

COMO SUPERAR OS OBSTÁCULOS DA CESSAÇÃO TABÁGICA?



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 SUPERAR OS OBSTÁCULOS DA CESSAÇÃO TABÁGICA?

Deixar de fazer qualquer coisa pode ser difícil, mas deixar de fumar é mais do que apenas um ajuste emocional.¹

Durante as primeiras semanas de uma tentativa de cessação tabágica, os fumadores podem apresentar sintomas de abstinência.¹

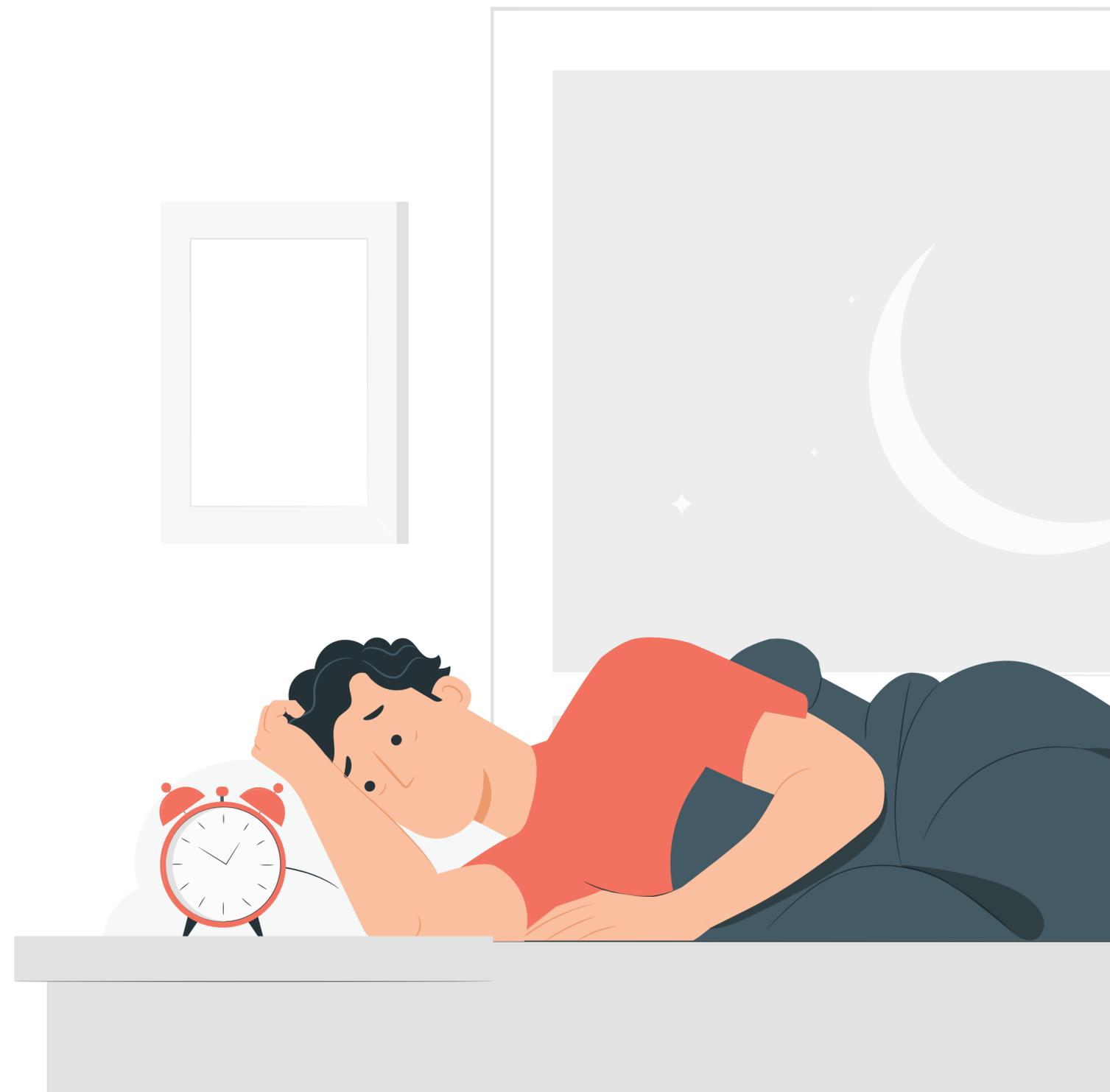
Mas não se preocupe, esses sintomas irão desaparecer ao longo do tempo.¹



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 2014. Acedido em outubro de 2020.

Sono

- **Para superar problemas com o sono, pode ser útil utilizar métodos de relaxamento e praticar exercício regularmente.¹**
- **Meditação guiada é uma das práticas comuns utilizadas para superar a insónia.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 2014. Acedido em outubro de 2020.

Concentração

- **Foi relatada uma certa dificuldade de concentração por alguns fumadores.¹**
- **Lembre-se de que os sintomas de abstinência geralmente atingem o seu pico na primeira semana e passam após algum tempo.¹**
- **Certifique-se de dormir o suficiente, pratique exercício, faça boas escolhas alimentares e desenvolva mecanismos de relaxamento (ex., bola de stress, respiração profunda, yoga, ou algo da sua criação!).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 2014. Acedido em outubro de 2020.



Irritabilidade

- **Mantenha-se ativo, limite a ingestão de cafeína e tenha calma.**
- **Informar a sua família e amigos que está a tentar deixar de fumar certamente pode ajudá-los a serem mais pacientes e compreensivos.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 2014. Acedido em outubro de 2020.

Depressão

- **É possível ficar deprimido(a) devido à cessação tabágica.¹**
- **Se desenvolver sintomas de alterações de humor que não desaparecem, entre em contacto com um profissional de saúde para obter ajuda.¹**

Se estiver a sentir-se deprimido(a), mantenha-se ativo(a) e fiel ao seu objetivo.

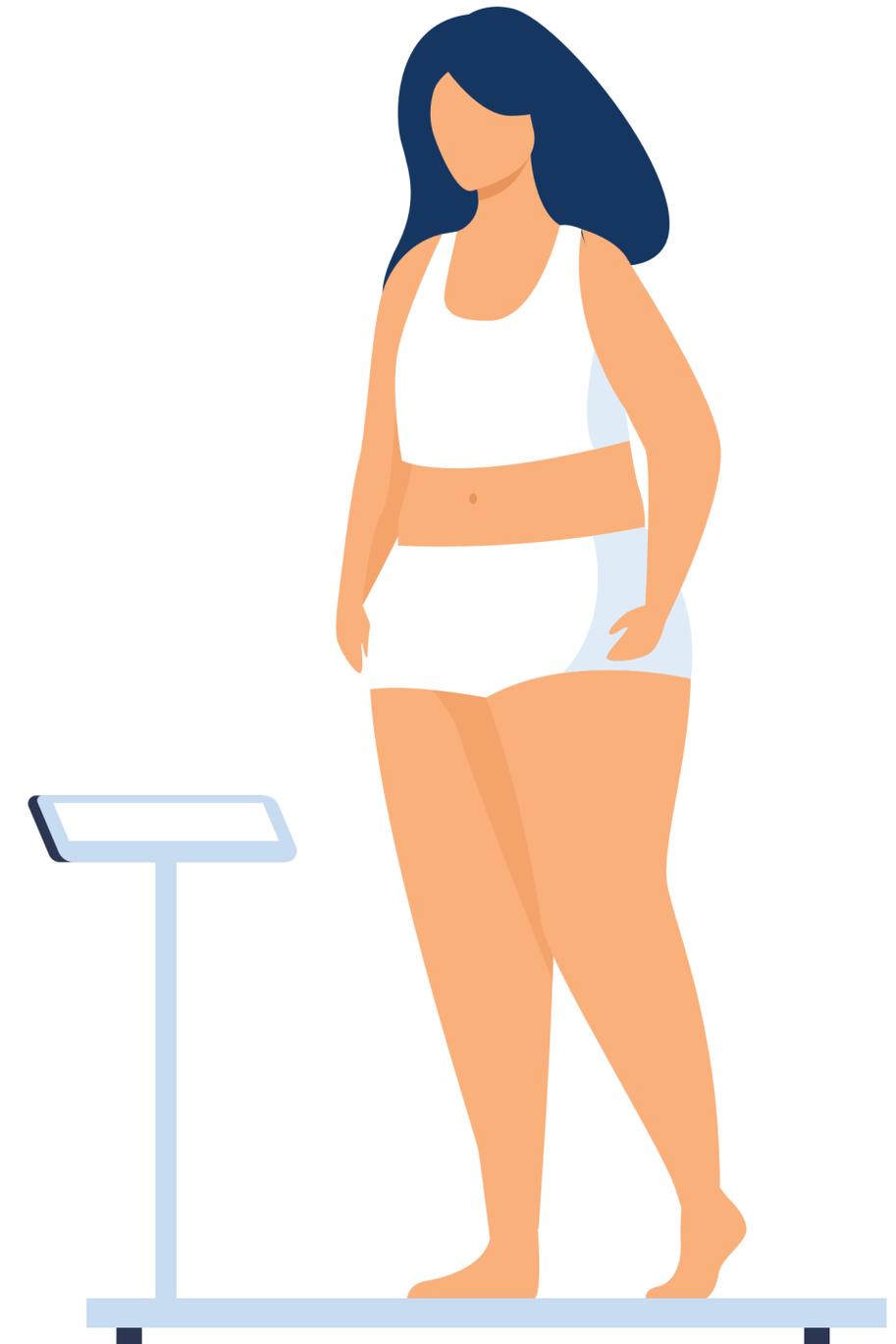
1. Direção-Geral da Saúde. Programa-tipo - Cessação Tabágica. Dezembro 2007. Disponível em: <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-prevencao-e-controlo-do-tabagismo/relatorios-e-publicacoes/cessacao-tabagica-programa-tipo-de-actuacao-pdf.aspx>. Acedido em outubro 2020.



Apetite

- **O aumento de peso, que geralmente ocorre nos fumadores que param de fumar, pode constituir também um forte obstáculo ao sucesso da cessação tabágica, em particular na mulher.¹**
- **A fim de lidar com este problema, os fumadores devem ser aconselhados a fazer uma alimentação saudável, em simultâneo com o aumento dos níveis de actividade física diária.¹**

Se está preocupado(a) com o aumento de peso, trabalhe com um profissional de saúde para desenvolver uma dieta e uma rotina de exercícios.



1. Direção-Geral da Saúde. Programa-tipo - Cessação Tabágica. Dezembro 2007. Disponível em: <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-prevencao-e-controlo-do-tabagismo/relatorios-e-publicacoes/cessacao-tabagica-programa-tipo-de-actuacao-pdf.aspx>. Acedido em outubro 2020.

Urgência em fumar

O desejo de fumar normalmente dura apenas um a dois minutos. Lembre-se que seu desejo vai passar e só precisa de passar pelos próximos minutos.¹

- **Leia, dê um passeio, assista à TV ou pratique um *hobby*.¹**

Converse com um profissional de saúde sobre as opções que o(a) podem ajudar a gerir a sensação de urgência em fumar.



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 2014. Acedido em outubro de 2020.