



Centro Colaborador da
Organização Mundial da Saúde
Programa Tabaco ou Saúde



Os primeiros dias sem fumar

DEIXANDO DE FUMAR
SEM MISTÉRIOS

2ª edição, 8ª reimpressão



sessão **2**

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA)

**OS PRIMEIROS DIAS SEM FUMAR
DEIXANDO DE FUMAR SEM MISTÉRIOS**
Manual do Participante – Sessão 2

2ª edição, 8ª reimpressão

Rio de Janeiro, RJ
INCA
2019

2005 Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva/ Ministério da Saúde.



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilha igual 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

Esta obra pode ser acessada, na íntegra, na Biblioteca Virtual em Saúde Prevenção e Controle de Câncer (<http://controlecancer.bvs.br/>) e no Portal do INCA (<http://www.inca.gov.br>).

Tiragem: 187.000 exemplares – 2ª edição, 8ª reimpressão – 2019

Elaboração, distribuição e informações

MINISTÉRIO DA SAÚDE
Instituto Nacional de Câncer José Alencar
Gomes da Silva (INCA)
Coordenação de Prevenção e Vigilância
Rua Marquês de Pombal, 125
CEP 20230-240 – Rio de Janeiro – RJ
Tel.: (21) 3207-5500
E-mail: conprev@inca.gov.br
www.inca.gov.br

Coordenação de Elaboração

Tânia Maria Cavalcante

Tradução e adaptação da 1ª edição

Luísa da Costa e Silva Goldfarb
Ricardo Henrique Sampaio Meirelles
Tânia Maria Cavalcante
Tereza Maria Piccinini Feitosa
Vera Luíza da Costa e Silva

Colaboradores

Catarina Maria Ribeiro Ferreirinha
José Augusto Barbosa
Stella Aguinaga
Vera Maria Stiebler Leal

Impresso no Brasil / *Printed in Brazil*
Fox Print

Revisores da 2ª edição

Cleide Regina da Silva Carvalho
Mariana Coutinho Marques de Pinho
Ricardo Henrique Sampaio Meirelles
Tânia Maria Cavalcante
Vaneide Marcon Cachoeira

Projeto Gráfico e Editoração

Master Publicidade S.A.

Normalização editorial

Taís Facina
Rita Machado

Ficha catalográfica da 2ª edição

Iara Rodrigues de Amorim

Diagramação da 2ª edição

Cecília Pachá

I59p Instituto Nacional de Câncer José Alencar

Gomes da Silva.

Os primeiros dias sem fumar : manual do participante – sessão 2 / Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva, Coordenação de Prevenção e Vigilância ; coordenação de elaboração Tânia Maria Cavalcante. – 2. ed., 8. reimpr. – Rio de Janeiro : Inca, 2019.

15 p. : il. – (Deixando de fumar sem mistérios)

ISBN 85-7318-090-0

1. Comunicação em saúde. 2. Tabagismo. 3. Transtorno por uso de tabaco. 4. Abandono do uso de tabaco. 5. Educação em saúde. 6. Prospecto para educação de pacientes. I. Cavalcante, Tânia Maria, coord. II. Título. III. Série.

Catálogo na fonte – Serviço de Educação e Informação Técnico-Científica

Títulos para indexação

Em inglês: Stop smoking with no mysteries – The first day without smoking

Em espanhol: Dejar de fumar sin misterios – Los primeros días sin fumar

Seu objetivo

Aprender como lidar
com os primeiros
dias sem cigarro.



Síndrome de Abstinência

Como foi discutido com o seu grupo, alguns, mas não todos os ex-fumantes, apresentam Síndrome de Abstinência. Isso, em geral, está relacionado à dependência química da nicotina, conforme descrito na primeira sessão deste manual. Você não deve, no entanto, esperar sentir uma angústia intensa como resultado do parar de fumar. Um desconforto moderado caracteriza esse período para a maioria dos ex-fumantes; muitos indivíduos, no entanto, não apresentam nenhum sintoma. A maioria dos sintomas de abstinência vai desaparecer dentro de uma a duas semanas. Eles são sinais de que seu organismo está retornando a um estado saudável. A



O sintoma mais comum é o desejo intenso por cigarros (“fissura”), que diminuirá após alguns dias e poderá até desaparecer completamente em cerca de duas semanas. O melhor caminho para superar um desejo intenso é ignorá-lo. Quando experimentar essa necessidade por cigarros, beba um copo de água; converse com um amigo; faça um rápido exercício de relaxamento (que você aprenderá ainda nesta sessão); ou até flexione o tronco, tocando as mãos nos pés dez vezes. Dirija sua atenção para outras coisas que não seja seu desejo por cigarros, pois, se ignorado, ele desaparecerá em alguns minutos.

O segundo sintoma comum é a tensão. Nesta sessão, você encontrará algumas sugestões de relaxamento e maneiras de lidar com esse sintoma.

Alguns ex-fumantes relatam **formigamento ou dormência nas pernas e braços**. Essas sensações representam melhora da circulação sanguínea, que é o resultado do parar de fumar. Assim que seu corpo voltar ao normal, o formigamento e a dormência vão cessar.

Você pode sentir **tonturas** assim que parar de fumar. Pode também achar difícil se concentrar. Esses sintomas estão relacionados ao aumento da quantidade de oxigênio que seu cérebro está recebendo agora, uma vez que não há mais a inalação do monóxido de carbono presente no cigarro.

Esses sintomas também vão desaparecer sozinhos em uma ou duas semanas, assim que seu cérebro se acostumar a funcionar com um suprimento normal e saudável de oxigênio novamente.

Você pode achar que está tossindo mais depois que parou de fumar. Isso ocorre porque os cílios que revestem a mucosa dos brônquios ficavam paralisados quando você fumava. A função dos cílios é limpar os brônquios; isso era feito à noite, quando você estava dormindo, ou seja, quando estava sem fumar por um período maior de tempo. Ao parar de fumar, os cílios vão ter que, primeiramente, trabalhar dobrado, limpando todo o alcatrão e outros detritos. Quando os pulmões estiverem limpos de novo, a tosse acaba. Isso pode levar várias semanas a partir do dia em que você fumou o seu último cigarro. É importante saber que esse sintoma é um sinal de que seu corpo está se restabelecendo.



EXISTEM 4 MANEIRAS PRÁTICAS que vão ajudá-lo a lidar com o desejo intenso por cigarros (“fissura”). Pratique-as todos os dias depois que você parar de fumar.

- 1. Beba muita água** – vários copos por dia.
- Assim que parar de fumar, **tenha sempre consigo algo para mastigar**, como uma bala ou chiclete dietético (sem açúcar) ou qualquer coisa com poucas calorias.
- 3. Faça mais atividade física**, aumentando gradualmente a quantidade de exercícios. Lembre-se de que deve sempre consultar um médico antes de fazer uma alteração maior na sua atividade física.
- Finalmente, **respire fundo para relaxar**. A maneira correta de respirar é permitir que o seu abdômen se expanda enquanto você inspira. Quando você está fazendo uma respiração profunda, com a intenção de relaxar, tenha a certeza de que leva mais tempo expirando do que inspirando. A respiração profunda também vai ajudá-lo a combater o desejo intenso por cigarros.

Como lidar com o estresse

O processo de parar de fumar pode causar estresse nos fumantes. O esforço de concentração necessário para se lembrar de não fumar e para resistir às múltiplas tentações de fumar é estressante. Além disso, alguns fumantes apresentam tensão ou ansiedade como sintoma de abstinência, conforme descrito anteriormente. O aprendizado de exercícios que ajudem a lidar com os sintomas de estresse será de grande valia. Os exercícios de relaxamento são para aprender a relaxar o corpo conforme sua vontade. Três estilos de exercícios de relaxamento serão descritos a seguir. Você pode selecionar um ou combiná-los da forma que lhe parecer mais atraente. Um passo importante é ler as instruções sobre o(s) exercício(s) que você selecionou, várias vezes, até que o(s) conheça bastante para utilizá-lo(s) sempre que sentir necessidade de relaxar.

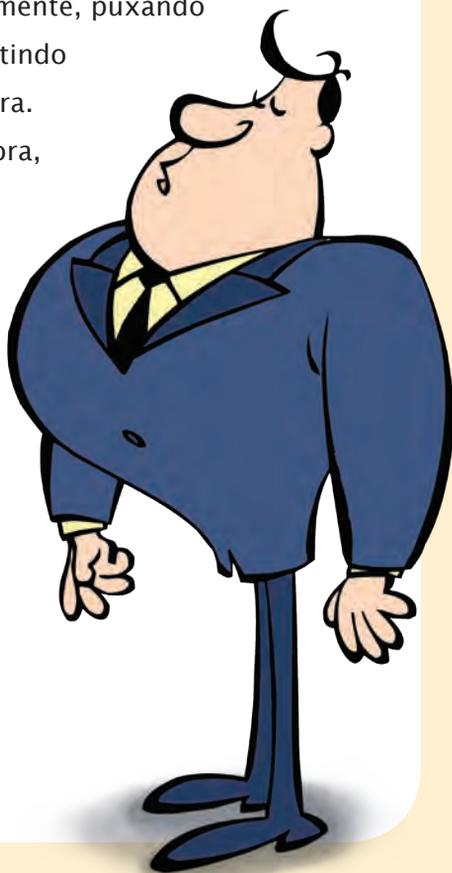
Quando você está aprendendo a relaxar através de exercícios, é importante praticá-los pelo menos uma vez por dia. Você vai descobrir, com o passar do tempo, que fará um esforço cada vez menor para atingir um estado de relaxamento profundo.

Exercício de respiração profunda

1. Fique de pé, com os pés afastados, joelhos ligeiramente dobrados, ombros e pescoço elevados, porém soltos, colocando-se da maneira mais confortável possível. Em seguida, feche os olhos e deixe a cabeça pender para a frente, solta.

2. Deixando a cabeça pender um pouco mais agora, lentamente inspire pelo nariz. Respire profundamente, puxando o ar para dentro do abdômen, permitindo que se expanda enquanto você inspira. Prenda um pouco a respiração e, agora, expire lentamente.

3. Coloque o ar para fora através do nariz. Repita esse exercício quatro vezes em seu próprio ritmo. Faça isso lentamente. Pare por alguns momentos, se você se sentir tonto. Quando se sentir pronto, abra lentamente os olhos.



Exercício de relaxamento muscular



1. Fique de pé com os pés firmemente plantados no chão, com a postura correta, porém relaxada. Agora, feche os olhos. Pressione os pés e faça um movimento com os dedos como se fosse agarrar o chão. Aperte mais.



2. Agora, suba a pressão pelos tornozelos até a panturrilha, contraindo mais até as coxas. Continue para cima pelo abdômen e tórax. Torne-os tensos, mais e mais, continuando até chegar aos ombros.



3. Dirija a tensão. Feche as mãos contraindo-as. Agora, suba pelo pescoço, face, boca e olhos. Agora, o couro cabeludo. Mantenha a tensão. Mantenha-a.



4. Agora, relaxe. Relaxe calmamente. Aos poucos, vá relaxando todo o corpo. Quando você se sentir totalmente relaxado, abra os olhos lentamente.



Exercícios de fantasia

Sente-se para este exercício. Posicione-se de maneira confortável. Descruze as pernas e coloque os braços no colo ou lateralmente ao corpo. Feche os olhos. Inspire profundamente e expire lentamente. Pense somente em deixar seu corpo relaxado como um boneco de pano.

Agora, conte até dez. Quando chegar a dez, você terá alcançado um estado mais profundo de relaxamento, que você jamais experimentou. Enquanto conta de um a dez, deixe sua mente ser preenchida pela consciência de uma sensação de relaxamento cada vez mais profunda.

1. Você está mais e mais relaxado.
2. A sala está desaparecendo.
3. Deixe toda a sua sensação de tensão desaparecer completamente.
4. Deixe todos os seus sentimentos de inquietude desaparecerem.
5. Mais e mais, profundamente.
6. Sinta-se mais e mais relaxado, profundamente relaxado.
7. Toda a sua tensão está indo embora completamente.
8. Os nervos e músculos de seu corpo, agora, querem somente descansar.
9. Tudo em você agora quer descansar.
10. Você está totalmente relaxado.



Feche os olhos. Imagine-se agora caminhando calma e lentamente, descendo por uma trilha na relva de um morro, em direção a um riacho de águas límpidas e tranqüilas. É de manhã cedo, e o sol morno está brilhando. O ar é fresco e perfumado. Você pode sentir o cheiro gostoso do capim. Às vezes, um peixe pula no riacho; o riacho brilha na claridade da manhã, transparente e muito tranqüilo.

Você se senta lentamente na relva, à beira do riacho e sente-se tranqüilo. Uma brisa suave balança o capim levemente, e você olha para o céu azul, onde há nuvens brancas flutuando. Você se deita na relva, olha as nuvens e começa a flutuar ao encontro delas. Você é capaz de andar sobre as nuvens e isso é divertido.

A temperatura está agradável, e o ar é limpo e fresco; o céu é azul, e as nuvens são macias, brancas e fofas. Você sente o sol morno e, quando respira, sente que todo o seu corpo se enche com ar fresco e limpo. Você está totalmente relaxado.

**NESTE MOMENTO, REAFIRME SEU DESEJO
DE PARAR DE FUMAR. PENSE NO SEU
COMPROMISSO EM ATINGIR ESSA META.
VOCÊ TEM CERTEZA DE QUE IRÁ CONSEGUIR.**

Aproveite para mentalizar uma data para deixar de fumar. Pense nela novamente. Você vai conseguir parar de fumar. Mantenha essa sensação de conquista consigo. Agora, lentamente, comece a despertar.

Você está aqui, sentado em sua cadeira, e ainda se sente bem. Muito relaxado e com muita energia. Aproveite essa sensação e procure mantê-la consigo durante todo o dia. Quando estiver pronto, abra lentamente os olhos e sorria.

Ser positivo

Além de lidar com os sintomas de estresse através dos exercícios de relaxamento, você pode se beneficiar aprendendo como lidar melhor com as verdadeiras fontes de estresse da sua vida. Alguns fumantes acendem um cigarro como forma de evitar uma situação estressante. Ser assertivo é ser capaz de expressar o que você sente e pensa. Pessoas que são passivas não se sentem capazes de expressar o que pensam e sentem. Pessoas agressivas, por outro lado, expressam seus pensamentos e sentimentos de uma forma que visa a controlar, dominar e/ou ferir outras pessoas. A meta é ser assertivo (firme), em vez de ser passivo ou agressivo. Algumas características associadas à assertividade (firmeza) serão relacionadas a seguir. Considere-as como a forma pela qual você pode se tornar mais assertivo.

1. Use frases curtas e diretas.
2. Demonstre que você assume responsabilidade pelos seus pensamentos, utilizando expressões como “Eu penso...”, “Eu acredito...”, “Na minha opinião...”.
3. Peça aos outros para esclarecerem o que estão dizendo quando não tiver certeza de que os compreende.
4. Descreva os eventos objetivamente, em vez de exagerar, embelezar, distorcer ou mentir.
5. Olhe diretamente nos olhos da pessoa com a qual está falando.
6. Aperte a mão das pessoas com vontade e disposição.

Você descobrirá que, tornando-se mais assertivo, será beneficiado de várias formas. Em resumo, **assertividade significa ter a capacidade de expressar, quando quiser, o que está sentindo ou pensando**. Não significa que você tenha sempre que expressar esses sentimentos e pensamentos.

Há momentos em que um indivíduo assertivo decide não falar o que se passa por sua cabeça.

Pense construtivamente

Existe uma outra maneira com a qual você pode lidar melhor com o estresse. Isso envolve apenas mudança na forma de pensar sobre os acontecimentos, a partir do seu conhecimento sobre a Síndrome de Abstinência. Parte do desconforto experimentado por fumantes que estão tentando parar de fumar vem de pensamentos destrutivos. Por exemplo, o fumante freqüentemente sente tontura alguns dias após parar de fumar. Algumas pessoas podem ficar muito irritadas por se sentirem assim. Nesse caso, a tontura tende a piorar. Um outro indivíduo, no entanto, pode identificar a sensação de tontura como uma agradável experiência de euforia – uma sensação de “estar alto”. Obviamente, esse segundo indivíduo vai se sentir menos estressado e provavelmente terá mais sucesso em se manter longe de cigarros.



Apenas para seu uso, escreva a seguir o que considera como fonte de estresse em sua vida. No formulário abaixo, faça uma lista bem completa. Indique qual atitude você apresenta diante de cada fonte de estresse listada. Por exemplo, se o cachorro do seu vizinho late a noite toda e isso o estressa, e você simplesmente não faz nada: marque um “x” na coluna “aceito a situação e não faço nada”. Uma outra situação é o trânsito na hora do rush, como fonte de estresse, e a sua reação é, durante o engarrafamento, fazer exercício de relaxamento, então marque um “x” na coluna “busco alternativas para lidar com o estresse”. Como último exemplo, é possível que você decida reorganizar as tarefas do seu dia para eliminar sua saída diária após o horário normal de trabalho, marque, portanto, um “x” na coluna “elimino a situação”. Observe a seguir os exemplos na tabela abaixo:

Fontes de estresse.	Atitudes			De que forma.
	Aceito a situação e não faço nada.	Busco alternativas para lidar com a situação.	Elimino a situação.	
Relacionamento com o vizinho.	X			Não faço nada.
Trânsito na hora do rush.		X		Continuo a dirigir na hora do rush, mas faço exercício de relaxamento.
Saída após o horário normal de trabalho.			X	Organizando as minhas tarefas ao longo do meu dia.

Agora, faça a sua lista na tabela abaixo, olhe para ela e pense sobre suas atitudes.

Fontes de estresse.	Atitudes			De que forma.
	Aceito a situação e não faço nada.	Busco alternativas para lidar com a situação.	Elimino a situação.	



Você tende a aceitar todas as fontes de estresse?

Isso pode significar que você não está sendo suficientemente ativo para fazer mudanças construtivas em sua vida.



Você tende a querer eliminar todas as fontes de estresse?

O enfrentamento do estresse é necessário, mas, às vezes, não é possível. Dessa forma, não é o cigarro que vai resolver seu estresse.

Pense sobre a lista que acabou de completar como forma para melhorar o relacionamento com eventos estressantes.

O CONCEITO-CHAVE É: PENSAMENTOS CONSTRUTIVOS PRODUZEM SENTIMENTOS CONSTRUTIVOS.

Lembre-se de que você tem habilidades para controlar seus sentimentos, ou seja, através do pensamento. Se seus pensamentos são construtivos, você experimenta menos sintomas de estresse.

FAÇA DESSE UM MOMENTO ÚNICO

Será de grande ajuda você pensar, agora e nos próximos dias, nas formas como vai dominar as situações estressantes em sua vida. Usar seu próprio senso de domínio, pensando construtivamente, é uma forma de tornar a tentativa de parar de fumar um sucesso.

Provavelmente você está passando pelos primeiros dias sem cigarro. Concentre-se no fato de que esse é um momento único na sua vida, pois não irá mais fumar.

