



Programa
MelhorAr.
Leve alívio para
seus pulmões!



PARABÉNS!

Você acaba de dar o primeiro e importante passo para uma vida mais saudável. Seja muito bem-vindo ao MelhorAR, o Programa de combate ao tabagismo das empresas Fiat.

Nesta jornada, em que novos ares estão à sua espera, você irá se deparar com muitos desafios, mas também terá muitas conquistas. Mais saúde, ar puro, mais disposição, redução de despesas, redescoberta de sabores, ser um bom exemplo para familiares e amigos, dentre tantos outros benefícios de se abandonar o hábito de fumar.

Uma equipe de profissionais especializados está pronta para lhe ajudar nesta caminhada rumo à qualidade de vida.

Nosso Programa oferece várias ferramentas para que você conquiste e respire o melhor ar e ainda melhore sua vida de forma integral e plena. Para isso, contamos com a sua força de vontade e confiança. Lembre-se: estamos com você.



promocaodasaude@fundacaofiat.com.br

Por que o cigarro causa dependência?

A dependência do cigarro é causada pela nicotina, que faz com que a pessoa sinta um desejo muito grande de fumar. Por isso, quando uma pessoa decide parar de fumar, principalmente nos primeiros dias, pode ser difícil. Quanto mais tempo passar sem o cigarro, mais fácil será resistir à tentação de voltar ao hábito.

A dependência psicológica é outro fator que influencia uma pessoa a não largar o tabaco. É muito comum as pessoas falarem que o cigarro ajuda a relaxar. Assim, em situação de estresse, muitos fumam para aliviar as tensões. Há ainda aqueles que, por se sentirem solitários, recorrem ao cigarro, considerando-o um amigo nessas horas.

O hábito de fumar nem sempre está associado a situações ruins. Existem aqueles que fumam quando estão felizes e se divertindo. Nesses casos, o cigarro parece aumentar o tempo do prazer que a pessoa sente. Há os que fumam por acreditar que o fumo estimula a criatividade.

Como você pode perceber, o cigarro assume várias funções na vida das pessoas.



Você já parou para pensar porque fuma? Qual a função que o hábito de fumar tem na sua vida?

O hábito de fumar geralmente está associado a outros comportamentos, individuais e sociais, como por exemplo, ingerir bebidas alcoólicas, tomar um cafezinho, falar ao telefone, dirigir, dar uma pausa depois do almoço etc. Ou seja, muitos hábitos comuns funcionam como ativadores da vontade de fumar.

Você consegue identificar situações, comportamentos ou eventos que o fazem com que, automaticamente, acenda um cigarro?

Descubra o seu grau de dependência em relação ao tabaco:

Responda ao teste abaixo:

1. É muito difícil para você ficar 12 horas sem fumar?	Sim	Não
2. Você tem um desejo intenso e compulsivo ("fissura") por cigarros?	Sim	Não
3. Você sente necessidade de fumar pelo menos um certo número de cigarros por dia?	Sim	Não
4. Você frequentemente se encontra fumando sem ter percebido que havia acendido um cigarro?	Sim	Não
5. Você associa o ato de fumar com outros comportamentos, tais como tomar café ou falar ao telefone?	Sim	Não
6. Você já passou, por acaso, um dia inteiro sem fumar?	Sim	Não
7. Você fuma mais depois de ter uma discussão?	Sim	Não
8. Fumar é um dos prazeres mais importante na sua vida?	Sim	Não
9. O pensamento de nunca mais fumar o apavora ou assusta?	Sim	Não

Resultado

Fisicamente dependente do cigarro:

se nas perguntas 1, 2 e 3 você respondeu SIM mais de uma vez.

Fazendo associações de comportamentos com o cigarro:

se nas perguntas 4, 5 e 6 você respondeu SIM mais de uma vez.

Psicologicamente dependente do cigarro:

se nas perguntas 7, 8 e 9 você respondeu SIM mais de uma vez.

É possível que você tenha identificado mais de um tipo de dependência, algo muito comum entre tabagistas que fazem o teste. Não se preocupe! Conhecer o problema será importante para você e o profissional de saúde que irá acompanhá-lo traçarem a melhor estratégia para seu tratamento.

Lembre-se de que você não está sozinho nessa caminhada contra o vício.

Conheça os malefícios do cigarro:

1. Ao fumar, você está colocando dentro do seu corpo mais de 4.700 substâncias químicas nocivas ao organismo.
2. A nicotina, substância que causa a dependência química do cigarro, prejudica o cérebro, boca, pulmões, aparelho reprodutor, coração, sistema digestivo, rins, nariz e laringe, produzindo um verdadeiro "estrago" na saúde.
3. Quando se fuma na presença de outras pessoas não fumantes, estas também podem sofrer prejuízos à saúde e correm o risco de ter diversos tipos de doenças pulmonares.
4. Em mulheres grávidas, o cigarro aumenta o risco de aborto, afeta o crescimento do feto, contamina o leite materno com nicotina e faz com que o raciocínio fique mais lento.
5. Das causas de morte no mundo, o cigarro está associado a 25% das mortes por infarto e a 30% das mortes por câncer.

Um fumante apresenta:

- > **10 vezes** mais o risco de desenvolver câncer de pulmão;
- > **5 vezes** mais o risco de ter um infarto;
- > **5 vezes** mais o risco de ter enfisema pulmonar e bronquite;
- > **2 vezes** mais o risco de ter um derrame cerebral com relação a quem não fuma.



Quero parar de fumar: o que fazer?

Quando nos acostumamos com alguma coisa, e resolvemos eliminá-la de nossas vidas, podem surgir alguns pensamentos e sentimentos que são contrários à nossa decisão. Por exemplo, querer parar, mas ao mesmo tempo desejar para sempre. Alguns se sentem tentados a adiar o abandono e outros ficam divididos quanto à essa decisão.

Sobre eliminar o hábito de fumar, escolha uma das opções abaixo:

-) Você não está preparado para parar de fumar neste momento.
-) Você deseja parar de fumar, mas acha que só conseguirá fazer isso nos próximos 6 meses.
-) Você está decidido a parar de fumar e acredita que conseguirá largar o cigarro nos próximos 30 dias.

É importante você saber que não é esperado que, durante o tratamento, você não pense em fumar ou no prazer desse hábito. Vale lembrar que a vontade de fumar só vai ficar mais fraca à medida que você ficar sem o cigarro.

Uma forma de auxiliar esse processo é listar, com sinceridade, aquilo que faz você gostar de fumar, e o que faz com que você queira parar de fumar.

Por que eu gosto de fumar?

Por que eu desejo parar de fumar?

Agora que você completou as listas, releia as mesmas e faça um círculo nos itens que você considera mais importantes em cada uma delas.

Neste momento, eu quero parar definitivamente de fumar ou diminuir a frequência com que fumo?

Sim

Não



Parar de fumar. Quando e como?

Parar de uma vez

Significa parar de uma hora para outra, interrompendo de forma abrupta. Existem relatos de que a maioria de ex-fumantes parou de fumar abruptamente. O Instituto Nacional do Câncer (INCA) recomenda como 1ª tentativa.

Parar aos poucos

Significa deixar de fumar aos poucos em um período de tempo de até duas semanas no máximo. Nesse tipo de situação, há a diminuição do número de cigarros que são fumados. Esse método pode fazer com que o processo seja mais difícil, o que pode também significar uma forma de adiar o abandono do cigarro.

Esse processo pode ocorrer por meio de dois métodos: redução e adiamento.

> Redução

Por esse método, você vai iniciar o tratamento com o número máximo de cigarros que fuma em um dia e vai diminuindo gradativamente a quantidade nos dias seguintes.

Veja o exemplo abaixo:

Se você fuma 30 cigarros ao dia

2° dia: 25 cigarros

3° dia: 20 cigarros

4° dia: 15 cigarros

5° dia: 10 cigarros

6° dia: 5 cigarros

7° dia: primeiro dia sem fumar

(Se o participante optar por esta forma, deve-se preencher os espaços abaixo, conforme proporção do modelo acima)

Número máximo de cigarros que fumo ao dia _____

2° dia: _____

3° dia: _____

4° dia: _____

5° dia: _____

6° dia: _____

7° dia: nenhum cigarro **(PARABÉNS!)**

> Adiamento

Pelo método do adiamento, você vai adiar a hora de fumar o seu primeiro cigarro por um número de horas predeterminado a cada dia. Desse modo, você não precisa se preocupar com o número de cigarros que fuma diariamente. Veja o exemplo abaixo:

No primeiro dia, fume o primeiro cigarro, por exemplo, às 9h.

2° dia: 11h

3° dia: 13h

4° dia: 15h

5° dia: 17h

6° dia: 19h

7° dia: primeiro dia sem fumar

(Se o participante optar por esta forma, deve-se preencher os espaços abaixo, conforme proporção do modelo acima)

Horário em que fumo o 1° cigarro do dia _____

No decorrer dos dias, adie fumar o primeiro cigarro para, por exemplo, duas horas após o horário de costume, e assim sucessivamente.

1° dia: adiar o primeiro cigarro para _____ horas

2° dia: _____ horas

3° dia: _____ horas

4° dia: _____ horas

5° dia: _____ horas

6° dia: _____ horas

7° dia: nenhum cigarro **(PARABÉNS!)**

Dicas que podem ajudar:

- > Não guarde cigarros;
- > Beba muita água ou suco;
- > Tenha sempre à mão algo para mastigar (chicletes sem açúcar);
- > Faça atividade física com orientação médica;
- > Respire fundo para relaxar e lembre-se de que a vontade de fumar não dura mais do que 5 minutos;
- > Escove os dentes logo após as refeições;
- > Recuse cigarros oferecidos por amigos;
- > Evite hábitos associados, como tomar café ou ingerir bebida alcoólica;
- > Tenha sempre à mão alimentos com baixa caloria, como goma de mascar ou bala dietética, cravo ou canela em pau, biscoitos de baixa caloria, laranja ou tangerina;
- > Troque os lençóis e lave o carro para eliminar o cheiro de cigarro;
- > Jogue isqueiros e cinzeiros fora;
- > Coloque numa caixa todo o dinheiro economizado por não comprar mais cigarros.



Um dos maiores medos de quem para de fumar é ganhar peso. Aproximadamente 25% dos ex-fumantes ganham peso quando param de fumar. Porém, isso é evitável. Comer um pouco menos ou praticar mais exercícios físicos pode representar um esforço a mais para algumas pessoas. Por isso, é importante começar agora mesmo a traçar as suas estratégias para evitar o ganho de peso.

- Preste atenção ao que come: acrescente no seu prato alimentos com baixas calorias (vegetais crus, legumes, verduras e frutas).
- Pratique pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias como, por exemplo, uma caminhada.
- Procure orientação médica antes de iniciar a atividade física.



Saiba o que esperar nos primeiros dias sem cigarro:

Já nos primeiros 30 minutos sem fumar você já começa a receber os primeiros benefícios (veja no final da cartilha). Com o passar dos dias, você vai conquistar uma saúde melhor, ter mais disposição para as atividades do dia a dia, economizar dinheiro, sentir o gosto dos alimentos com mais intensidade, dentre tantas outras vantagens que um não-fumante usufrui.



A síndrome de abstinência:

Alguns fumantes quando param de fumar experimentam um desconforto moderado com sintomas que fazem parte da chamada “Síndrome de Abstinência”. O organismo manifesta essa síndrome pela falta de nicotina no organismo. Se isso acontecer com você, não se preocupe, a maioria dos sintomas de abstinência desaparece em até duas semanas.

Sintomas mais comuns quando se para de fumar:

> Desejo intenso por cigarros (a “fissura”)

Esse sintoma é o mais comum e desaparece por completo em até duas semanas. A melhor forma de superar o forte desejo pelo cigarro é ignorá-lo. Beber um copo de água quando sentir vontade de fumar, conversar com amigos, fazer relaxamento ou focar sua atenção em outras coisas são formas de ignorar o desejo pelo cigarro. Agindo assim, o desejo vai passar.

> **Tensão**

Respirar profundamente ajuda a relaxar. Siga as instruções abaixo:

Em pé, com os pés afastados, joelhos levemente dobrados, ombros e pescoço elevados, e de olhos fechados, respire profundamente, puxando o ar para dentro do abdômen e depois coloque o ar para fora pelo nariz (inspire e expire). Repita esse exercício quatro vezes. Faça isso lentamente. Se ficar tonto, pare por alguns momentos. Quando acabar, abra lentamente os olhos.

> **Formigamento ou dormência**

Se você apresentar um desses sintomas, não se preocupe! É sinal de que a circulação sanguínea está voltando ao normal. Esses sintomas também vão passar.

> **Tontura**

Tão logo pare de fumar, você pode sentir tonturas por até duas semanas, até que seu cérebro se acostume a receber uma determinada quantidade de oxigênio saudável. Isso é sinal de que seu cérebro está recebendo mais oxigênio.

> **Tosse**

Alguns ex-fumantes costumam apresentar tosse ao parar de fumar. Isso ocorre porque no seu pulmão existem algumas estruturas (denominadas cílios) que são responsáveis por limpar seu aparelho respiratório de substâncias presentes no cigarro. A tosse é um sinal de que os cílios estão trabalhando duas vezes mais que o normal, para purificar o pulmão. Tão logo os pulmões estejam limpos novamente, a tosse acaba. Tenha mais paciência: esse sintoma pode apresentar-se por várias semanas.

Você pode experimentar também outros sintomas, tais como dores de cabeça, irritabilidade, agitação, sonolência ou insônia, distúrbios do estômago ou intestino e dificuldade de concentração. Todos esses sintomas passam com o decorrer do tempo.

Benefícios de parar de fumar:

Os benefícios podem ser sentidos em poucas horas após o abandono do cigarro.

- > Com apenas 20 minutos, a pressão arterial e os batimentos do coração voltam ao normal.
- > Após duas horas, não há mais nicotina circulando no sangue.
- > Em 8 horas os níveis de oxigênio circulante no corpo aumentam.
- > Em até 24 horas o pulmão funciona melhor.
- > Em 2 dias você perceberá melhor o cheiro e o sabor dos alimentos.
- > Em 3 semanas há uma melhora da respiração e da circulação sanguínea.
- > Em 1 ano o risco de morrer por infarto reduz pela metade.
- > Entre 5 e 10 anos depois de parar de fumar, o risco de se ter um infarto será igual ao de pessoas que nunca fumaram.



Prevenindo recaídas:

Não é incomum, principalmente em momentos difíceis da vida como, por exemplo, a morte de um ente querido, problemas profissionais ou conjugais, entre outros, que ex-fumantes procurem o cigarro como forma de lidar com o estresse gerado pela situação.

Se isso acontecer com você, **PARE, PENSE e LEMBRE-SE** daquilo que mais lhe motiva a deixar de fumar. Uma alternativa é anotar esse motivo em um papel e carregar consigo para ler nos momentos em que a tentação de fumar surgir.

Confira dicas para prevenir recaídas:

- > Evite um cigarro e você evitará todos os outros;
- > Pratique alguma atividade física;
- > Faça uma lista de presentes para você ou para quem você gosta. Anote ao lado o valor dos presentes, proporcionalmente ao número de maços de cigarro que você gostaria se estivesse fumando;
- > Releia este manual sempre que for preciso. Faça uma lista das dicas mais importantes e leve sempre com você;
- > Ajude um amigo a parar de fumar;
- > Comemore seus primeiros 6 meses de ex-tabagista. Você merece!

Lembre-se: se precisar, peça ajuda!

Pedir ajuda não significa que você está fracassando em sua determinação de parar de fumar e ser um ex-fumante. Qualquer processo de mudança na vida, principalmente quando se trata de mudar hábitos, pode fazer com que procuremos ajuda de outras pessoas.

Não conseguiu parar de fumar?

Caso não tenha conseguido atingir a meta de parar de fumar, não desanime! Se esse for o seu caso, siga as dicas deste manual ou entre em contato com a equipe do Programa MelhorAR – nos Postos de Benefícios da Fábrica ou nos Núcleos de Saúde e Bem-Estar (Belo Horizonte, Betim e Contagem). A equipe de Promoção da Saúde também está à sua disposição pelo email promocaodasaude@fundacaofiat.com.br ou pelo telefone: 2123-7318. **Se preferir, ligue para o Disque Saúde: 3304-3900.** Não use o insucesso como desculpa para não tentar novamente. Se dê quantas chances precisar. Você merece!

The logo for 'MelhorAR' features the word 'MelhorAR' in a teal, sans-serif font. Above the letter 'A', there is a stylized graphic of three wavy lines in shades of blue and teal, suggesting movement or air.

www.fundacaofiat.com.br

solution

