



COMO PARAR DE FUMAR EM TEMPOS DE COVID-19

CUIDE-SE



MANAUS

CONTRA O CORONAVÍRUS

BENEFÍCIOS DE PARAR DE FUMAR (TABAGISMO E A COVID-19)

Muitos artigos científicos tem sido publicados em todo o mundo reforçando as evidências de que o tabagismo aumenta o risco de infecção grave por Coronavírus. Isto acontece porque o hábito de fumar é potencialmente nocivo aos pulmões e ao sistema imunológico.

Desse modo, deixar de fumar traz benefícios imediatos à saúde, pois após 12 a 24 horas sem cigarros os pulmões já funcionarão melhor.

Portanto, além de evitar aglomerações, higienizar as mãos com água, sabonete ou álcool em gel, não compartilhar objetos pessoais e manter ambientes bem ventilados para prevenir o contágio pelo coronavírus, é muito importante **PARAR DE FUMAR**.

Deixar o cigarro pode reduzir o risco de desenvolver a forma mais severa da Covid-19.



Promover Saúde é
garantir vida plena





1 ° PASSO - DECISÃO

Decidir parar de fumar é sem dúvida o passo mais importante para alcançar o sucesso.

1 ° PASSO – DECISÃO

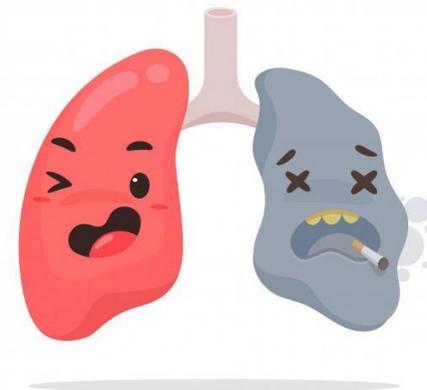
É preciso desejar parar de fumar. A cessação do tabagismo é um processo que se inicia com a tomada da decisão de parar de fumar. Portanto comece escolhendo uma data para ser o seu primeiro dia sem cigarro. Esse dia não precisa ser um dia de sofrimento.

Faça dele uma ocasião especial, e para aumentar suas chances de sucesso, não tenha cigarros por perto.

Programe algo que goste de fazer para se distrair e relaxar.



Promover Saúde é
garantir vida plena





2 ° PASSO – ESCOLHA O MÉTODO

Existem duas formas de parar de fumar: entenda o método abrupto e gradual e defina sua forma de parada.

2º PASSO - FORMAS DE PARADA

1) Parada imediata ou abrupta. Esta deve ser sempre a primeira opção. Você escolhe a data e, nesse dia, deixa de fumar.

2) Parada gradual. Você pode utilizar este método de duas formas:

a) Reduzindo o número de cigarros. Para isso, é só contar o número de cigarros fumados por dia e passar a fumar um número menor a cada dia.

b) Adiado a hora em que começa a fumar o primeiro cigarro do dia. Você vai adiando o primeiro cigarro por um número de horas predeterminado a cada dia até chegar o dia em que você não fumará nenhum cigarro.

ATENÇÃO: Se você escolher a parada gradual, não deverá gastar mais que duas semanas nesse processo.



Promover Saúde é
garantir vida plena

1º DIA - Fumante de 30 cigarros usuais:

No segundo	25
No terceiro	20
No quarto	15
No quinto	10
No sexto	5

1º DIA - Cigarro usualmente às 09h:

No segundo	às 11 horas
No terceiro	às 13 horas
No quarto	às 15 horas
No quinto	às 17 horas
No sexto	às 19 horas



3 ° PASSO – SÍNDROME DE ABSTINÊNCIA

Aprenda a lidar com os primeiros dias sem cigarro



Promover Saúde é
garantir vida plena

3º PASSO – ABSTINÊNCIA

Quando o fumante para de fumar, pode apresentar alguns sintomas desagradáveis, tais como: dor de cabeça, tonteira, irritabilidade, agressividade, alteração do sono, dificuldade de concentração, tosse, indisposição gástrica e outros. Esses sintomas caracterizam a **síndrome de abstinência** da nicotina, porém, não acontecem com todos os fumantes que param de fumar. Quando acontecem, tendem a desaparecer em uma a duas semanas (alguns casos podem chegar a 4 semanas).

Alguns dos sintomas, como dor de cabeça, tonteira e tosse são sinais do restabelecimento do organismo. O sintoma mais intenso, e mais difícil de se lidar, é a chamada “fissura” (grande vontade em fumar).

FISSURA



Promover Saúde é
garantir vida plena



CHBR/CHNIQ/0041/11

ATENÇÃO: A “fissura” geralmente não dura mais que **5 minutos**, e tende a ficar mais tempo que os outros sintomas. Porém, ela vai reduzindo gradativamente a sua intensidade e aumentando o intervalo entre um episódio e outro.



PREFEITURA DE
MANAUS

COMO LIDAR COM A ABSTINÊNCIA



Promover Saúde é
garantir vida plena

1. **Beba muita água** - vários copos por dia.
2. 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.
4. **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.



PREFEITURA DE
MANAUS



AJUDA PROFISSIONAL

Se você não conseguir parar de fumar sozinho, não desista. A Prefeitura de Manaus dispõe serviços especializados no tratamento ao fumante.

AJUDA PROFISSIONAL

Se após ter seguido essas orientações, você não tiver conseguido parar de fumar sozinho, não desanime, procure ajuda profissional.

O tratamento é realizado em grupo e por este motivo os ambulatórios de tratamento ao fumante municipais estão com as atividades temporariamente suspensas em virtude da Pandemia da COVID -19. Em breve iremos acolhe-lo.

Mas para obter informações sobre os locais que oferecem o tratamento ao fumante no município ligue para o

DISQUE SAÚDE 0800 280 8 280



Promover Saúde é
garantir vida plena



Se preferir realize a leitura semanal da cartilha de tratamento ao fumante, nela você encontrará dicas importantes que auxiliarão o seu processo de parada.



Promover Saúde é
garantir vida plena

1ª Semana: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_pare_de_fumar_01.pdf

2ª Semana: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_pare_de_fumar_02.pdf

3ª Semana: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_pare_de_fumar_03.pdf

4ª Semana: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_pare_de_fumar_04.pdf



PREFEITURA DE
MANAUS



MANAUS

CONTRA O

CORONAVÍRUS

[COVID19.MANAUS.AM.GOV.BR](https://www.covid19.manaus.am.gov.br)