



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAXIAS DO SUL
INSTITUTO DE PREVIDÊNCIA E ASSISTÊNCIA MUNICIPAL - IPAM

CARTILHA: DE BEM COM A VIDA SEM O CIGARRO



Coordenadora Psicologia IPAM: Gabriela Toigo Franzoi
Você está querendo parar de fumar?

Mas será tão fácil Assim??

Alguns dados para você refletir

São cerca de 4.720 substâncias tóxicas existentes na fumaça do cigarro que trazem riscos à saúde do fumante. Além das mais conhecidas, como nicotina, alcatrão e monóxido de carbono, a fumaça contém também substâncias radioativas, como polônio 210 e cádmio (encontrado nas baterias de carros).

Dependência Psicológica

A dependência psicológica do cigarro refere-se ao sentido ou à função que ele tem. A forma mais comum de dependência psicológica é o uso do cigarro para lidar com situações de estresse. Muitas pessoas sentem que o cigarro as relaxa; então, elas fumam sempre que estão tensas. Se fumar ajuda você a relaxar é porque o cigarro lhe é familiar - ele é familiar da mesma forma que um amigo próximo - e, assim, é uma fonte de alívio. Outras pessoas usam o cigarro como uma forma de lidar com a solidão; em um sentido muito real, o cigarro se torna um amigo. Dessa forma, a pessoa se sente triste ao pensar em parar de fumar - ao pensar em perder um companheiro. Alguns fumantes acham que o cigarro os estimula a serem criativos e assim fumam mais quando estão trabalhando. Outros fumam mais quando estão contentes ou se divertindo. O cigarro parece estender o prazer. Esses são exemplos das maneiras como os indivíduos se tornam psicologicamente dependentes do cigarro.

O que acontece de bom se você parar???

Ao parar de fumar seu corpo vai recebendo benefícios constantes. Veja só:

Estatísticas revelam que os fumantes, em comparação a quem não fuma, apresentam riscos...

10 vezes maior de adoecer de câncer de pulmão;

5 vezes maior de sofrer infarto;

5 vezes maior de sofrer de bronquite crônica e enfisema pulmonar;

2 vezes maior de sofrer derrame cerebral.

Além destes riscos, as mulheres devem saber que

O uso de anticoncepcionais associado ao cigarro aumenta em dez vezes o risco de sofrer derrame cerebral e infarto.

Grávidas fumantes aumentam o risco de

Ter aborto espontâneo em 70%;
Perder o bebê próximo ou depois do parto em 30%,
O bebê nascer prematuro em 40%;
Ter um bebê com baixo peso em 200%.

Após 20 minutos

A pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal

Após 2 horas

Não há mais nicotina circulando no seu sangue

Após 8 horas

O nível de oxigênio no sangue se normaliza

Entre 12 e 24 horas

Seus pulmões funcionam melhor

Após 2 dias

Seu olfato já percebe melhor os cheiros e seu paladar já degusta melhor a comida

Após 3 semanas

Você vai notar que sua respiração se torna mais fácil e a circulação melhora

Após 1 ano

O risco de morte por infarto do miocárdio já foi reduzido à metade

Entre 5 e 10 anos

O risco de sofrer infarto será igual ao das pessoas que nunca fumaram.

Dando o primeiro passo

Para ser um

NÃO fumante

- ◆ *O mais importante é escolher uma data para ser o seu primeiro dia sem cigarro.*
- ◆ *Este dia não precisa ser um dia de sofrimento.*
- ◆ *Faça dele uma ocasião especial e procure programar algo que goste de fazer para se distrair e relaxar.*



Você pode escolher duas formas para parar de fumar:

A Parada Imediata

Esta deve ser sempre a primeira opção. Você deixa de fumar de uma só vez, cessando totalmente de uma hora para outra.

A Parada Gradual

Você pode utilizar este método de duas formas:

1ª) Reduzindo o número de cigarros. Para isso, é só contar o número de cigarros fumados por dia e passar a fumar um número menor a cada dia.

2ª) Adiando a hora em que começa a fumar o primeiro cigarro do dia. Você vai adiando o primeiro cigarro por um número de horas pré-determinado a cada dia até chegar o dia em que você não fumará nenhum cigarro.

Se você escolher a parada gradual, não deverá gastar mais que duas semanas neste processo.

Mas atenção!!!

Lembre-se também de que fumar cigarros de baixos teores não é uma boa alternativa. Eles fazem tanto mal à saúde quanto os outros cigarros. Cuidado com os métodos milagrosos para deixar de fumar. Se tiver dúvidas, procure orientação médica. Somente um médico poderá avaliar a utilização de outros métodos, como, por exemplo, adesivos de nicotina.

Repense sua rotina

Pense no que seria possível fazer para mudar a sua rotina. Buscar atividades diferentes pode ajudar quando se está parando de fumar. Para quebrar as associações que existem entre fumar e a sua rotina, é necessário planejar atividades para “colocar no lugar do cigarro”. Você deve manter seus prazeres e lazeres – sem cigarro. Neste período inicial, contudo, é melhor evitar situações até que você se sinta fortalecido para lidar com elas. Portanto, evite lugares com muitos fumantes!

Invista em seu preparo físico

*O que Pode acontecer Quando **Você deixa De fumar??***

Fique de olho na alimentação!

- Se a fome aumentar, não se assuste, é normal um ganho de peso de até 2 quilos, pois seu paladar vai melhorando e o metabolismo se normalizando.

- Procure não comer mais do que o de costume.

- Evite doces e alimentos gordurosos.

- Mantenha uma dieta equilibrada com alimentos de baixa caloria, frutas, verduras, legumes, etc. Para distrair a fome você pode comer balas ou chicletes dietéticos. Beba sempre muito líquido, de preferência água e sucos naturais. Evite tomar café e bebidas alcoólicas pois eles podem ser um convite ao cigarro.



Lidando com a vontade de fumar

A pessoa que fuma fica dependente da nicotina, que é considerada uma droga. E daquelas bastante poderosas, pois atinge o cérebro em apenas 7 segundos. É normal, portanto, que os primeiros dias sem cigarros sejam os mais difíceis. Ao parar de fumar você pode se sentir ansioso, com dificuldade de concentração, irritado, ter dores de cabeça e sentir aquela vontade intensa de fumar. Cada pessoa tem uma experiência diferente. Uns sentem mais desconforto, outros não sentem nada. Mas não desanime: tudo isso vai desaparecer no máximo em duas semanas!



*Prepare-se para não voltar a fumar e **cuidado** com as **armadilhas!!!***



Nos momentos de estresse

Quando perdemos alguém querido, passamos por dificuldades financeiras, problemas no trabalho, rompemos um relacionamento, a resposta automática pode ser o cigarro. Procure se acalmar e entender que momentos difíceis acontecem com todas as pessoas em algum momento da vida.

Se sentir muita vontade de fumar

Para ajudar, você poderá chupar gelo, escovar os dentes a toda hora, beber água gelada ou comer uma fruta. Mantenha as mãos ocupadas com um elástico, pedaço de papel rabisque alguma coisa ou manuseie objetos pequenos. Não fique parado - converse com um amigo, faça algo diferente, distraia sua atenção. Saiba que a vontade de fumar não dura mais que alguns minutos.

Evite o primeiro cigarro e você evitará todos os outros!

Alguns ex-fumantes acabam voltando a fumar por estarem se sentindo tão bem que acham que podem fumar apenas um cigarro – ou só acender o cigarro de um amigo. Mesmo uma só tragada pode levar você a recaída. Portanto, todo cuidado é pouco...

Exercícios um recurso saudável para relaxar

Respiração profunda

Respire fundo pelo nariz e vá contando até 6. Depois deixe o ar sair lentamente pela boca até esvaziar totalmente os pulmões.



Relaxamento muscular

Você pode esticar seus braços e pernas até sentir os músculos relaxarem. Procure escutar uma música agradável.





Relaxamento mental

Nas horas em que a vontade de fumar apertar, procure desviar o pensamento para situações boas que você tenha vivido ou queira que aconteça. Tente fechar os olhos e lembrar de uma música que você goste e que lhe acalme.

Recompense sempre o seu esforço

Diariamente, guarde o dinheiro que você gastaria com o cigarro e conte ao final de cada semana. Pegue o dinheiro que economizou e compre um presente para você ou para quem gosta. Se preferir saia para fazer um programa diferente.

Se você não conseguir se segurar e fumar, não desanime! A recaída não é um fracasso. Comece tudo novamente e procure ficar mais atento ao que fez você voltar a fumar. O mais importante é não usar a recaída como justificativa para voltar a fumar. Dê a si mesmo quantas chances forem necessárias até você conseguir!!

Motivação

Motivação é a força dinâmica que atua no indivíduo, forjando comportamentos voltados à realização de objetivos.

Motivação: é o interesse e o entusiasmo que você tem para agir e se mover em direção às mudanças positivas necessárias para sua vida.

A motivação inclui:

- 1° - Algum estado motivador dentro da pessoa que impele para algum objetivo;*
- 2° - O comportamento que apresenta ao lutar por esse objetivo;*
- 3° - A realização do objetivo.*

Um comportamento motivado se caracteriza pela energia relativamente forte nele despendida por estar dirigido para um objetivo ou meta.

O "gol" da motivação é interagir com as necessidades já existentes e criar necessidades não existentes para criar um objeto gerador de um comportamento desejado.

O importante é desenvolver as habilidades para lidar com as situações de risco e modificar seu estilo de vida.

EXERCÍCIOS

Avalie seu grau de motivação:

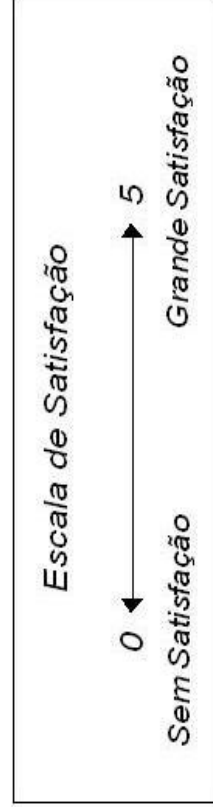
- Motivado a parar, porém sem data estipulada nos próximos dias.*
- Já tem uma data marcada ou está motivado a parar dentro de um mês.*
- Retornou ao consumo habitual de cigarros.*



	Dia 1		Dia 2		Dia 3		Dia 4		Dia 5		Dia 6		Dia 7	
Situações	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
Dirigindo														
Ao Telefone														
Após um Café														
Intervalo Matinal														
Intervalo da Tarde														
Ao acordar														
Ao terminar um trabalho bem feito														
Em situações de stress														
Lendo														
Escrevendo														
Pensando														
Assistindo TV														
Socialmente														
Com bebidas alcoólicas														
Após uma relação sexual														
Outros:														
Total de cigarros														

A = Número de Cigarros

B = Taxa de Satisfação



Durante sete dias, tente preencher o quadro acima, procurando identificar em quais situações você sentiu maior necessidade de fumar.

*Ok,
Você
Venceu!!!!*



*PARABÉNS, SIGA COM ESSA
MOTIVAÇÃO PARA UMA*

*VIDA SAUDÁVEL SEM O
CIGARRO!*