MINISTÉRIO DA SAÚDE
MAIS ATENÇÃO A VOCÊ

Centro Colaborador da
Organização Mundial da Saúde
Programa Tabaco ou Saúde

INCA
INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER

SUS
Sistema
Único
de Saúde

Ministério
da Saúde

BRASIL
UM PAÍS DE TODOS
GOVERNO FEDERAL

manual_INCA003.indd 1 25.09.07 18:48:10

Como vencer os obstáculos para permanecer sem fumar

DEIXANDO DE FUMAR
SEM MISTÉRIOS

sessão 3

MANUAL DO PARTICIPANTE

manual_INCA003.indd 2 25.09.07 18:48:15

© 2007 – Ministério da Saúde
É permitida a reprodução, parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Ministério da Saúde
José Gomes Temporão

Secretaria de Atenção à Saúde
José Carvalho de Noronha

Instituto Nacional de Câncer
Luiz Antonio Santini Rodrigues da Silva

Redação
Instituto Nacional de Câncer (INCA)
Coordenação de Prevenção e Vigilância – Conprev
Rua dos Inválidos, 212 – 3º andar
CEP: 20231-020 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 3970 7414
Fax: (21) 3970 7500
E-mail: conprev@inca.gov.br

Tradução de
Freshstart
Tradução adaptada do idioma inglês da edição publicada pela Americam Cancer Society, Inc. Copyright © 1982, American Cancer Society, Inc.

Distribuição
Ministério da Saúde

Tiragem desta edição: 50.000 exemplares

Projeto Gráfico e Editoração
Master Publicidade S.A.

Ficha Catalográfica

B823d

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Instituto Nacional de Câncer. Coordenação de Prevenção e Vigilância.
Deixando de fumar sem mistérios: como vencer os obstáculos para permanecer sem fumar. 2. ed. rev. reimp. – Rio de Janeiro: INCA, 2004.

7p. : il. color.

Tradução de: Freshstart
Manual do participante, sessão 3.

ISBN 978-85-7318-093-0
1. Tabagismo. 2. Dependência de tabaco. 3. Tratamento. I. Título.

CDD-613.85

Seu objetivo

Vencer todos os obstáculos para permanecer sem cigarros.

manual_INCA003.indd 4 25.09.07 18:48:18

Agora você pode estar experimentando alguns benefícios físicos que aparecem quando se pára de fumar. Você pode se sentir com mais energia, mais alerta, respirar mais facilmente e ter melhorado as sensações do paladar e olfato. Por outro lado, pode também estar preocupado com um dos possíveis aspectos negativos do parar de fumar: ganhar peso! É verdade que aproximadamente 25% dos fumantes ganham peso quando param de fumar. No entanto, isso é evitável. Na maioria dos casos, pode-se facilmente evitar o aumento de peso se houver um planejamento anterior, como detalharemos a seguir. Para alguns, um esforço extra será necessário, porque talvez haja necessidade de comer um pouco menos e/ou exercitar-se um pouco mais depois de parar de fumar. O ponto mais importante é planejar. Conhecer os motivos do ganho de peso pode ajudá-lo a planejar com antecedência as formas de evitá-lo.

manual_INCA003.indd 5 25.09.07 18:48:19

Planejar para não engordar

Lembre-se dos seguintes pontos:

1. Alguns fumantes sentem necessidade de colocar algo na boca para substituir o cigarro.

2. Alguns fumantes decidem se presentear deliberadamente, permitindo comidas extras e doces como um prêmio por parar de fumar.

3. Para alguns indivíduos, o paladar melhora e o desejo de comer aumenta.

4. A saúde, em geral, vai melhorar e, por essa razão, você poderá ter um apetite melhor.

5. Uma pequena percentagem de novos ex-fumantes pode ter mudanças no metabolismo suficientes para levar ao ganho de peso, mesmo sem comer mais.

manual_INCA003.indd 6 25.09.07 18:48:20

O que fazer?

É possível lidar com todas as situações acima se você houver planejado com antecedência.

Exemplos

- No primeiro caso, preste atenção à sua alimentação, acrescentando alimentos com poucas calorias, incluindo grande quantidade e variedade de vegetais crus, frutas, legumes e verduras.
- No segundo, você pode escolher um prêmio que não seja comida para se presentear por ter parado de fumar.
- Em todos os casos, você pode evitar o ganho de peso fazendo mais exercícios físicos, sob orientação médica – caminhar um ou dois quilômetros a mais por dia.

manual_INCA003.indd 7 25.09.07 18:48:22

Vencendo uma nova etapa

Sinta-se orgulhoso por ter parado de fumar.

Há benefícios quando você discute o estresse de parar de fumar tanto com seu grupo de apoio quanto com seus familiares e amigos.

É normal pedir apoio às pessoas nesse e em outros momentos difíceis da vida.

Lembre-se

Pedir apoio não diminui o significado de que você, apesar de tudo, está parando de fumar e se tornando um ex-fumante de sucesso.

manual_INCA003.indd 8 25.09.07 18:48:23

manual_INCA003.indd 9 25.09.07 18:48:23

Coordenação de Prevenção e Vigilância – Conprev
Gulnar Azevedo e Silva Mendonça

Divisão de Controle do Tabagismo
Tânia Maria Cavalcante

Tradução e adaptação
Tereza Maria Piccinini Feitosa
Luísa da Costa e Silva Goldfarb
Tânia Maria Cavalcante
Vera Luiza da Costa e Silva
Ricardo Henrique Sampaio Meirelles

Colaboradores
Catarina Maria Ribeiro Ferreirinha
José Augusto Barbosa
Stella Aguinaga
Vera Maria Stiebler Leal

Revisores da 2ª edição
Ricardo Henrique Sampaio Meirelles
Mariana Coutinho Marques de Pinho
Cleide Regina da Silva Carvalho
Vaneide Marcon Cachoeira
Tânia Maria Cavalcante

manual_INCA003.indd 10 25.09.07 18:48:23

manual_INCA003.indd 11 25.09.07 18:48:23

manual_INCA003.indd 12 25.09.07 18:48:24