

**VOCÊ NÃO TEM CULPA
DE SER
FUMANTE.**



**MAS PODE MUDAR
ESTA SITUAÇÃO!**

CARTILHA PARA ABORDAGEM BREVE AOS FUMANTES

©2018 – Universidade Federal de Minas Gerais

Jaime Arturo Ramirez

Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares

Kleber de Melo Moraes

Hospital das Clínicas da UFMG

Luciana de Gouvêa Viana

Secretaria Municipal de Saúde de Belo Horizonte

Jackson Machado Pinto

É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Redação e roteiro

Maria das Graças Rodrigues de Oliveira - Médica do Grupo de Pneumologia Pediátrica do Hospital das Clínicas da UFMG e da Secretaria Municipal de Saúde de Belo Horizonte

Luiz Oswaldo Carneiro Rodrigues (LOR) - Médico, Professor Titular Aposentado da UFMG e Cartunista

Ilustrações

Rafael Souza Sete - Cartunista

Luiz Oswaldo Carneiro Rodrigues (LOR)

Revisores da 1ª edição

Estela de Cássia Pereira

Pedro Daibert de Navarro

Técnicos do Programa de Controle do Tabagismo da Secretaria Municipal de Saúde de Belo Horizonte

Apoio

UNIMED-BH

Distribuição

Hospital das Clínicas da UFMG-EBSERH

Tiragem desta edição: 3.000 exemplares

Projeto gráfico

Luiz Oswaldo Carneiro Rodrigues (LOR)

Rafael Souza Sete

FICHA CATALOGRÁFICA

Oliveira, Maria das Graças de.
OL48v Você não tem culpa de ser fumante [manuscrito]: mas pode mudar está situação. / Maria das Graças de Oliveira; Luiz Oswaldo Carneiro Rodrigues (LOR); Rafael Souza Sete. -- Belo Horizonte: [s. n.], 2018. 32p.: il.

1. Tabagismo. 2. Transtornos Relacionados ao Uso de Substâncias. 3. Poluição por Fumaça de Tabaco. 4. Folhetos. 5. Promoção da Saúde. I. Rodrigues, Luiz Oswaldo Carneiro. II. Sete, Rafael Souza. III.

NLM : WM 290
CDU : 613.84

**VOCÊ NÃO TEM CULPA DE SER FUMANTE
MAS PODE MUDAR ESTA SITUAÇÃO!**

CARTILHA PARA ABORDAGEM BREVE AOS FUMANTES

*BELO HORIZONTE
2018*



ESTE É CAIO, O FILHO MAIS VELHO.



ELE FUMA ESCONDIDO DA FAMÍLIA.



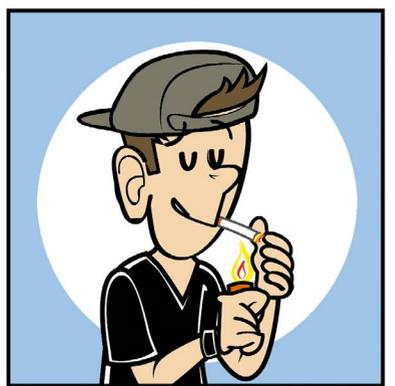
SEM DINHEIRO, ELE RECORRE AOS CIGARROS DO PAI.



SEM QUE O PAI VEJA, CAIO PEGA ALGUNS CIGARROS NA GAVETA DA ESTANTE.



COM OS CIGARROS NO BOLSO, CAIO SAI PARA SE ENCONTRAR COM A NAMORADA E DOIS AMIGOS.

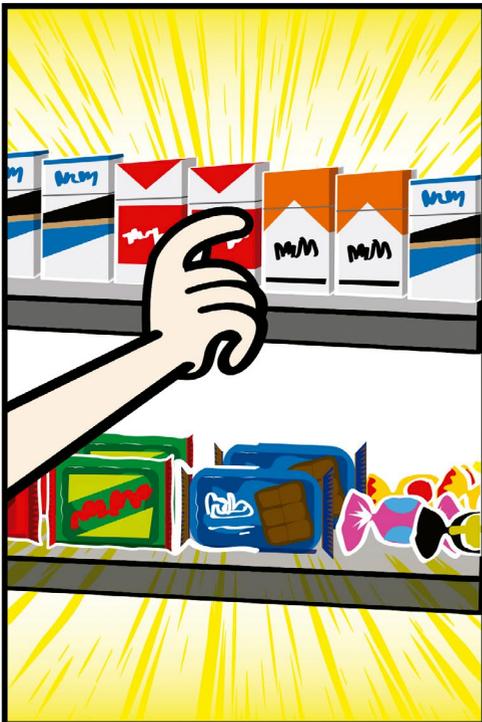


MEU PAI FUMA TANTO QUE NEM VAI NOTAR QUE ESTÃO FALTANDO ALGUNS CIGARROS, HEHE!















**DIA
MUNDIAL**



**SEM
TABACO**

FUMAR – UM PROBLEMA!



Esta cartilha fala sobre o **mal causado a você e à sua família** pelo cigarro ou outros produtos do tabaco (cachimbos, charutos, cigarros de palha, cigarrilhas, rapé, fumo de rolo, narguilés, etc.) e sobre as vantagens de parar de fumar.

O consumo regular destes produtos se chama tabagismo.

Além de muitos prejuízos para a saúde, **o dinheiro que você gasta** para comprar os cigarros ou outros produtos do fumo pode fazer falta no seu orçamento e certamente dará para comprar mais alimentos ou outros produtos úteis para a sua vida ou até mesmo para ser utilizado em atividades mais prazerosas e de lazer.



Você verá que não tem culpa de ser fumante, mas pode parar de fumar! E esta é a decisão mais importante para proteger a sua saúde agora e no futuro!

QUAL É O PROBLEMA EM FUMAR?

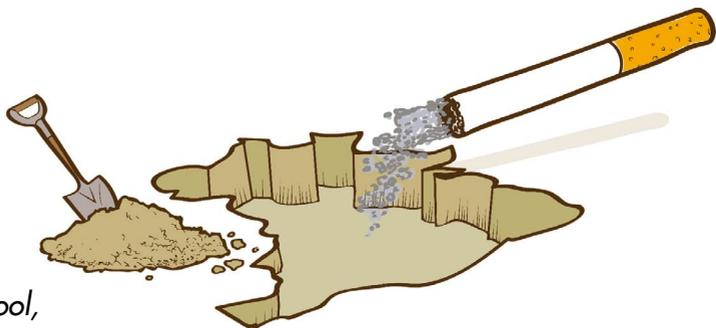
Na folha do tabaco há muitos produtos tóxicos e na fabricação dos cigarros ainda são colocadas outras substâncias, que causam dezenas de doenças. As mais comuns são o câncer, as doenças do coração, da circulação do sangue e dos pulmões. Além disso, os homens podem apresentar impotência e as mulheres podem ter dificuldade para engravidar, voz grossa, rugas na pele e menopausa antes da época.

Por isso, fumar mata mais de 400 pessoas por dia no Brasil.

Fumar provoca mais mortes antes da hora do que a soma das mortes por AIDS, cocaína, heroína, álcool, acidentes de trânsito, incêndios e suicídios.

Fumar também prejudica da mesma forma as pessoas que não fumam, mas que estão por perto dos fumantes.

Crianças que convivem com fumantes têm mais infecções respiratórias e asma brônquica, internam mais e podem morrer em consequência destas doenças.



Fumar durante a gravidez aumenta as complicações, como abortos, sangramentos, partos prematuros.

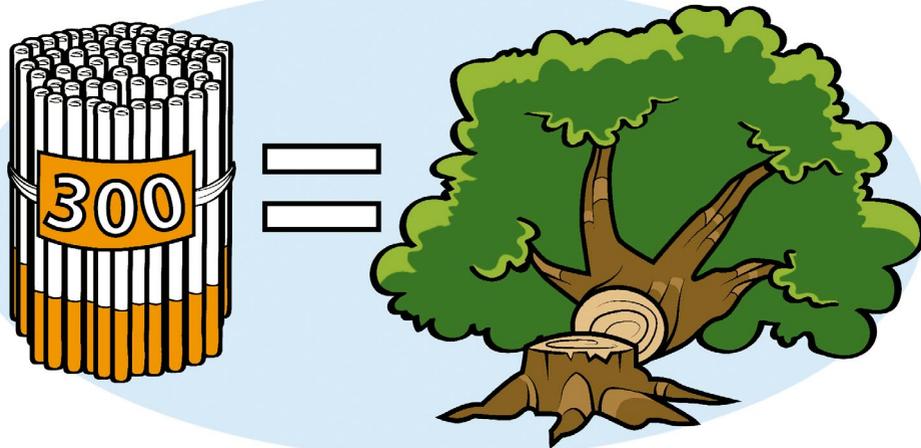
Fumar pode prejudicar o bebê e causar baixo peso de nascimento, aumento do risco de morte súbita infantil, risco de morte por doenças respiratórias nos primeiros anos de vida e atrapalhar sua inteligência e seu comportamento.

Entre as causas de morte que podem ser evitadas, **fumar** é a principal delas, de acordo com a Organização Mundial de Saúde.

O fumo mata 2 em cada 3 dos seus usuários regulares.

O TABAGISMO AFETA O MEIO AMBIENTE?

Há desmatamento para se obter madeira (usada para secar as folhas de tabaco nas estufas e para produzir o papel e a embalagem dos cigarros), os nutrientes do solo são extraídos, são colocados agrotóxicos na plantação, há erosões e poluição dos rios e do solo, além de incêndios. **A cada 300 cigarros produzidos, 1 árvore da mata nativa é derrubada!**



A NICOTINA É UMA DROGA?

A nicotina é a substância química que está presente no fumo e que causa a dependência (antigamente chamada de vício). É considerada uma **droga pesada**. É tão poderosa, que a metade dos adolescentes que a experimentam vai se tornar fumante na vida adulta.

Após a tragada, a nicotina chega ao cérebro em poucos segundos, provocando a sensação de **prazer e relaxamento**, aumento da atenção, melhora da memória e diminuição da ansiedade e do estresse.

A nicotina é **mais perigosa** do que a cocaína, a heroína, a maconha, o álcool e outras drogas, porque é mais tóxica, mais mortal e causa dependência mais intensa. **A lei permite que ela seja vendida como um produto qualquer (é legal)**.

O QUE É A DEPENDÊNCIA DA NICOTINA?

É o uso e a necessidade, tanto física quanto psicológica, da nicotina, apesar do conhecimento de seus efeitos prejudiciais à saúde. Ela tem 3 componentes:

Dependência física:

Quem fuma tem uma forte necessidade de consumir o tabaco frequentemente (compulsão) e, se ficar sem fumar por algumas horas, começa a sentir ansiedade, nervosismo, irritação e outros sintomas desagradáveis (síndrome de abstinência).

Dependência psicológica:

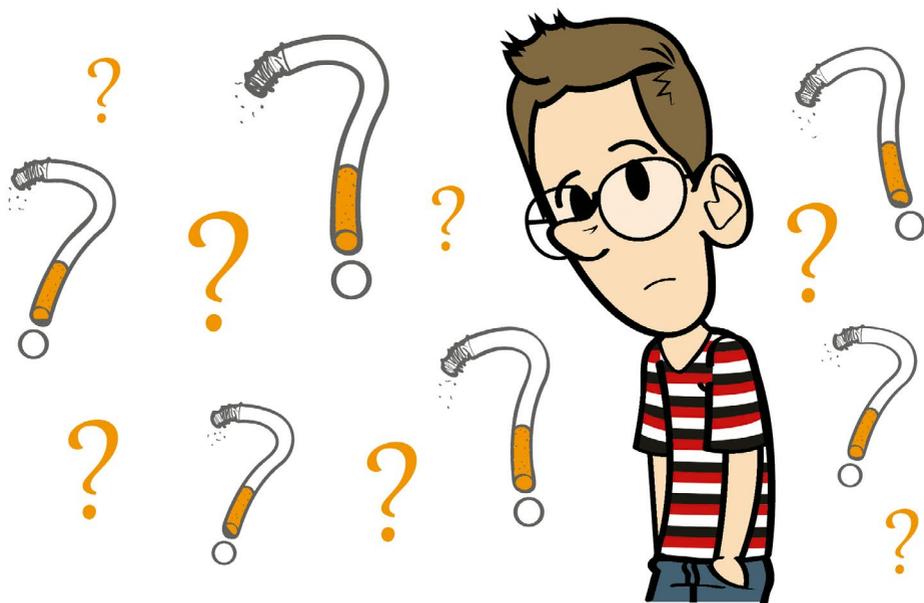
Quem fuma sente alívio dos sentimentos ruins, como angústia, solidão, frustração, depressão e estresse. Isto é chamado recompensa e faz a pessoa querer fumar sempre que estiver se sentindo mal. Mas não resolve os problemas que causaram estes sentimentos.

Condicionamentos ou Associações Automáticas:

Quem fuma acostumou-se a realizar várias atividades da vida diária na companhia do cigarro: após as refeições, após tomar café, ao beber, assistir televisão, trabalhar no computador, ler, estudar, dirigir, etc.



E POR QUE OS JOVENS COMEÇAM A FUMAR?



Pelo exemplo dos pais, irmãos ou outros membros da família, professores, artistas famosos e outros ídolos.

Porque querem ser aceitos pelos colegas e amigos que já são fumantes.

Porque querem ter prazer rápido.

Porque são rebeldes e querem mostrar independência e coragem.

Porque não acreditam que podem se tornar dependentes da nicotina e não sabem das dificuldades para parar de fumar.

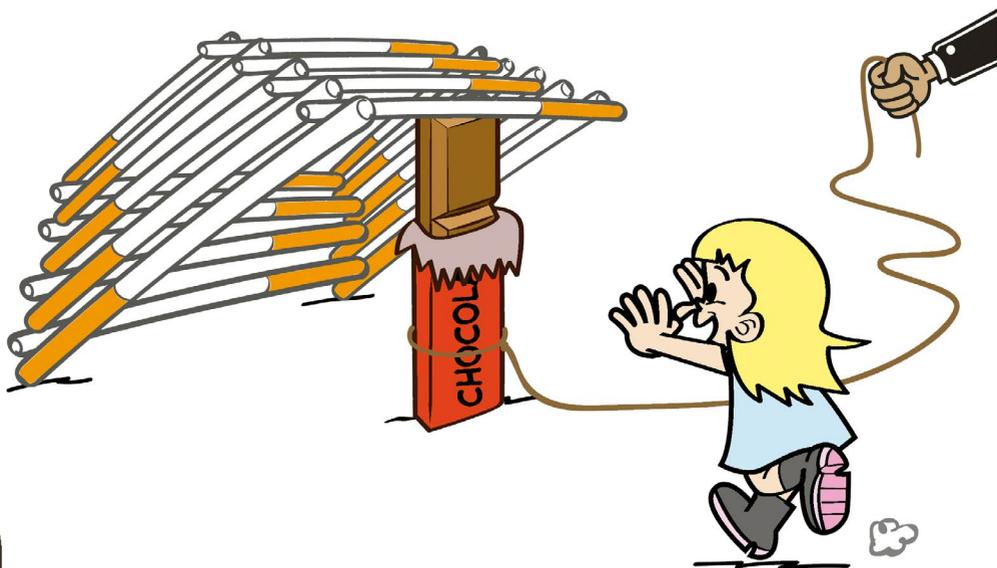
Porque não conhecem ou não se preocupam com os problemas de saúde que o fumo pode causar.

Porque alguns têm depressão, baixa autoestima, ansiedade, estresse, pouco ou nenhum apoio dos pais e outros problemas familiares.

*Por causa de **fatores genéticos**, pois algumas pessoas são mais sensíveis do que outras a se tornarem dependentes da nicotina.*

*Por isso, **os fumantes não são culpados** de terem se tornado dependentes da nicotina, porque foram induzidos a começar a fumar num momento em que estavam vulneráveis e, **principalmente, por causa da indústria do tabaco.***

AS ARMADILHAS DA INDÚSTRIA DO TABACO



A indústria do tabaco só quer lucro e, por isso, precisa recrutar novos fumantes para substituir aqueles que abandonaram o fumo ou que morreram em consequência dele.

A indústria já sabe que tem que capturar **crianças e adolescentes!**

Por isso, **as embalagens dos cigarros** têm sido cada vez mais atraentes.

Nos pontos de venda, **os cigarros são expostos ao lado de balas, biscoitos e chocolates.**

Além disso, a indústria do tabaco vem colocando substâncias **para dar sabores adocicados e cheiros agradáveis** aos cigarros (mentol, chocolate, cereja, tutti-frutti, mel e outros) para facilitar a experimentação e diminuir as sensações ruins das primeiras tragadas. Coloca também substâncias como a **amônia**, para aumentar a quantidade de nicotina que sai do cigarro e facilitar a dependência.



COMO PODEMOS ENFRENTAR O TABAGISMO?

A primeira coisa é você **pensar** se gostaria de parar de fumar. Para ajudar você a pensar sobre isto, tente escrever no quadro abaixo as respostas para as perguntas.

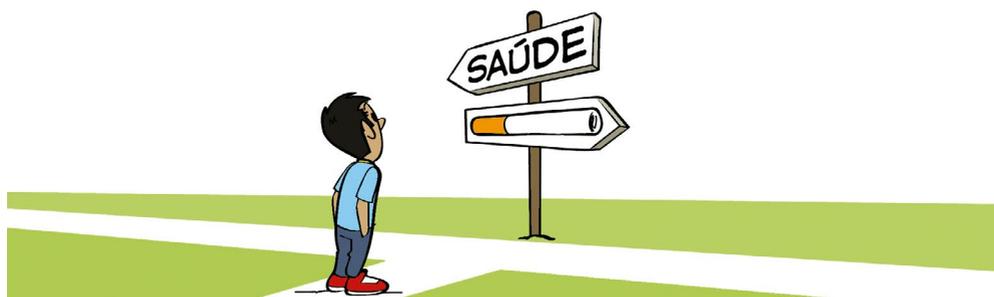
Por que quero parar de fumar?

Por que quero continuar fumando?

Situações que me despertam a vontade de fumar (gatilhos)

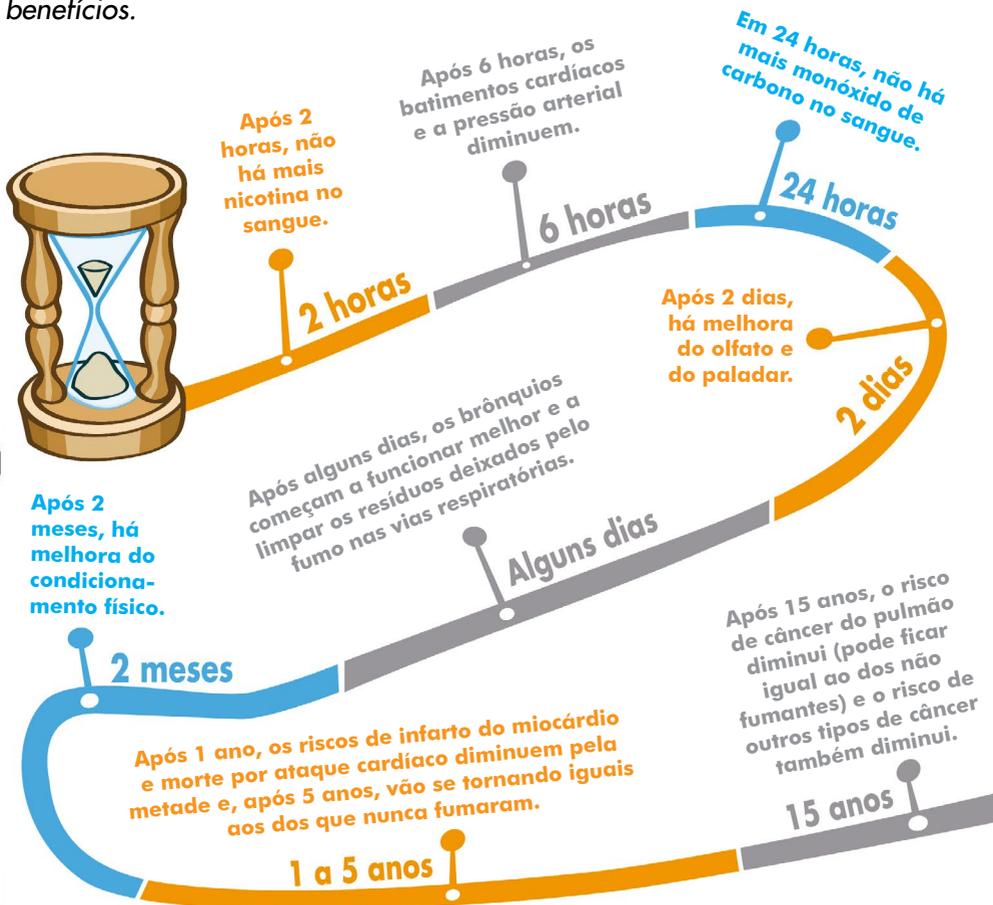
Situações que me fizeram voltar a fumar (caso tenha parado alguma vez)

Mesmo sabendo que parar de fumar é muito melhor para a saúde, você pode ficar indeciso, mas não deve se preocupar: isto acontece com a grande maioria das pessoas nesse momento.



BENEFÍCIOS EM PARAR DE FUMAR

A medicina já provou que parar de fumar em qualquer idade aumenta a duração e a qualidade da vida e, quanto mais cedo isto acontecer, maiores serão os benefícios.



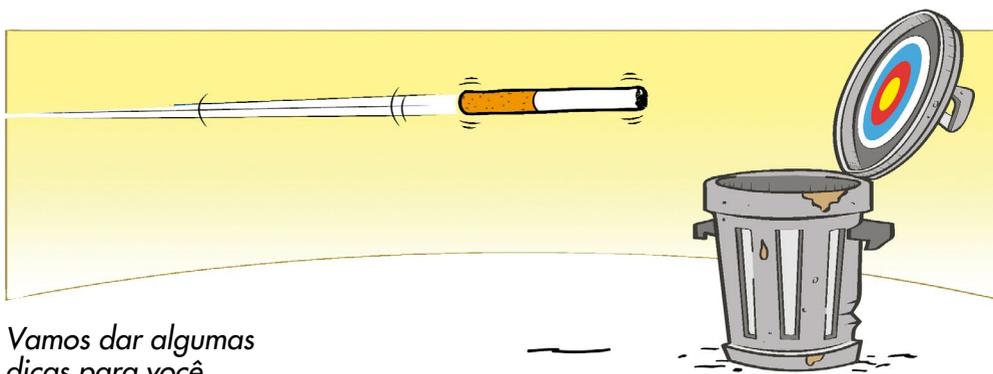
O risco de todas as outras doenças causadas pelo fumo vai diminuindo, bem como os riscos a que estão submetidas as pessoas que convivem com o fumante.

- ✓ Sensação de bem-estar e melhora da autoestima.
- ✓ Melhora do hálito e do cheiro nas roupas, na casa e no carro.
- ✓ A pele ficará mais hidratada e com menos rugas.
- ✓ Economia de dinheiro.

ALÉM DISSO...

Ao parar de fumar você se torna ótimo exemplo para os filhos, companheiros e também para os amigos e colegas de trabalho. Todos eles também ganharão mais saúde!

E COMO POSSO PARAR DE FUMAR?



Vamos dar algumas dicas para você.

Dica 1 - MARCAR A DATA

O primeiro passo é marcar uma data: de preferência, nas próximas 2 semanas ou, no máximo, em 30 dias. Se neste período estiver se aproximando alguma data especial, como aniversário, Natal, Ano Novo, feriado, férias ou alguma outra, é uma boa ideia escolher este dia. Se você está internado, deve saber que é proibido fumar em hospitais e em todos os serviços de saúde.

Aproveite esta oportunidade! Que tal parar agora?

Dica 2 - MÉTODOS DE PARADA

Parar de uma vez: na data marcada, acordar e não fumar mais. É considerada a melhor opção.

Parar aos poucos: isto não deve durar mais de 7 dias. Os fumantes vão reduzindo o número de cigarros fumados a cada dia ou adiando a hora de fumar o primeiro cigarro e, no 7º dia, não fumam mais nenhum cigarro.

Dica 3 - NO DIA DA PARADA

Neste dia, não fumar mais nenhum cigarro!

Jogar fora maços de cigarro, isqueiros, cinzeiros, piteiras e outros materiais que estejam em casa, no ambiente de trabalho ou no carro.

Rever os gatilhos identificados e tentar evitá-los.

Comunicar a decisão de parar de fumar à família, aos amigos e colegas de trabalho e pedir-lhes apoio. Se algum deles for fumante, convidá-lo a parar também. Se isto não for possível, pedir-lhe que não fume perto de você. Será bom para ele também!



O QUE É A SÍNDROME DE ABSTINÊNCIA?

É o mal-estar provocado pela falta da nicotina no organismo e varia de pessoa para pessoa. Geralmente, começa poucas horas após o último cigarro e dura cerca de 1 mês.

Você pode sentir a **FISSURA**, desejo intenso de fumar, que ocorre com muita frequência nos primeiros dias após a parada e pode durar até alguns meses. Mas é importante saber que, quando ela aparece, **dura somente 5 minutos** e desaparece logo.



No momento da fissura:



Tomar água, chás ou sucos naturais gelados, comer uma fruta, cenoura crua ou mastigar canela de pau, gengibre ou algo com poucas calorias, como chicletes ou balas dietéticas.



Evitar tomar café e ingerir bebidas alcoólicas pelo menos nos primeiros dias, pois podem ser gatilhos para fumar.



Escovar os dentes logo após as refeições.



Fazer exercícios de relaxamento muscular, de respiração profunda, de fantasia ou meditação.



Manter as mãos ocupadas, rabiscar, escrever, desenhar alguma coisa ou manipular algum objeto.

OUTROS SINTOMAS:

Além da fissura, pode haver tosse, depressão, ansiedade, nervosismo, frustração, raiva, agitação, diminuição da atenção, tonturas, dor de cabeça, insônia, sensação de formigamento ou dormência nos braços e pernas e alterações do intestino.

Recomendações para não voltar a fumar:



Evitar ir a locais onde há fumantes nos primeiros dias, se possível.



Tentar evitar as situações que desencadeiam estresse, mau humor e outros sentimentos negativos.



Tentar encarar de frente os problemas e desafios, aprender a expressar o que sente e pensa e assumir a responsabilidade pelas próprias ideias. Os pensamentos construtivos produzem emoções positivas; os negativos não levam a lugar algum.



Repensar a rotina diária.



Mudar o estilo de vida, adotando uma alimentação saudável (com pouco açúcar, pouco sal e rica em frutas, legumes e verduras), tomando muita água e praticando exercícios físicos regulares, pelo menos 3 vezes por semana, durante um mínimo de 30 minutos.



Procurar um dentista para fazer uma limpeza dos dentes ou até mesmo um clareamento.



Lavar o carro, as cortinas da casa e todos os objetos que ficaram impregnados com a fumaça dos cigarros.



Continuando sem fumar, vai haver mais economia e o dinheiro que sobra poderá ser usado em muitas outras coisas que dão prazer.



Ou até comprar um presente para si mesmo ou para alguém muito importante.

COMO É O TRATAMENTO PARA PARAR DE FUMAR? EXISTEM MEDICAMENTOS PARA ISTO?



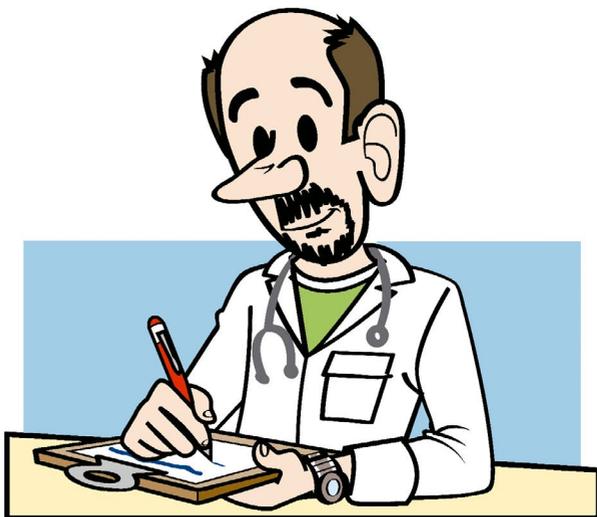
O mais importante é que você seja acompanhado por profissionais de saúde, para conhecer tudo sobre o tabagismo e sobre as formas de abandoná-lo, o que vai reforçar muito a sua força de vontade! Este acompanhamento poderá ser individual ou em grupos com outros fumantes.

Atualmente há alguns medicamentos que ajudam as pessoas a parar de fumar.

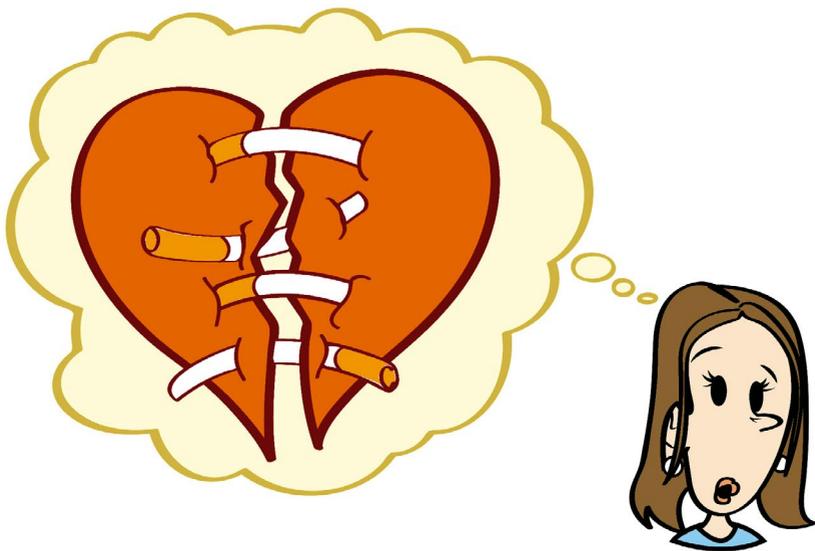
Após a avaliação clínica, o médico poderá prescrever algum deles, mas é muito importante você saber que eles não fazem milagres sozinhos.

Se ainda houver dúvidas, os médicos e demais profissionais de saúde estão preparados para esclarecê-las.

O mais importante é seguir as recomendações e renovar sempre, consigo mesmo, o compromisso de não fumar!



COMO EVITAR POSSÍVEIS RECAÍDAS?



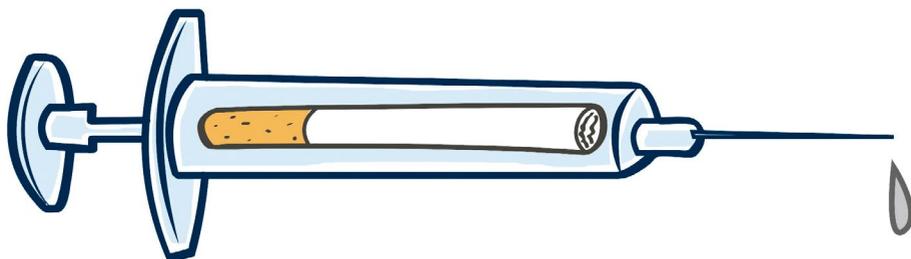
Durante muito tempo após parar, você poderá continuar tendo vontade de fumar, principalmente quando estiver estressado ou vivendo situações difíceis, como por exemplo a perda de alguém querido (por morte ou algum tipo de separação), acidentes, problemas no trabalho, etc.

Pode ser que você se lembre do fumo como um meio para obter relaxamento, bem-estar e conforto.

Mas é preciso que você saiba que fumar não resolve problema algum.

Pode acontecer também que alguém, na intenção de ajudá-lo, ofereça-lhe um cigarro. Não aceite e peça à pessoa que respeite a sua decisão.

Outra situação é você achar que está livre da dependência e forte o suficiente para fumar um cigarro por diversão. Como a nicotina é uma droga extremamente pesada, uma única tragada poderá fazer com que você tenha uma recaída e volte a fumar.



O SEGREDO É EVITAR O PRIMEIRO TRAGO E, ASSIM, EVITAR TODOS OS OUTROS

Se, apesar disso, você fumou um ou mais cigarros, é importante que identifique se foi um lapso ou uma recaída.

Lapso: episódio isolado de consumo de cigarros, sem voltar a fumar regularmente. Não sinta culpa, pois isto pode acontecer. Continue sem fumar!

Recaída: retorno ao consumo regular cigarros, mesmo em quantidades menores. Mesmo assim você não deve sentir culpa!

Quase todos os fumantes querem parar de fumar mas, de modo geral, quando conseguem parar definitivamente, já fizeram 3 a 7 tentativas antes. O tabagismo é uma doença crônica e isto deve ser visto como um aprendizado.

Portanto, marque uma nova data de parada e não desanime!



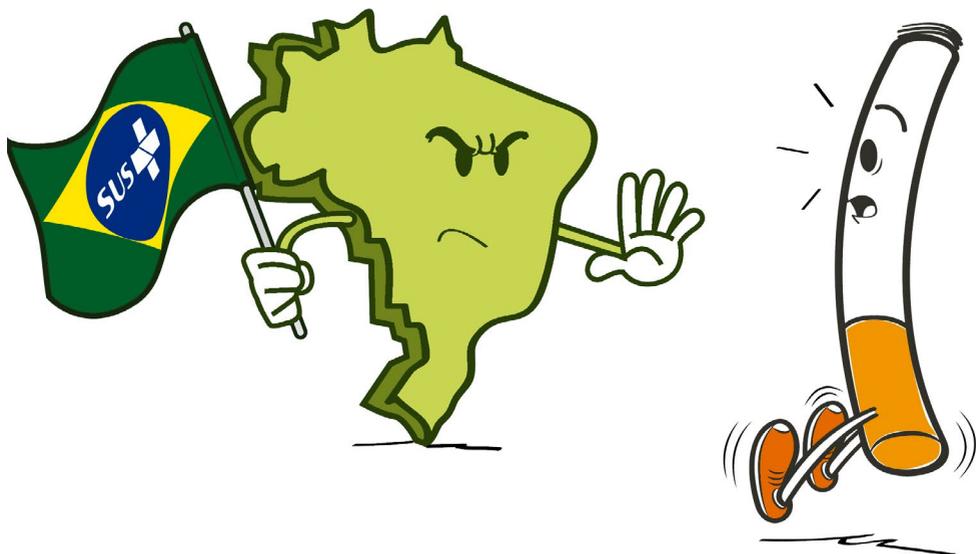
E O GANHO DE PESO?

De modo geral, as pessoas engordam ao parar de fumar, mas o ganho de peso é pequeno e transitório, podendo ser reduzido com a dieta saudável e a prática regular de exercícios físicos.



Os benefícios de parar de fumar são muito maiores do que o risco de ganhar peso.

E COMO ANDA O CONTROLE DO TABAGISMO NO NOSSO PAÍS?



Graças ao trabalho do Instituto Nacional de Câncer José de Alencar Gomes da Silva (INCA/ Ministério da Saúde), das Secretarias Estaduais e Municipais de Saúde, do Ministério da Educação e da sociedade civil organizada, o Brasil tem sido um exemplo para o mundo. De 1989 até agora, o número de fumantes brasileiros caiu para mais da metade, o que tem evitado o adoecimento e a morte de milhares de pessoas.

O SUS oferece o tratamento gratuito para quem quer parar de fumar em milhares de postos de saúde do país, através do acompanhamento psicológico dos fumantes e do fornecimento de medicamentos.

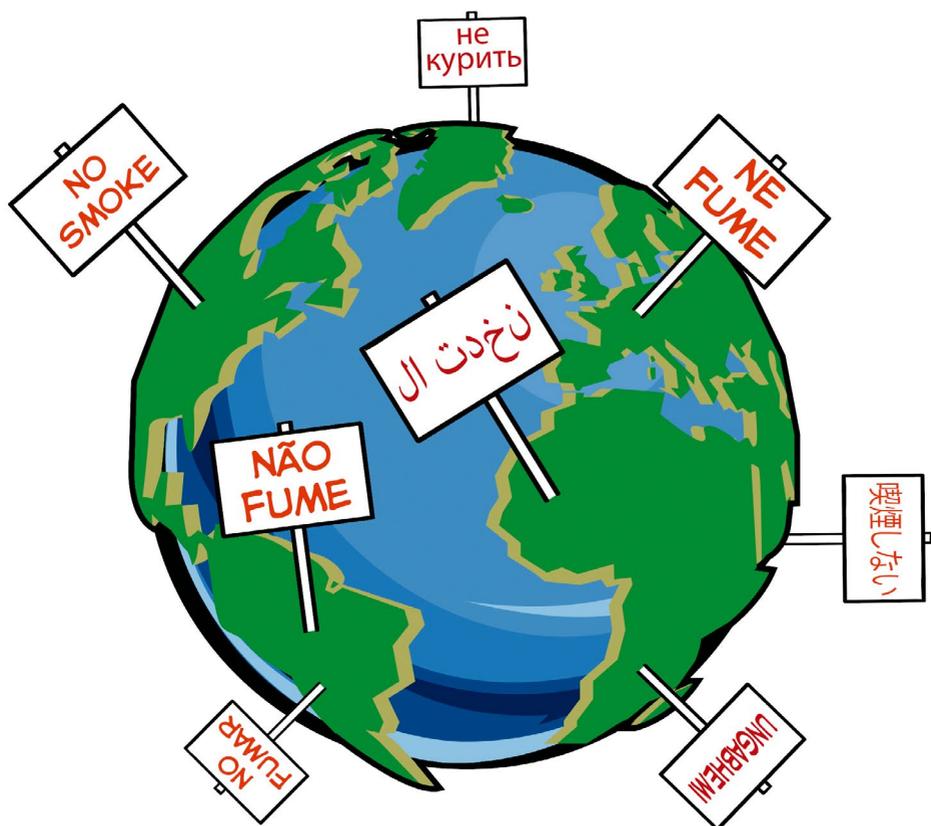
Nas escolas, os professores vêm sendo preparados para mostrar aos alunos os males que o fumo pode causar à saúde e incentivá-los a não começarem a fumar. Outras medidas vêm sendo tomadas para dificultar a venda de cigarros e outros produtos do fumo aos adolescentes. A propaganda de cigarros está proibida na TV, nas revistas e em outros locais, desde o ano 2000.



A Lei Federal 12.546/2011, que está em vigor desde 03 de dezembro de 2014, proíbe o fumo em locais total ou parcialmente fechados de uso coletivo e os fumódromos não são mais permitidos. Estas medidas protegem os não fumantes das doenças provocadas pela fumaça presente nos ambientes onde há pessoas fumando (tabagismo passivo) e dificultam a iniciação dos jovens no tabagismo.

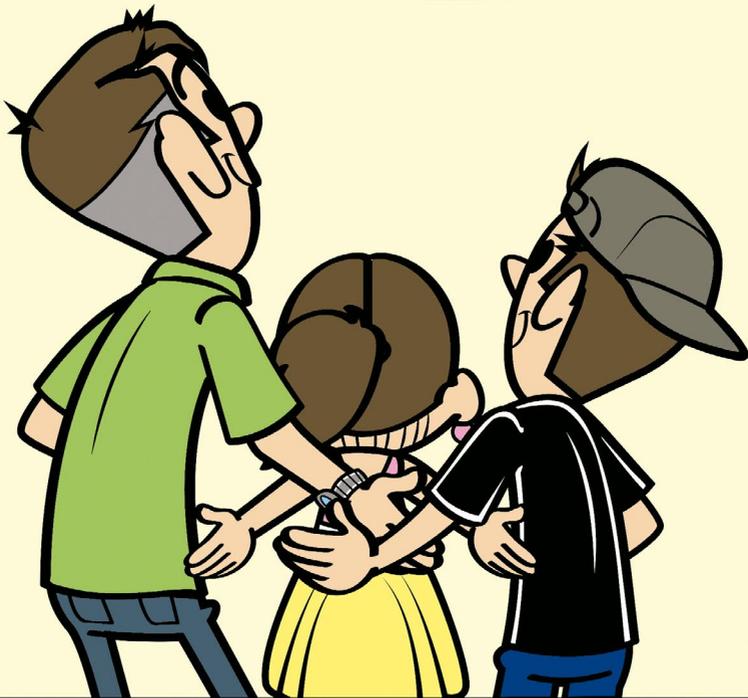
Os profissionais de saúde e várias entidades da sociedade vêm sensibilizando os vereadores, deputados e senadores para fazerem leis que impeçam a indústria do tabaco de capturar crianças e adolescentes para se tornarem dependentes da nicotina, que garantam os ambientes livres do tabaco e aumentem o acesso dos fumantes ao tratamento.

Em 2003, o Brasil assinou a **Convenção-Quadro para o Controle do Tabaco**, que foi o **1º Tratado Internacional de Saúde Pública da História da Humanidade**. No mundo, quase 200 países também assinaram e os seus governos se comprometeram a tomar todas as medidas necessárias para proteger as gerações presentes e futuras das consequências do tabagismo para a saúde, para o meio ambiente, para a economia e também a lutar contra os interesses da indústria do tabaco.





VOCÊ NÃO TEM
CULPA DE SER
FUMANTE, MAS
PODE MUDAR
ESTA SITUAÇÃO.



FIM

REFERÊNCIAS

Deixando de fumar sem mistérios – Instituto Nacional de Câncer José de Alencar Gomes da Silva - INCA/Ministério da Saúde

Manual do Coordenador

<http://www.dive.sc.gov.br/conteudos/agravos/publicacoes/manual-do-coordenador.pdf>

Manuais do Participante

Sessão 1: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_pare_de_fumar_01.pdf

Sessão 2: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_pare_de_fumar_02.pdf

Sessão 3: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_pare_de_fumar_03.pdf

Sessão 4: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_pare_de_fumar_04.pdf

Cartilha Parar de Fumar - Uma Decisão Saudável – Secretaria Municipal de Saúde de Belo Horizonte

http://portalpbh.pbh.gov.br/pbh/ecp/comunidade.do?evento=portlet&pldPlc=ecpTaxonomiaMenuPortal&app=saude&lang=pt_br&pg=5571&tax=48906



REALIZAÇÃO



APOIO

