

COMO SE PREPARAR PARA DEIXAR DE FUMAR



Pfizer Biofarmacêutica, Sociedade Unipessoal Lda.

Sociedade Comercial Unipessoal por Quotas

Lagoas Park, Edifício 10, 2740-271 Porto Salvo, Portugal

NIPC/Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Lisboa sob o número único de matrícula e de identificação de pessoa coletiva 513 300 376 Capital Social 1.005,000 Euros

COMO SE PREPARAR PARA DEIXAR DE FUMAR

Se já tentou deixar de fumar anteriormente ou se está a tentar pela primeira vez, existem muitas dicas que pode seguir para ser bem-sucedido(a).¹

Preste atenção às recomendações e escolha o que melhor funciona consigo, enquanto se prepara para deixar de fumar.¹

Lembre-se de que pode ser necessária mais do que uma tentativa para descobrir o que funciona melhor, mas estas dicas podem ajudá-lo(a) a começar.¹



1. World Health Organization. A guide for tobacco users to quit. Disponível em: https://www.who.int/tobacco/publications/smoking_cessation/9789241506939/en/. Publicado em maio de 2014. Acedido em outubro de 2020.

1. PERCEBA PORQUE É QUE FUMA

Pode ter tentado deixar de fumar anteriormente ou ter ouvido quem deixou de fumar comentar que é mesmo difícil parar.

Conhecer a sua experiência pessoal com a cessação tabágica pode ajudar a planear e a evitar possíveis obstáculos ao longo do caminho.¹



1. World Health Organization. A guide for tobacco users to quit. Disponível em: https://www.who.int/tobacco/publications/smoking_cessation/9789241506939/en/. Atualizado em maio de 2014. Acedido em outubro de 2020.

1. PERCEBA PORQUE É QUE FUMA

Entender porque lhe é difícil deixar de fumar pode ajudar a criar um plano de cessação tabágica que funcione.

Poderá já saber que:

- **Fumar não é apenas um mau hábito, é um vício com componentes mentais, físicas e sociais.¹**
- **Podem ser necessárias várias tentativas até conseguir deixar de fumar. É comum que os fumadores tentem várias vezes antes de terem sucesso.¹**

1. World Health Organization. A guide for tobacco users to quit. Disponível em: https://www.who.int/tobacco/publications/smoking_cessation/9789241506939/en/. Atualizado em maio de 2014. Acedido em outubro de 2020.

COMO SE PREPARAR PARA DEIXAR DE FUMAR

1. PERCEBA PORQUE É QUE FUMA

Procurar ajuda de um profissional de saúde pode melhorar a sua hipótese de deixar de fumar com sucesso.¹

De facto, os fumadores que receberam aconselhamento intensivo *versus* nenhum aconselhamento aumentaram as suas hipóteses em 84%.²

Reconhecer onde, quando e porque fuma pode ajudar a evitar que tenha impulsos para fumar.³

1. Fiore MC, Jaén CR, Baker TB, et al. Clinical Practice Guidelines: Treating Tobacco Use and Dependence: 2008 Update. Rockville, MD: US Dept of Health & Human Services, Public Health Service. Disponível em: www.ahrq.gov/clinic/tobacco/treating_tobacco_use08.pdf. Publicado em maio de 2008.
2. World Health Organization. Quitting tobacco. Disponível em: <https://www.who.int/tobacco/quitting/en/>. Acedido em outubro de 2020.
3. World Health Organization. A guide for tobacco users to quit. Disponível em: https://www.who.int/tobacco/publications/smoking_cessation/9789241506939/en/. Atualizado em maio de 2014. Acedido em outubro de 2020



2. PREPARE O SEU PLANO PARA DEIXAR DE FUMAR

Depois de identificar e perceber os motivos que o levam a fumar, trabalhe junto do médico na execução do seu plano de cessação tabágica adequado às suas necessidades e ao seu quotidiano/dia-a-dia.¹⁻³

Escolha um dia “D”, alinhe-se com o seu médico e prepare-se para qualquer impulso que o(a) possa levar a fumar.¹⁻³



1. Direção-Geral de Saúde. Quer deixar de fumar? Disponível em: <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-prevencao-e-controlo-do-tabagismo/quer-deixar-de-fumar.aspx>. Acedido em outubro 2020.

2. Direção-Geral de Saúde. 15 passos para deixar de fumar. Disponível em: <https://www.dgs.pt/respire-bem1/ficheiros-externos/15-passos-para-deixar-de-fumar-pdf.aspx>. Acedido em outubro de 2020.

3. American Academy of Family Physicians. Quit Smoking Guide. 2015. Disponível em: https://www.aafp.org/dam/AAFP/documents/patient_care/tobacco/stop-smoking-guide.pdf. Acedido em outubro de 2020.

2. PREPARE O SEU PLANO PARA DEIXAR DE FUMAR¹

Como em muitas outras situações, ter um plano de ação específico para a cessação tabágica, irá ajudá-lo(a) a manter o foco e a prepará-lo(a) para os possíveis obstáculos e adversidades da sua jornada.¹

O seu médico pode ajudar a garantir que o plano seja adequado para si – prepare as suas perguntas com antecedência e esteja pronto para responder às questões colocadas com honestidade.



1. World Health Organization. Quitting tobacco. Disponível em: https://www.who.int/tobacco/publications/smoking_cessation/9789241506939/en/. Acedido em outubro de 2020.

2. PREPARE O SEU PLANO PARA DEIXAR DE FUMAR

Não se preocupe com o possível aumento de peso ou com a possibilidade de serem necessárias mais tentativas para deixar de fumar - esta poderá ser suficiente se seguir um plano estruturado.¹

**Crie a sua equipa de apoio, partilhe com eles a sua experiência e permita que eles saibam o ponto em que se encontra. A ajuda deles será essencial para que se motive e permaneça forte e focado(a).
permaneça forte.**



1. World Health Organization. Quitting tobacco. Disponível em: https://www.who.int/tobacco/publications/smoking_cessation/9789241506939/en/. Acedido em outubro de 2020.

3. MANTENHA-SE MOTIVADO(A)

É normal que se sinta nervoso(a) quando tenta deixar de fumar. Embora seja difícil, não se esqueça que existem muitos benefícios!¹

Lembre-se das razões pelas quais está a tentar deixar de fumar e planeie devidamente o seu sucesso.



1. World Health Organization. Quitting tobacco. Disponível em: https://www.who.int/tobacco/publications/smoking_cessation/9789241506939/en/. Acedido em outubro de 2020.

3. MANTENHA-SE MOTIVADO(A)

Pense nos benefícios para a sua saúde que podem ocorrer após a cessação tabágica – deixar de fumar pode também ajudar a economizar dinheiro.¹

Não se deixe levar pelo pessimismo. Mantenha-se fiel ao seu plano de tratamento, apesar das hesitações ou dos seus próprios medos.

Estabeleça recompensas ao atingir alguns objetivos e continue a sua jornada com o sucesso em mente.



1. World Health Organization. Quitting tobacco. Disponível em: https://www.who.int/tobacco/publications/smoking_cessation/9789241506939/en/.
Acedido em outubro de 2020.