 6615
UBS. São Cristóvão	3366.3872	Av. Cel. Ricardo Kelleter, 53/40
UBS. Costa e Silva GHC	3344.1152	Rua Dante Ângelo Pilla, 365
UBS Parque dos Maias GHC	3366.5933	Rua Francisco Galecki, 165

GRUPO GLÓRIA / CRUZEIRO / CRISTAL

Grupo	Telefone	Endereço
PSF. Santa Tereza	3232.9773	Rua: Dormêncio s/n°
PSF Osmar Freitas	3231.8388	Jorge Simn, 146
PSF. Graciliano Ramos	3352.2822	Rua Graciliano Ramos(A), 105
US. Cristal	3266.6132	Rua Cruzeiro do Sul, 2702
PACS	3230.3085	Rua Manoel Lobato, 151
US Tronco	3232.0018	Rua Nossa Senhora do Brasil

GRUPO RESTINGA EXTREMO SUL

Grupo	Telefone	Endereço
US. Restinga	3261.7793	Rua: Abolição, 849

GRUPO CENTRO

Grupo	Telefone	Endereço
CS. Modelo	3223.1618	Rua Jerônimo de Ornelas, 55
UBS Santa Cecília	2101.8685	Rua São Manoel, 543
CS. Santa Marta	3289.2874	Rua Capitão Montanha, 27/4° Andar

OUTROS GRUPOS

Grupo	Telefone	Endereço
Hospital de Clínicas de Porto Alegre	2101.8000	Rua Ramiro Barcelos, 235
Grupo Hospitalar Conceição	3357.2000	Rua Francisco Trein, 596
Hospital de Pronto Socorro	3336.8772 3901.1400	Av. Bento Gonçalves, 3722

REFERÊNCIAS CONSULTADAS

Araújo AJ, Menezes AMB, Dórea AJPS, Torres BS, Viegas CAA, Silva CAR, et al. Diretrizes para cessação do tabagismo. *Jornal Brasileiro de Pneumologia* 2004;30 Suppl 2:1-76.

Brasil, INCA. Legislação federal sobre o tabaco no Brasil. Brasília 2005. Disponível em: www.inca.gov.br/tabagismoframeset.aspitem=economia&link=eisfederais.pdf

Brasil, Ministério da Saúde, Secretaria de Assistência à Saúde, Instituto Nacional de Câncer. Estimativas da incidência e mortalidade por câncer. Rio de Janeiro: INCA; 2002.

Costa MS, Santos MCL, Martinho NJ, Barroso MGT, Vieira NFC. Família em situação de risco: modelo de cuidado focalizando educação em saúde. *Revista Gaúcha de Enfermagem* 2007;28(1):45-51.

Echer IC. Fatores de sucesso no abandono do tabagismo [tese]. Porto Alegre: Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2006.

Funchal E, Labronici LM, Polak YSN. O verso e o reverso do corpo fumante: conflitos vivenciados. *Online Brazilian Journal of Nursing* [periódico na Internet] 2006 [citado 2007 maio 8];5(3). Disponível em: <http://www.uff.br/objnursing/viewarticle.php?id=774&layout=html>.

INCA. O controle do tabagismo no Brasil: avanços e desafios. http://www.inca.gov.br/tabagismo/31maio2004/tabag_br_folheto_04.pdf: 2004.

Instituto Nacional de Câncer, Coordenação de Prevenção e Vigilância (Conprev). Deixando de fumar sem mistérios. Rio de Janeiro, 2004. 14p.

Instituto Nacional de Câncer, Coordenação Nacional de Controle do Tabagismo e Prevenção Primária de Câncer (Contapp). Ajudando seu paciente a deixar de fumar. Rio de Janeiro, 2007. 52p.

Marinho MB. O demônio nos "paraísos artificiais": considerações sobre as políticas de comunicação para a saúde relacionadas ao consumo de drogas. *Interface: Comunicação, Saúde, Educação* 2005;9(17):343-54.

Ministério da Saúde (BR), Instituto Nacional de Câncer. Legislação federal sobre o tabaco no Brasil [documento na Internet]. Rio de Janeiro; 2005 [citado 2006 dez 8]. Disponível em: <http://www.inca.gov.br/tabagismo/economia/leisfederais.pdf>.

Ministério da Saúde (BR), Instituto Nacional de Câncer. O controle do tabagismo no Brasil: avanços e desafios [documento na Internet]. Rio de Janeiro; 2004 [citado 2006 maio 18]. Disponível em: http://www.inca.gov.br/tabagismo/31maio2004/tabag_br_folheto_04.pdf.

Seelig MF, Campos CRJ, Carvalho JC. A ventilação e a fumaça ambiental de cigarros: um estudo sobre a qualidade do ar de ambientes fechados sujeitos à FAC. *Rev AMRIGS* 2005;49(4):253-6.

Serra C, Bonfill X, Pladevall-Vila M, Cabezas Pena C. Interventions for preventing tobacco smoking in public places. *Cochrane Database of Systematic Reviews* [database on the Internet] 2008 [cited 2008 Aug 8];3. DOI: 10.1002/14651858.CD001294.pub2. Disponível em: <http://mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD001294/frame.html>

World Health Organization. Building blocks for tobacco control: a handbook. Geneva: WHO 2004 [cited 2006 Feb 7]; Disponível em: http://www.who.int/tobacco/resources/publications/general/en/building_blocks_1.pdf

MELHORANDO ESTAS ORIENTAÇÕES

Gostaríamos de aprimorar as instruções do manual **“Vamos falar sobre Tabagismo: dicas e informações para ajudar você a parar de fumar”** e, para isso, as suas sugestões são muito importantes. Contamos com sua colaboração respondendo esse questionário e entregando-o à secretaria da unidade.

1. As orientações contidas neste manual:

- são importantes são pouco importantes
 não são importantes

2. A linguagem usada neste material é:

- acessível pouco acessível não é acessível
O que pode ser melhorado?

3. A leitura deste manual contribuiu para diminuir suas dúvidas?

- Contribuiu Contribuiu pouco Não contribuiu
O que pode ser acrescentado ou melhorado?

4. A quantidade de informações está:

- adequada pouco adequada não está adequada
O que pode ser modificado?

5. O manual dispõe de muita informação? Seu tamanho:

- é adequado é pouco adequado não está adequado
O que pode ser melhorado?



6. O tamanho e estilo da letra do manual:

- são adequados são pouco adequados
 não estão adequados

7. A forma de disposição das informações no texto:

- é adequada é pouco adequada não está adequada
O que pode ser modificado?.....
.....
.....

8. As gravuras do manual contribuem para o melhor entendimento do texto?

- Sim Não Às vezes

9. As informações são facilmente localizadas no manual?

- Sempre Na maioria das vezes Raramente

10. Você considera que as informações contidas no manual favorecem a realização de seus cuidados de saúde?

- Sim Não Às vezes

Por quê?.....
.....
.....

Este espaço está reservado para suas sugestões, que nos auxiliarão a melhorar este livreto:

.....
.....
.....
.....
.....

Agradecemos sua colaboração.

As secretárias das unidades: favor encaminhar esta folha ao grupo de enfermagem para a Prof.^a Isabel Cristina Echer, para que possamos dar seguimento a este estudo.

Muito obrigada.



HOSPITAL DE
CLÍNICAS
PORTO ALEGRE - RS



Hospital de Clínicas de Porto Alegre

Rua Ramiro Barcelos, 2350

CEP 90035-903 - Porto Alegre / RS

Fone (51) 2101.8000

Fax (51) 2101.8001

hcpa@hcpa.ufrgs.br

www.hcpa.ufrgs.br