



Centro Colaborador da
Organização Mundial da Saúde
Programa Tabaco ou Saúde



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

Como vencer os obstáculos para permanecer sem fumar

DEIXANDO DE FUMAR
SEM MISTÉRIOS

2ª edição, 8ª reimpressão



sessão 3

MANUAL DO PARTICIPANTE

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

**COMO VENCER OS OBSTÁCULOS PARA
PERMANECER SEM FUMAR
DEIXANDO DE FUMAR SEM MISTÉRIOS**
Manual do Participante - Sessão 3

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: 169.000 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

Cecilia Pachá

I59c Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva.
Como vencer os obstáculos para permanecer sem fumar : manual do
participante – sessão 3 / 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.

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

ISBN 85-7318-093-5

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.

CDD 302.232

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

Títulos para indexação

Em inglês: Stop smoking with no mysteries – How to overcome obstacles to stay smoke-free

Em espanhol: Dejar de fumar sin misterios – Cómo superar las dificultades para que uno permanezca sin fumar

Seu objetivo

Vencer todos os obstáculos para permanecer sem cigarros.



Agora você pode estar experimentando alguns benefícios físicos que aparecem quando se pára de fumar. Você pode se sentir com mais energia, mais alerta, respirar mais facilmente e ter melhorado as sensações do paladar e olfato. Por outro lado, pode também estar preocupado com um dos possíveis aspectos negativos do parar de fumar: ganhar peso! É verdade que aproximadamente 25% dos fumantes ganham peso quando param de fumar. No entanto, isso é evitável. Na maioria dos casos, pode-se facilmente evitar o aumento de peso se houver um planejamento anterior, como detalharemos a seguir. Para alguns, um esforço extra será necessário, porque

talvez haja necessidade de comer um pouco menos e/ou exercitar-se um pouco mais

depois de parar de

fumar. O ponto mais importante é planejar.

Conhecer os motivos do ganho de peso pode ajudá-lo

a planejar com

antecedência as formas de



Planejar para não engordar

Lembre-se dos seguintes pontos:

- 1.** Alguns fumantes sentem necessidade de colocar algo na boca para substituir o cigarro.
- 2.** Alguns fumantes decidem se presentear deliberadamente, permitindo comidas extras e doces como um prêmio por parar de fumar.
- 3.** Para alguns indivíduos, o paladar melhora e o desejo de comer aumenta.
- 4.** A saúde, em geral, vai melhorar e, por essa razão, você poderá ter um apetite melhor.
- 5.** Uma pequena percentagem de novos ex-fumantes pode ter mudanças no metabolismo suficientes para levar ao ganho de peso, mesmo sem comer mais.

O que fazer?

É possível lidar com todas as situações acima se você houver planejado com antecedência.

Exemplos

▶ No primeiro caso, preste atenção à sua alimentação, acrescentando alimentos com poucas calorias, incluindo grande quantidade e variedade de vegetais crus, frutas, legumes e verduras.

▶ No segundo, você pode escolher um prêmio que não seja comida para se presentear por ter parado de fumar.

▶ Em todos os casos, você pode evitar o ganho de peso fazendo mais exercícios físicos, sob orientação médica – caminhar um ou dois quilômetros a mais por dia.



Vencendo uma nova etapa

Sinta-se orgulhoso por ter parado de fumar.

Há benefícios quando você discute o estresse de parar de fumar tanto com seu grupo de apoio quanto com seus familiares e amigos.

É normal pedir apoio às pessoas nesse e em outros momentos difíceis da vida.

Lembre-se

Pedir apoio não diminui o significado de que você, apesar de tudo, está parando de fumar e se tornando um ex-fumante de sucesso.

