

Deixe de fumar durante  
28 dias e terá 5 vezes mais  
probabilidades de **deixar  
de fumar definitivamente**



**Deixe de fumar hoje com a nossa ajuda**

**Para obter dicas, ferramentas e apoio:**



Inscreva-se no  
plano para deixar  
de fumar em  
**QUIT.ie**



Fone Gratuito  
**1800 201 203**



Envie SMS  
gratuito com  
**QUIT** para  
50100

**QUIT.ie**



[Facebook.com/HSEquit](https://www.facebook.com/HSEquit)



[@HSEQuitTeam](https://twitter.com/HSEQuitTeam)

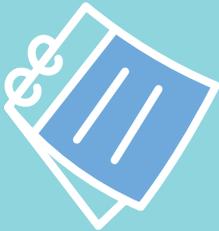


[instagram.com/hse\\_quit](https://www.instagram.com/hse_quit)



# QUIT.ie

Um guia para  
ajudar você a  
deixar de fumar



# Conteúdo

<b>Deixe de fumar durante 28 dias e terá 5 vezes mais probabilidades de deixar de fumar definitivamente</b>	<b>1</b>
Apoios disponíveis para ajudar você a deixar de fumar	1
Motivos para deixar de fumar	2
Benefícios para a saúde física	3
Benefícios para a saúde mental	4
Informações sobre o tabagismo	5
<b>Três passos para ajudar você a deixar de fumar</b>	<b>6</b>
Passo 1: Prepare-se para deixar de fumar	6
Aqui estão algumas ideias úteis para ajudar a preparar-se para deixar de fumar	8
Passo 2: Defina uma data para deixar de fumar	10
Desejos e abstinência quando se deixa de fumar	11
Sintomas de abstinência - o que pode ajudar?	12
Passo 3: Fique sem fumar	16
Dicas para mudar os seus hábitos	17
<b>Procure ajuda quando deixar de fumar</b>	<b>18</b>
<b>Terapia de substituição da nicotina (TSN)</b>	<b>21</b>
<b>Tratamentos de prescrição para deixar de fumar</b>	<b>24</b>
<b>Vaping (utilização decigarros eletrônicos)</b>	<b>26</b>



# Deixe de fumar durante 28 dias e terá 5 vezes mais probabilidades de deixar de fumar definitivamente

Se ainda fuma, deixar de fumar é uma das melhores coisas que pode fazer pela sua saúde.

Sete em cada 10 pessoas que fumam querem deixar de fumar. Se é um deles, essa brochura pode ajudá-lo a ser bem sucedido.

Essa brochura contém informações sobre:

- apoios disponíveis para deixar de fumar
- razões para deixar de fumar
- dicas para ajudar você a deixar de fumar
- medicamentos que podem ajudar a parar de fumar
- e-cigarros e vaping.

Lembre-se de que nunca é tarde demais para deixar de fumar e que nunca deve desistir de tentar.

## Apoios disponíveis para o ajudar a parar de fumar

Para o ajudar a parar de fumar, o HSE disponibiliza gratuitamente:

- Apoio
- aconselhamento
- medicamentos para deixar de fumar, incluindo a terapia de substituição da nicotina (TSN).

Na página 18, você encontrará informações sobre como nós podemos ajudar, incluindo a forma de conseguir este apoio.



## Razões para deixar de fumar

Há muitas boas razões para deixar de fumar:

- fumar é mau para si
- 1 em cada 2 fumadores morrerá de doenças relacionadas com o tabaco
- os benefícios para a saúde ao deixar de fumar começam imediatamente

### Deixar de fumar também possui outras vantagens. Quando se deixa de fumar, você:

- melhora a respiração e reduz o esforço do coração e dos pulmões
- protege a sua família do fumo passivo
- melhora a qualidade do ar em sua casa
- tem roupas mais cheirosas
- Torna-se um bom exemplo para a sua família e amigos
- poupa dinheiro
- tem a pele, dentes e cabelos melhores
- assume o controlo da sua rotina diária
- poupa tempo e energia - não terá de pensar quando e onde pode fumar
- reduz o risco de doenças potencialmente fatais.

#### Michael, fumador há 20 anos

“Fui fumador durante 20 anos, mas graças ao serviço QUIT, nos últimos 100 dias, posso considerar-me um ex-fumador. O meu plano QUIT no sítio Web diz-me que poupei 2.100 euros e que não fumei 3000 cigarros desde que deixei de fumar!”

Você ficará surpreendido com a **liberdade** que sentirá quando deixar de fumar.



## Benefícios para a saúde física

Os benefícios de deixar de fumar aumentam com o tempo.



### Após 20 minutos

A pressão arterial e o ritmo cardíaco baixam, o que significa que o risco de ataque cardíaco começa a diminuir.

### Após 8 horas

Os níveis de monóxido de carbono (gás venenoso) no sangue diminuem e o nível de oxigênio aumenta.



### Após 2-3 meses

A sua capacidade pulmonar pode aumentar até 30%.

### Após 48 horas

O monóxido de carbono sai do corpo. O olfato e o paladar começam a melhorar.



### Após 72 horas

A sua respiração melhora e os seus níveis de energia aumentam.



### Após 1 ano

A probabilidade de ter um ataque cardíaco diminui para metade.



### Após 10 anos

O risco de cancro do pulmão é reduzido para metade.

### Após 5 anos

O risco de cancro relacionado com o tabagismo é muito reduzido.



### Após 15 anos

O seu risco de sofrer um ataque cardíaco é agora o mesmo que o de um não fumador.



## Benefícios para a saúde mental

Deixar de fumar pode melhorar o seu humor e ajudar a aliviar o stress, a ansiedade e a depressão. Quando as pessoas deixam de fumar, elas:

- reduzem os níveis de ansiedade, depressão e stress
- sentem-se melhor consigo próprio
- sentem-se mais em controlo
- podem ter um sono de melhor qualidade.

Deixar de fumar pode ajudar a reduzir os sintomas das perturbações de ansiedade e da depressão da mesma forma que o tratamento com antidepressivos. Há um mal-entendido comum de que fumar alivia o stress ou a ansiedade e melhora o humor. No entanto, a abstinência da nicotina nos cigarros pode causar sintomas semelhantes aos da ansiedade.



Quando se é viciado em nicotina, o corpo passa por períodos em que os níveis de nicotina são elevados (como logo a seguir a um cigarro ou vape).



Da mesma forma, o corpo tem períodos em que os níveis de nicotina são baixos (como algumas horas após o último cigarro ou vaporizador).



Os sintomas de abstinência quando os níveis de nicotina baixam no organismo são semelhantes aos sintomas de ansiedade e stress. É por isso que as pessoas pensam, por vezes, que fumar ajuda a combater o stress e a ansiedade.

A utilização da **terapia de substituição da nicotina (TSN)** quando se deixa de fumar ajuda a lidar com estes sintomas (ver página 21 para mais informações sobre TSN).

## Informações sobre o tabagismo

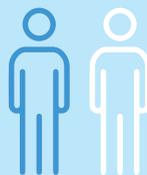
Todas as semanas, mais de

**100**  
pessoas morrem e  
**1,000**



pessoas são hospitalizadas na Irlanda devido a uma doença relacionada com o tabagismo.

Fumar mata. Um em cada 2 fumadores morrerá de uma doença relacionada com o tabaco.



O tabagismo está associado a um maior risco de demência, diabetes e muitas outras doenças.



Fumar retira 10 a 15 anos de vida e pode causar:

- cancro
- ataques cardíacos
- acidente vascular cerebral
- doença pulmonar
- cegueira.



Fumar tem um efeito negativo na sua saúde mental.



Fumar reduz a fertilidade, tanto nas mulheres como nos homens, e torna mais difícil engravidar. Pode levar a:

- gravidez ectópica
- aborto espontâneo
- nato-morto
- crescimento deficiente do bebê pré-termo.



É um hábito dispendioso – fumar 20 cigarros por dia equivale a mais de 6.500 euros por ano.



**83% dos fumadores** arrependem-se de ter começado a fumar. Se pudessem voltar a escolher, nunca teriam começado.

# Três passos para o ajudar a deixar de fumar

## Passo 1

Prepare-se para desistir

## Passo 2:

Defina uma data para deixar de fumar

## Passo 3:

Não fume mais

## Passo 1: Prepare-se para deixar de fumar

Quanto mais cedo deixar de fumar, melhor para si e para a sua saúde. Estás pronto para deixar de fumar?

Aqui estão algumas coisas em que deve pensar enquanto se prepara para deixar de fumar.

### Prepare-se

Pense na razão pela qual continua a fumar. Observe as afirmações do quadro abaixo - alguma delas se assemelha a si?

### Não tenho força de vontade.

Força de vontade significa apenas querer muito uma coisa. Pergunte a si próprio se quer mesmo deixar de fumar e, se for esse o caso, vá em frente!

Terapias de substituição da nicotina (TSN) para controlar os desejos pode ajudar muito.



### Sofia, fumou durante 12 anos

“Acredito firmemente que sentar-se e pensar nas razões para deixar de fumar é uma forma fantástica de começar, pois existem milhares de aspectos negativos do tabaco e nenhum positivo, o que nos coloca numa excelente mentalidade desde o início.”

## Estou preocupada com os sintomas de abstinência.

Os sintomas de abstinência significam que o seu corpo está a recuperar dos efeitos nocivos do tabaco. Estes podem ser incômodos, mas são temporários – a maioria dos sintomas desaparece ao fim de um mês.

A TSN pode ajudar a reduzir os sintomas de abstinência.

## Fumar ajuda-me a lidar com o stress.

Sabia que as pessoas que deixam de fumar dizem sentir-se menos stressadas? Tente aliviar o stress fazendo exercício, falando com um amigo ou praticando uma nova atividade.

O HSE tem informações e conselhos sobre a sua saúde e bem-estar. Pode encontrar apoio em [yourmentalheath.ie](http://yourmentalheath.ie)

## É demasiado tarde – os danos estão provavelmente feitos.

Nunca é demasiado tarde para desistir. Quando se deixa de fumar, os benefícios começam logo no primeiro dia. Ao fim de um ano, terá reduzido para metade o seu risco de ataque cardíaco.

## Este não é o momento certo

Pode parecer que nunca haverá um momento certo. Pense positivamente. O momento certo é agora.



## Eis algumas ideias úteis para o ajudar a preparar-se para deixar de fumar



**Pense no que é bom e no que é mau**

Pode ser útil escrever o que pensa:

- gosta e não gosta sobre fumar
- se acha que é bom e mau deixar de fumar.

Pode utilizar o exemplo abaixo para fazer uma lista. Mantenha sua lista sempre à mão para lembrar-se das razões pelas quais está deixando de fumar.

**O que eu gosto no facto de fumar**

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____

**O que não gosto no facto de fumar**

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____

**As coisas más ao deixar de fumar são**

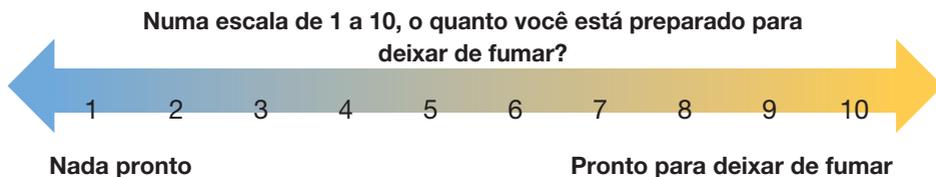
1	_____
2	_____
3	_____
4	_____

**As coisas boas ao deixar de fumar são**

1	_____
2	_____
3	_____
4	_____

## Pense em como está pronto para deixar de fumar

Agora que já analisou os aspectos positivos e negativos de fumar e deixar de fumar, acha que está pronto para deixar de fumar?



## Mantenha um diário de fumo

É útil saber quando e porquê se fuma durante o dia. Durante a próxima semana, escolha um dia e utilize a tabela abaixo para anotar os seus desejos de nicotina nesse dia. Isto deve ajudá-lo a planear a forma de gerir estes desejos no futuro.

### Eis um exemplo

Hora do cigarro	9 horas				
O que estava a fazer nessa altura	Tomando um café				
Quanto precisava de fumar (1 = pouco, 5 = muito)	1	2	3	4	5
Número que fumei	3				
O quanto gostei	<input checked="" type="checkbox"/> 😞	<input type="checkbox"/> 😞	<input type="checkbox"/> 😊	<input type="checkbox"/> 😊	<input type="checkbox"/> 😊

## Pense em quanto lhe custa fumar

Fumar é caro e poupar dinheiro pode ser uma razão para deixar de fumar.

Pode utilizar a calculadora de poupanças para calcular quanto pode poupar: [quit.hse.ie/savings-calculator](http://quit.hse.ie/savings-calculator)



### Tony, fumador há quase 50 anos

“Continuei a encontrar-me com o meu conselheiro para parar de fumar de 2 em 2 semanas até que finalmente parei. Agora, não só estava a melhorar como também estava a poupar muito dinheiro. Antes de deixar de fumar, não percebia quanto gastava com o tabaco. Decidi dar bom uso às minhas poupanças e comprar algo que me fizesse lembrar porque é que me deixei de fumar: comprei um carro novo.”





## Desejos e abstinência quando se deixa de fumar

A maioria das pessoas sente alguns desejos de nicotina e sintomas de abstinência quando deixa de fumar. Estes podem ser incômodos, mas são temporários.

A maioria dos sintomas desaparece ao fim de um mês.

Poderá sentir alguns sintomas, mas provavelmente não os sentirá todos.

Se estiver preocupado com algum sintoma, fale com:

- seu Médico
- o seu conselheiro para deixar de fumar – pode dar-lhe informações e conselhos sobre como deixar de fumar e como gerir os desejos e a abstinência.

### Desejos

Os desejos que tem dependem da frequência com que fumou e do tempo que foi fumador.

Os desejos de nicotina podem começar 30 minutos após o último cigarro. Os desejos individuais passam normalmente em 3 a 5 minutos.

A maior parte dos desejos pode surgir 2 a 3 dias depois de deixar de fumar. Embora possa ter desejos durante algum tempo depois de deixar de fumar, isso acontecerá com menos frequência e será menos intenso. Você aprenderá também a lidar com estes desejos ao longo do tempo.

Lidar com os desejos utilizando os **4Ds**:

**Aguarde**



Aguarde pelo menos 3-5 minutos e a vontade passará.

**Distraia-se**



Distraia-se concentrando-se noutra coisa.

**Beba algo**



Beber um copo de água fria ou um sumo de fruta.

**Respire profundamente**



Respirações profundas – respire fundo 20 vezes.

## Sintomas de abstinência – o que pode ajudar?

### Tossir

Tossir mais do que o habitual é um sintoma de abstinência comum quando se deixa de fumar. Este é um sinal de que o seu corpo está a começar a sarar, uma vez que limpa o muco que se acumulou nos seus pulmões. Fale com o seu farmacêutico ou com o seu médico de família se isso lhe estiver a causar desconforto.

### Humor, irritabilidade e ansiedade

Quando se deixa de fumar, é possível:

- ter mau humor
- sentir-se mais irritado e ansioso.

Estas sensações são temporárias e melhoram em cerca de 4 semanas.

Eis algumas estratégias para lidar com situação:

- felicitar-se por ter aguentado a vida sem fumar
- peça aos outros que compreendam e sejam pacientes
- faça coisas que o faça sentir-se bem.

Pode relaxar e reduzir o stress com atividades de que gosta, como

- atividades físicas como caminhar, correr, dançar, andar de bicicleta ou nadar
- ouvir música, ler, fazer um quebra-cabeças ou jardinagem
- exercícios de relaxamento e de respiração profunda – por exemplo, fazer 20 respirações profundas.



## Dores de cabeça

A abstinência da nicotina quando se deixa de fumar pode causar dores de cabeça. Normalmente, elas param no prazo de 3 a 4 semanas.

Para reduzir as dores de cabeça, certifique-se de:

- beber muita água
- comer regularmente
- praticar uma atividade física regular.

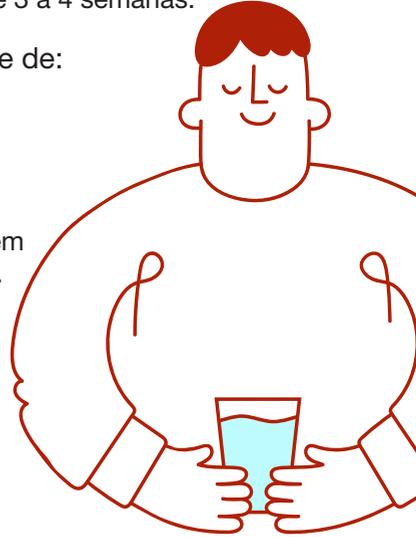
A terapia de substituição da nicotina (TSN) também pode ajudar a reduzir os sintomas de abstinência.

## Problemas de sono

Você pode ter problemas de sono depois de deixar de fumar. Normalmente, eles cessam ao fim de 2 a 3 semanas.

Para melhorar o seu sono, tente:

- reduzir a ingestão de cafeína, como evitar chá, café ou cola
- fazer atividades físicas durante o dia
- relaxar antes de deitar para dormir com um livro ou um banho
- interrompa o tempo de ecrã (TV, telefone ou computadores) durante uma hora antes de deitar-se
- pratique exercícios de concentração ou meditação antes de dormir
- coma muita fruta, fibras e legumes
- beba muita água



Um farmacêutico pode recomendar tratamentos para aliviar o problema.

## Níveis de energia

A sua energia pode aumentar depois de deixar de fumar. Isto deve-se ao facto de entrar mais oxigênio na sua corrente sanguínea, uma vez que o monóxido de carbono deixou o seu corpo.

O oxigênio extra também pode causar tonturas ou vertigens durante 1 a 2 dias. Isto é normal enquanto o corpo habitua-se ao oxigênio extra.

Algumas pessoas sentem que têm menos energia durante algum tempo. Isto deve-se ao facto de o corpo deixar de produzir adrenalina em resposta à nicotina. Esta situação é temporária e melhora ao fim de 2 a 3 semanas.

## Ganho de peso

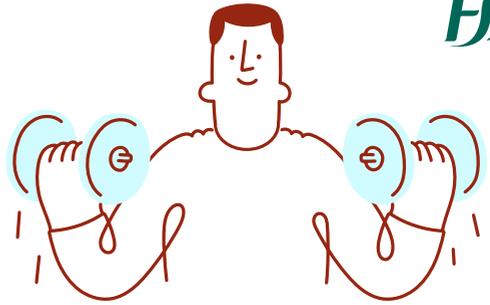
A maioria dos fumadores teme que deixar de fumar os faça ganhar peso. Pode acontecer se confundirmos os desejos de nicotina com os desejos de comida e substituirmos fumar por petiscar. Mas você pode evitar ganhar peso se comer de forma sensata e for mais ativo.

Se está preocupado com o aumento de peso:

- lembre-se que deixar de fumar é a coisa mais importante que pode fazer pela sua saúde
- coma 3 refeições balanceadas por dia, com muitos legumes e fruta
- tenha à mão refeições ligeiras saudáveis, como aipo, palitos de cenoura ou frutas
- beba água ou bebidas com baixo teor calórico e evitar refrigerantes açucarados.



## Dicas para se manter ativo



<b>Mova-se</b>	Qualquer pessoa pode tornar-se ativa e nunca é tarde demais para começar. Qualquer coisa que o faça você mover-se será benéfica para si, independentemente da sua idade.
<b>Desfrute</b>	Escolha uma atividade de que goste, será mais fácil mantê-la.
<b>Comece devagar</b>	Se você não for regularmente ativo: <ul style="list-style-type: none"> <li>● comece lentamente com 10-15 minutos, três a quatro vezes por semana</li> <li>● gradualmente até atingir 30 minutos por dia, na maioria dos dias da semana.</li> </ul>
<b>Mantenha o seu ritmo</b>	Faça exercício no ritmo que lhe for mais conveniente. Você deve suar ligeiramente e ser capaz de manter uma conversa durante o exercício.
<b>Evite actividades entediantes</b>	Se você entediou-se com uma atividade, experimente outra.
<b>Seja gentil consigo mesmo</b>	Todos nós temos dias em que não podemos fazer uma atividade ou uma parte dela. Basta voltar ao ritmo certo no dia seguinte.
<b>Inclua a atividade física na sua rotina diária</b>	Por exemplo: <ul style="list-style-type: none"> <li>● vá a pé para o trabalho ou para as lojas</li> <li>● utilize as escadas em vez de um elevador.</li> </ul>
<b>Consulte o seu médico, se necessário</b>	Se você tiver algum problema ou preocupação médica, consulte o seu médico antes de iniciar uma nova atividade.

## Etapa 3: Fique sem fumar

**Para o ajudar a manter-se afastado dos cigarros, faça algumas ou todas as seguintes ações:**

<b>Mantenha-se positivo</b>	Quando sentir-se cansado e tentado a desistir, lembre-se do caminho percorrido e das razões que o levaram a desistir. Mantenha-se determinado e a tentação passará.
<b>Seja ativo</b>	Se escolher uma atividade de que goste, será mais fácil mantê-la.
<b>Mantenha-se ocupado</b>	O tédio pode fazer com que fumar pareça mais importante para si do que realmente é.
<b>Poupe o seu dinheiro e recompense-se</b>	Vá ao cinema, compre um presente ou uma peça de roupa de que goste.
<b>Cuidado com o consumo de álcool</b>	Algumas bebidas podem fazê-lo esquecer que deixou de fumar e enfraquecer a sua força de vontade.
<b>Lembre-se de não fumar nenhuma vez um cigarro</b>	Uma única tragada de um cigarro depois de ter deixado de fumar pode levar a mais. Isto deve-se ao facto de os receptores de nicotina serem estimulados e de serem libertadas as endorfinas de bem-estar.
<b>Mude a sua atitude em relação ao tabaco</b>	Pense na liberdade que terá quando finalmente se libertar e retomar o controlo.
<b>Não percas a fé</b>	Algumas pessoas podem achar que são necessárias algumas tentativas até deixarem de vez de fumar. Se isto lhe acontecer, pense nas razões que o levaram a deixar de fumar e prepare-se para deixar de fumar novamente.

**Lembre-se que não está sozinho, a equipa HSE QUIT está aqui para o ajudar.** Você pode contactar um conselheiro treinado para ajuda-lo a deixar de fumar.

Telefone gratuito: 1800 201 203 ou SMS gratuito: QUIT para 50100

## Conselhos para mudar os seus hábitos

Os seus hábitos e rotinas normais podem fazer com que tenha vontade de fumar, especialmente se os cigarros faziam parte da sua rotina.

Estas são as coisas que você pode fazer para tentar mudar os seus hábitos:

- escove os dentes e usar elixir bucal logo de manhã
- escove os dentes após as refeições, se possível, ou ir para outra quarto da casa
- mude a sua bebida habitual para não associar a nova bebida ao ato de fumar
- masque goma sem açúcar em situações em que costumava fumar
- afaste-se de outras pessoas que estejam a fumar
- distraia-se com o seu telemóvel ou aceder ao seu plano QUIT
- tente respirar fundo
- altere a sua rotina antes de se deitar – tome um banho ou leia um livro.



# Obtenha ajuda quando deixar de fumar

Se quiser deixar de fumar, obter a ajuda certa pode duplicar as suas chances de sucesso.

Você pode obter ajuda para deixar de fumar em:

- sessões individuais numa clínica para deixar de fumar na sua área ou pelo telefone
- sessões de apoio em grupo
- o nosso **plano QUIT** online
- o nosso serviço de texto QUIT
- informações na nossa página ou aplicação **quit.ie** .
- apoio da família e dos amigos.

Quer opte por um apoio individual ou participe de um grupo, os conselheiros para deixar de fumar irão:

- perguntar sobre o seu histórico e hábitos de fumo
- avaliar a sua dependência da nicotina
- medir os seus níveis de monóxido de carbono
- recomendar um tratamento médico que pode funcionar para si.

... ajudar a deixar de fumar. Eles o apoiam em todas as fases do processo, sem julgamentos.



## Pat, fumador há mais de 40 anos

“O que achei mais útil no serviço HSE Quit foram as conversas individuais que tive com o meu conselheiro do HSE Stop Smoking.”

## Suporte individual

Em nossas clínicas para deixar de fumar, oferecemos apoio individualizado por telefone, videochamada ou pessoalmente. Este apoio é gratuito.

Um conselheiro para deixar de fumar vai ajudá-lo no processo de deixar de fumar. Esta ação tem início 1 a 4 semanas antes da data em que deixa de fumar e pode prolongar-se até um ano.

## Apoio de grupo

As nossas sessões de apoio em grupo “We Can QUIT” duram 7 a 12 semanas. Os grupos reúnem-se durante uma hora e meia, uma vez por semana.

Os grupos podem ser só de mulheres, só de homens ou mistos. As sessões são organizadas por organizações locais em locais como centros comunitários ou centros de recursos familiares.

As sessões para deixar de fumar são orientadas por um conselheiro treinado.

Nas sessões, é possível:

- verificar o seu progresso
- falar sobre quaisquer dificuldades que esteja a ter
- trocar dicas de enfrentamento
- encoraje-se mutuamente.

Para mais informações, consulte [hse.ie/wecanquit](https://hse.ie/wecanquit)

## Plano QUIT

Pode inscrever-se num plano QUIT gratuito e personalizado para o ajudar a deixar de fumar.

Você decide como quer que o seu plano funcione e como pode obtê-lo:

- apoio diário por correio eletrónico e mensagem de texto
- uma conta QUIT para acompanhar os seus progressos
- apoio individual de um conselheiro treinado
- dicas de pessoas que deixaram de fumar com sucesso.

## Aplicativo HSE

Também pode obter apoio e obter mais informações sobre todas as questões acima referidas descarregando o aplicativo HSE.

## Serviço de texto QUIT

Você pode receber mensagens de texto motivacionais para o ajudar a manter-se concentrado na sua jornada para deixar de fumar.

Envie um SMS gratuito com QUIT para 50100

## Apoio online

A “You Can QUIT” é uma comunidade em linha para pessoas que estão a tentar deixar de fumar. Para saber mais, visite a nossa página do Facebook em [www.facebook.com/hsequit](http://www.facebook.com/hsequit)

## Apoio da família e dos amigos

Você deve procurar o apoio da família e dos amigos quando está a deixar de fumar.

Como é que a sua família e amigos podem ajudar:

- diga-lhes que deixou de fumar e peça-lhes que sejam positivos e pacientes
- peça-lhes que se envolva numa nova atividade consigo, como caminhar ou frequentar uma nova aula.

Se você tem um amigo ou familiar que fuma:

- peça que não fumem perto de si e que não lhe ofereçam cigarros
- fique em espaços livres de fumo, por exemplo, crie uma casa e um carro livres de fumo.

Você pode querer deixar de fumar, mas não pode obrigar os outros a deixarem de o fazer. Essa é uma decisão que cada um deve tomar por si próprio.



### Rachel, conselheira do HSE para deixar de fumar

“Ao ajudar as pessoas a deixar de fumar, ouço as razões pelas quais querem deixar de fumar e o que as impediu anteriormente. Elaboramos um plano que se adapta à sua vida. Todas as pessoas são diferentes, logo cada percurso para deixar de fumar é personalizado”.

# Terapia de substituição da nicotina (TSN)

Fumar é viciante. A nicotina é o ingrediente dos cigarros que os torna viciantes.

É o que torna difícil deixar de fumar.

## O que é a TSN (NRT)?

Os TSN são medicamentos autorizados que lhe dão um baixo nível de nicotina. Não contêm as outras substâncias químicas venenosas presentes no fumo do tabaco. Por exemplo, o alcatrão e o monóxido de carbono.

Existem diferentes tipos de TSN:

- adesivo
- goma
- Pastilha
- spray bucal.

O seu médico de família, farmacêutico ou conselheiro para deixar de fumar pode ajudá-lo a decidir qual o tipo de TSN mais adequado para si.

## Como a TSN funciona?

A TSN fornece apenas nicotina suficiente para aliviar os desejos e os sintomas de abstinência, como:

- inquietude
- ansiedade
- falta de concentração
- fome.

A TSN alivia os sintomas físicos de abstinência. Isso ajuda-o a concentrar-se nos aspectos psicológicos (emocionais) de deixar de fumar.



Adesivo TSN

Para que a TSN funcione, é necessário utilizá-la:

- da forma correta – o seu conselheiro para deixar de fumar, farmacêutico ou médico de clínica geral pode explicar como
- durante um período de tempo suficiente – normalmente entre 8 a 12 semanas
- na quantidade certa para o seu nível de dependência da nicotina.



## O que é a combinação TSN?

Recomendamos a combinação de TSN como a melhor forma de deixar de fumar. Combinação de TSN significa utilizar:

- uma forma de TSN de ação rápida, como gomas ou pastilhas, e
- um adesivo de nicotina ao mesmo tempo.

## Obter TSN

Você pode obter TSN gratuitamente quando se inscreve no programa para deixar de fumar.

Para obter TSN gratuitamente, contacte:

- os nossos conselheiros para deixar de fumar – eles tratarão de lhe dar TSN através do seu médico de clínica geral ou de uma farmácia participante
- a nossa linha QUIT através do número 1800 201 203
- o seu médico de família – se tiver um cartão de saúde.

Também se pode comprar TSN nas farmácias ou em alguns supermercados.

Há algumas situações em que pode ser necessária supervisão médica antes de começar a tomar TSN.

Fale com o seu médico de família se você:

- estiver grávida
- Possuir menos de 18 anos
- teve recentemente um ataque cardíaco.

## Efeitos secundários da TSN

TSN é um medicamento seguro. As pessoas que o utilizam raramente encontram problemas. Leia as instruções antes de utilizar TSN. Os efeitos secundários são geralmente ligeiros, mas fale com o seu médico de família, conselheiro para deixar de fumar ou farmacêutico se estiver preocupado. Poderá ser necessário alterar a dose ou o tipo de TSN.

## Se a TSN não funcionou no passado

Se você já experimentou um tipo de TSN sem sucesso, não desista completamente. Pode ser que não o tenha utilizado corretamente ou durante tempo suficiente. Tente novamente e siga as instruções cuidadosamente. Também é possível que, desta vez, esteja em um estado de espírito diferente.

## TSN não é trocar uma dependência por outra

Algumas pessoas pensam que utilizar TSN é apenas trocar uma dependência por outra. Mas isso não é verdade. A utilização de TSN duplica as suas chances de deixar de fumar em comparação com deixar de fumar de imediato.

Os níveis de nicotina na TSN são muito inferiores aos do tabaco. A forma como fornecem a nicotina torna-os menos viciantes do que fumar.

A maioria dos problemas de saúde é causada por outros componentes do fumo do tabaco e não pela nicotina. É mais seguro utilizar produtos licenciados que contenham nicotina do que fumar.

As pessoas que utilizam TSN podem reduzir a sua utilização ao longo de um período de tempo eventualmente, deixar de a utilizar. Um conselheiro para deixar de fumar pode falar consigo sobre como utilizar a TSN de uma forma segura e que funcione.



# Tratamentos de prescrição para deixar de fumar

Você pode obter medicamentos com receita médica para o ajudar a deixar de fumar. O seu médico de família ou um conselheiro para deixar de fumar pode ajudá-lo a decidir qual o melhor tratamento para si.

Os tratamentos com receita médica podem reduzir os desejos e os sintomas de abstinência. Estes sintomas incluem inquietação, irritabilidade, mau humor e aumento de peso.

Marque uma consulta com o seu médico de família antes de planear deixar de fumar. Você deve começar a tomar o medicamento cerca de 2 semanas antes da data em que vai deixar de fumar.

## Tipos de medicamentos para deixar de fumar

A Vareniclina (anteriormente conhecida como Champix) e o Zyban são medicamentos seguros e autorizados. São utilizados sob controlo médico. O seu médico de família ou o seu conselheiro para deixar de fumar discutirá consigo a forma de tomar o medicamento para o ajudar a deixar de fumar.

Embora os efeitos secundários não sejam frequentes, tal como acontece com qualquer medicamento, algumas pessoas podem sentir esses efeitos.

## Vareniclina

Este medicamento:

- atua no cérebro para reduzir o desejo e os sintomas de abstinência da nicotina
- é tomado durante 12 semanas e você continua a fumar durante os primeiros 7 a 14 dias.

## Zyban (bupropiona HCL SR)

Este medicamento:

- atua no cérebro para ajudar a tratar a dependência da nicotina
- é tomado durante 11 semanas e continua a fumar durante as duas primeiras semanas.

A vareniclina e o Zyban não contêm nicotina.

Você pode utilizar um medicamento com receita médica em combinação com a TSN. É seguro e recomendado nas Diretrizes Clínicas Nacionais da Irlanda sobre Cuidados para Deixar de Fumar.

## Lembre-se

### **Leia sempre as instruções e utilize os medicamentos conforme indicado**

Estes medicamentos funcionam melhor ao longo de três meses, por isso tente cumprir este prazo para obter o máximo benefício e o resultado certo para deixar de fumar de vez!

Se estes medicamentos para deixar de fumar não forem adequados para si, o seu médico de família ou o seu conselheiro para deixar de fumar pode recomendar uma combinação de TSN.

O Drugs Payment Scheme (DPS) pode ajudar a suportar os custos dos medicamentos sujeitos a receita médica. Não existe um teste de recursos para o DPS.

Spray bucal TSN



# Vaping (utilização de cigarros eletrônicos)

## O que são os cigarros eletrônicos?

Os cigarros eletrônicos (e-cigarros) são dispositivos alimentados por bateria. Aquecem a nicotina misturada com aromatizantes e outros produtos químicos para criar um aerossol que o utilizador inala.

A utilização de um cigarro eletrônico é conhecida como vaping. Qualquer pessoa que esteja perto de uma pessoa que esteja a vaporizar também respira este aerossol.

Em comparação com os cigarros normais (de tabaco), o vaporizador pode ser menos nocivo. Isto não significa que seja isento de danos. Os cigarros eletrônicos contêm substâncias nocivas e potencialmente danosas. Os exemplos incluem:

- compostos voláteis
- metais pesados como o estanho, o chumbo e o níquel
- partículas ultrafinas
- produtos químicos que causam cancro.

## Vaporizador para deixar de fumar

### **Não recomendamos a utilização do vaporizador como forma de deixar de fumar**

Se você fuma e quer deixar de fumar, recomendamos que:

- obtenha apoio de um conselheiro para deixar de fumar, de um médico de clínica geral ou de um farmacêutico
- utilizar medicamentos autorizados para deixar de fumar, tal como descrito nas páginas anteriores.

Analisámos os estudos sobre a utilização do vaporizador como apoio para deixar de fumar. Em comparação com as opções que recomendamos, não estamos confiantes de que o vaporizador seja uma forma segura ou eficaz de deixar de fumar. Continuaremos a analisar novos estudos.

## **Os cigarros electrónicos não são medicamentos para deixar de fumar**

Os cigarros electrónicos não são medicamentos autorizados. Os medicamentos autorizados para deixar de fumar são submetidos a controlos de qualidade e segurança antes de poderem ser vendidos.

Existem alguns regulamentos para os cigarros electrónicos e os líquidos vaporizadores enquanto produtos de consumo. No entanto, o sistema para os medicamentos autorizados é muito mais rigoroso.

## **Obtenha apoio para deixar de fumar de vez**

Se estiver a vaporizar como forma de o ajudar a deixar de fumar, pode continuar a trabalhar com um conselheiro para deixar de fumar. Podem dar-lhe aconselhamento e apoio gratuitos para deixar de fumar de uma vez por todas.

## **Se você não fuma cigarros mas fuma cigarros eletrônicos, o HSE presta serviços para parar de fumar?**

O serviço para deixar de fumar do HSE foi concebido para pessoas que fumam cigarros.

No entanto, pensamos que estes apoios também podem ajudar as pessoas que desejam deixar de vaporizar. Se tivermos capacidade para o fazer, prestaremos apoio e aconselhamento às pessoas que desejem deixar de fumar vapes. Continuamos a investigar formas de criar serviços seguros e eficazes para ajudar as pessoas a deixarem de fumar vapes. Existem boas provas de que o aconselhamento e o apoio podem ajudar as pessoas a resolver problemas como o tabagismo, o vaporizador, o consumo de álcool e de drogas.

---

---

---

---

---

---

---

---



