Autor: Ana Raquel Marques, Catarina Silva, Carina Pereira

Última atualização: 2016/07/28

Palavras-chave: Tabagismo, Cessação tabágica, Produtos para a cessação tabágica, Produtos do tabaco, Saúde

Resumo

O tabaco é diretamente responsável em 6 das 8 maiores causas de morte no mundo. O ideal é nunca ter fumado, mas se fuma está sempre a tempo de deixar de o fazer.
Quanto mais cedo o fizer maior o seu benefício.
Não é fácil deixar de fumar: é preciso pensar que o tabaco é um problema, que este problema tem solução, e que a solução passa primeiro pelo próprio fumador e pela vontade com que assumir a resolução de deixar de fumar.
Depois poderá recorrer a um profissional de saúde que o poderá ajudar nesta caminhada.

Tabagismo ? como deixar de fumar

Caminhante, são teus passos

o caminho e nada mais;
Caminhante, não há caminho,
faz-se caminho ao andar.

António Machado, século XX

Segundo o Inquérito Nacional de Saúde de 2014, existem, em Portugal, cerca de 1,8 milhões de pessoas fumadoras com idade igual ou superior a 15 anos, a maioria do sexo masculino.
Fumar é a primeira causa evitável de doença, incapacidade e morte prematura nos países mais desenvolvidos, contribuindo para seis das oito primeiras causas de morte a nível mundial. É das principais causas de cancro do pulmão, doença pulmonar obstrutiva crónica, acidentes vasculares cerebrais e ataque cardíaco!
O ideal é nunca ter fumado, mas se fuma é importante para o bem da sua saúde deixar de fumar o mais cedo possível, evitando as complicações do tabaco.

O tabaco e a saúde: O tabaco é responsável por 6 das 8 principais causas de morte no mundo

Como deixar de fumar

Fumar é viciante e a decisão de parar é difícil, mas não impossível. Existem várias estratégias que podem ajudá-lo neste percurso.
É uma decisão individual que depende apenas do fumador.
Mas não tem que fazer o caminho inteiro sozinho: Há ajudas ao seu dispor tanto nos profissionais, como em medicamentos.
O primeiro passo é **escolher o dia D**, o **dia** em que **vai deixar de fumar**! Aproveite uma data especial, como a data do seu aniversário, a passagem de ano ou o aniversário de um familiar próximo.

Motive-se

Faça uma lista das razões pelas quais acha importante deixar de fumar:

- Melhorar a capacidade física
- Prevenir doenças causadas pelo tabaco
- Ter mais qualidade de vida
- Poupar dinheiro

Conheça os seus hábitos

Identifique as situações que desencadeiam o desejo de fumar (ex: café e bebidas alcoólicas) e planeie como lidar com elas

Evite ambientes com fumo e o convívio com outros fumadores

Partilhe a sua decisão:

- Comunique à família e amigos a sua decisão, pedindo compreensão
- Peça que evitem fumar na sua presença
- Peça que não lhe ofereçam cigarros
- Evite fumar o cigarro todo
- Pense antes de fumar se precisa mesmo desse cigarro

Prepare um ambiente 100% livre do tabaco:

- Remova de casa/carro/emprego todos os produtos relacionados com o tabaco
- Não guarde o ?último maço?

Sempre que tiver vontade de fumar:

- Respire fundo, a vontade de fumar vai sendo cada vez menor
- Pratique mais atividade física
- Pense sempre em coisas positivas
- Use técnicas de relaxamento
- Faça pequenas e várias refeições e lanches ao longo do dia (cenoura crua, pipocas sem açúcar e sal, bolachas de aveia caseiras, tomates cereja)
- Tente fazer algo que lhe dê prazer: tomar banho, ouvir música, ler um livro, ver um filme ou passear
- Utilize alternativas, como beber água, mascar chicletes, comer fruta
- Mantenha as mãos ocupadas, por exemplo, com uma caneta

Medicamentos que o podem ajudar

A medicação pode ser útil em quem fuma mais de **10 cigarros/dia**, desde que não apresente contraindicações. Existem várias opções disponíveis e um profissional de saúde poderá ajudá-lo a encontrar a melhor solução para si.

Existem no mercado três opções que poderão ser utilizadas como 1ª linha:

- Terapêutica de substituição da nicotina
- Vareniclina
- Bupropiona

1. Terapêutica de substituição da nicotina

O tratamento com os substitutos da nicotina inicia-se, geralmente, no dia escolhido para o abandono do tabaco e o fumador deve ser aconselhado a não fumar quando os utiliza. Muitas vezes é necessário associar vários substitutos para se conseguir uma eficácia. Informe-se sempre junto de um profissional de saúde.

Pastilhas de chupar **Gomas mastigáveis** **Adesivos**

Utilização	• **Dissolver na boca durante 30 minutos** • **Não ingerir alimentos ou bebidas (apenas água) 15 minutos antes e durante utilização**	• **Mastigar lenta e ciclicamente até sentir um sabor intenso** • **Parar de mastigar e manter junto à bochecha até diminuir o sabor** • **Recomeçar a mastigar e manter até 30 minutos, para absorção completa** • **Não ingerir alimentos ou bebidas (apenas água) 15 minutos antes e durante utilização**	• **Aplicar pela manhã na pele sem lesões, seca e com pouco pêlo** • **Em local com pouca gordura** • **Retirar ao deitar ou na manhã seguinte** • **Variar diariamente o local de aplicação**
Como tomar?	• **As pastilhas e as gomas só devem ser utilizadas quando tiver uma vontade muito grande de fumar, devendo escolher a dose de:** ♦ **≤ 2 mg se fuma menos de 20 cigarros por dia** ♦ **≥ 4 mg se fuma mais de 20 cigarros por dia** • **Utilize no máximo 8-12 unidades por dia e no máximo durante 8-12 semanas, diminuindo gradualmente a sua utilização**		• **Existem 2 tipos de pensos: de 24h (boa opção quando tem uma intensa vontade de fumar nas 1as horas da manhã) ou de 16h (boa opção se existir dificuldade em dormir)** • **Utilize durante 8 a 12 semanas, diminuindo gradualmente a sua utilização**
Efeitos adversos	• **Irritação da boca e garganta** • **Indigestão** • **Soluços** • **Dor na face** • **Problemas da articulação temporomandibular**	• **Irritação da boca e garganta** • **Aumento da salivação** • **Alterações digestivas ligeiras** • **Soluços**	• **Irritação da pele e comichão** • **Pouco frequentes:** ♦ **Dores musculares** ♦ **Dores de cabeça** ♦ **Insónias** ♦ **Transpiração**
Contra-indicações	**(muito raras)**	• **Inflamação do esófago e**	• **Doenças de pele generalizadas**

- **Inflamação da garganta**
- **Problemas dentários**
- **Uso de próteses dentárias removíveis**
- **Problemas da articulação temporomandibular**

estômago

- **Inflamação da boca**

- **Alergia ao adesivo**

2. Vareniclina e Bupropiona

Reduzem a urgência em fumar, os sintomas de abstinência e a sensação de satisfação associada ao fumo do cigarro.

	Vareniclina	**Bupropiona**
Utilização	• **Comprimidos** • **Ingerir com um copo de água e nunca em jejum**	• **Comprimidos** • **Ingerir com um copo de água**
Como tomar	• **Início 7 dias antes do dia D, conforme o esquema:** ▪ • **Deve ser utilizada isoladamente, devendo-se evitar a associação a outra medicação utilizada para a cessação tabágica** • **O tratamento tem duração de 8 a 12 semanas**	• **Início 7 dias antes do dia D, conforme o esquema:** ▪ • **Pode ser utilizado em associação com a terapêutica de substituição da nicotina** • **O tratamento tem duração de 8 a 12 semanas**
Efeitos adversos	• **Náuseas** • **Dores de cabeça** • **Insónia e sonhos anormais** • **Efeitos raros** ♦ **Tonturas, alteração do paladar, vómitos, obstipação, dispepsia, boca seca, apetite,** ♦ **Sonolência, fadiga** ♦ **Convulsões** ♦ **Alterações do humor** ♦ **Alterações cardíacas**	• **Irritação da boca e garganta** • **Aumento da salivação** • **Alterações digestivas ligeiras** • **Soluços**
Contra-indicações	• **Alergia ao medicamento**	• **Alergia ao medicamento**

- **Insuficiência renal terminal**
- **Idade < 18 anos**
- **Gravidez e amamentação**

- **Inflamação da boca/esófago/estômago**
- **História de convulsões**
- **Tumor do sistema nervoso**
- **Doença psiquiátrica**
- **Bulimia ou anorexia nervosa**
- **Abstinência de álcool**
- **Cirrose hepática grave**
- **Idade < 18 anos**
- **Gravidez, amamentação**

Lembre-se que poderá procurar ajuda junto de um profissional de saúde! ***Não tem de fazer esta caminhada sozinho.***

Conclusão

O tabaco atinge todos os órgãos do corpo e tem efeitos devastadores na saúde.
Quanto mais cedo deixar de fumar, maiores serão os benefícios para si.
Você é capaz!

Referências recomendadas

- Programa tipo de actuação na cessação tabágica da DGS, Dezembro 2007
- Prevenção e Controlo do Tabagismo em números ? 2014, Programa Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo da DGS
- DGS ? Quer deixar de fumar?
- NHS - SMOKE FREE
- USA ? SMOKE FREE
- WHO report on the global tobacco epidemic, 2015

Voltar à página inicial **Tem alguma dúvida? Fale connosco** ·····

Ana Raquel Marques • Catarina Silva • Carina Pereira