



PROGRAMA DE

TRATAMENTO AO TABAGISMO

Unimed

Personal

Unimed 

Chapecó

PROGRAMA DE TRATAMENTO AO TABAGISMO

Unimed 
Chapecó

Olá!

É com grande prazer que a equipe do Unimed Personal da Unimed Chapecó apresenta a você a Cartilha do Programa de Tratamento ao Tabagismo.

Baseada no programa de cessação de tabagismo promovido pela Unimed Personal, este material une informações e recomendações úteis a pacientes que desejam parar de fumar.

Para mais informações ou orientações, converse com a equipe da Unimed Personal Chapecó.

Canais de atendimento para o Espaço Viver Bem Unimed Chapecó

(49) 3361-1815  **(49) 3361-1800**

(Opção 05 – Unimed Personal)

Atendimento presencial – Espaço Viver Bem Unimed Chapecó

Av. General Osório, 60E, Esquina Rua Barão do Rio Branco, Centro, Chapecó (SC)

**DEIXAR DE FUMAR NÃO É UMA
TAREFA FÁCIL, NEM SIMPLES.
É NECESSÁRIO QUE O FUMANTE
EXPRESSE TOTAL DESEJO EM
DEIXAR O CIGARRO.**

PARA AUXILIÁ-LO NESTE PROCESSO,
ELABORAMOS UM MATERIAL COM
ALGUMAS DICAS QUE PODEM AJUDÁ-LO,
MAS LEMBRE-SE: VOCÊ É O PROTAGONISTA
DA SUA SAÚDE!

RECONHECENDO **A ABSTINÊNCIA**

A crise de abstinência, também conhecida como **síndrome de abstinência**, é uma reação do corpo e da mente à falta de uma substância.

No caso do tabaco, os sintomas da abstinência costumam iniciar **8h após a interrupção do uso**, atingindo seu pico de intensidade no período entre dois e quatro dias após a cessação. Normalmente, uma crise de abstinência dura entre duas e quatro horas.

Os principais sintomas de abstinência são:

- Fissura (forte desejo de fumar);
- Mal-estar ou fraqueza;
- Irritabilidade;
- Frustração;
- Tontura e vertigens;
- Dificuldade de concentração e déficits de memória;
- Aumento de apetite;
- Raiva e agressividade;
- Tristeza e depressão;
- Dor de cabeça;
- Ansiedade e agitação;
- Distúrbios do sono.





LIDANDO COM A ABSTINÊNCIA

Muitas vezes, crises de abstinência podem ser momentos desafiadores, mas mantenha-se firme! Algumas dicas podem ajudá-lo neste período:

• **Fissura (forte desejo de fumar):** normalmente, a fissura cessa em menos de cinco minutos. Durante este período, tente se distrair e beber água gelada. Mude de tarefa, respire fundo, relaxe ou dê uma caminhada. Mascar chiclete e chupar balas dietéticas também podem ajudar.

• **Irritabilidade, ansiedade e agitação:** faça exercícios de respiração e/ou relaxamento. Tome um banho e faça uma caminhada. Mude de atividade por alguns minutos ou converse com um amigo. Chás e sucos de ervas e frutas como cidreira, camomila, erva-doce, hortelã, limão e maracujá também podem ajudar.



PROGRAMA DE **TRATAMENTO AO TABAGISMO**



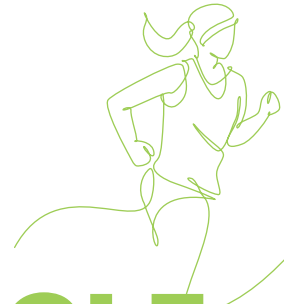
- **Insônia:** crie uma rotina relaxante e passe a segui-la algumas horas antes de dormir. Caminhe um pouco, mantenha o ambiente com pouca luz e boa ventilação, evite atividades estimulantes, fique longe de bebidas com cafeína e reduza o uso de telas. Além disso, chá de ervas como cidreira, camomila, erva-doce e melissa podem ajudar.

- **Aumento do apetite:** dê prioridade a vegetais e/ou frutas em pequenos pedaços ou porções – chicletes e balas dietéticas também podem ajudar. Evite alimentos calóricos. Busque ou intensifique atividades físicas prazerosas para você.

- **Dificuldade de concentração:** simplifique sua agenda em períodos intensos de abstinência. Dê caminhadas curtas e saia um pouco da rotina. Se precisar, pare o trabalho e beba água ou líquidos com baixas calorias. Descanse mais.

- **Fadiga e fraqueza:** procure dormir pelo menos oito horas por noite. Tire um cochilo após o almoço e, quando possível, ao longo do dia. Lembre-se de não exigir muito de você mesmo durante as primeiras quatro semanas.

- **Constipação, gases e dores abdominais:** beba muito líquido. Acrescente fibras como frutas, vegetais crus e cereais integrais à dieta. Busque ou intensifique atividades físicas prazerosas para você. Chás de ervas como alecrim, anís, camomila, endro, cidreira, macela, espí-nheira santa, funcho e poejo também podem ajudar.



TÉCNICAS DE **AUTOCONTROLE**

Cada vez que sentir vontade de fumar, tome um copo de água lentamente.

Faça exercícios de respiração profunda de cinco a dez vezes.

Caminhe de cinco a dez minutos e/ou pratique uma atividade física prazerosa para você.

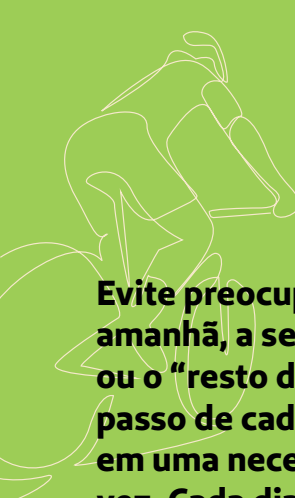
Leia um livro, assista a um filme ou pratique qualquer hobby que o distraia e relaxe.

Lembre-se de que a vontade premente de fumar (fissura) passará em poucos minutos.

Não guarde cigarros em casa, no carro ou no trabalho.

Mude a rotina e evite, dentro do possível, tudo que lhe dê vontade de fumar – café, bebidas alcóolicas, doces, hábitos e afins.

Retire de seu alcance os estímulos que possam lembrá-lo do cigarro, como cinzeiros, isqueiros, etc.



Evite preocupar-se com o amanhã, a semana que vem ou o “resto da vida”. Dê um passo de cada vez, focando em uma necessidade por vez. Cada dia sem fumar é uma vitória.

Busque trabalhar seus pensamentos automáticos, lembrando-se das razões que o levaram parar de fumar, tentativas anteriores para cessar e quais fatores atrapalharam neste processo. Assim, você poderá suplantá-los.

Após as refeições, levante-se da mesa e escove os dentes imediatamente.

Dê preferência a áreas para não fumantes, e permaneça nestes locais pelo maior tempo possível.

Em caso de fissura intensa, recorra a alimentos menos calóricos ou balas/gomas de mascar com pouco açúcar. Mascar gengibre, cravo e canela em pau também pode ser útil.

Quando estiver atravessando uma crise de abstinência, tente chupar ou segurar uma pedra de gelo pelo maior tempo possível.



TÉCNICAS DE RELAXAMENTO



Realizadas com o objetivo de atravessar momentos de raiva, ansiedade, angústia ou infelicidade de maneira mais leve e controlada, as técnicas de relaxamento estão diretamente relacionadas à respiração profunda.

Aprenda a respirar:

Em posição confortável, feche os olhos e tente relaxar. Inspire lenta e profundamente pelas narinas e sinta o abdome se expandir. Em seguida, prenda a respiração por alguns segundos e expire lentamente, soprando suavemente pela boca. Repita o exercício de cinco a dez vezes nos momentos em que julgar necessário, como durante crises de ansiedade e/ou fissura.

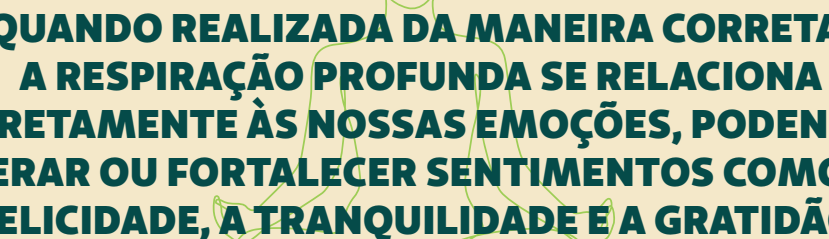
Contração e relaxamento muscular:

Em posição confortável, sentado e com os olhos fechados, respire como orientado anteriormente. Na inspiração, contraia lenta, sucessiva e suavemente a musculatura dos pés, das pernas, do abdômen, do tórax, dos ombros, dos braços, do pescoço, da face e da cabeça. Prenda a respiração e mantenha a musculatura contraída por alguns segundos. Depois, expire lentamente, soprando suavemente pela boca, e aos poucos vá relaxando toda a musculatura do corpo. Repita a técnica outras vezes até se sentir totalmente relaxado, então abra os olhos e retorne às suas atividades.

Pensamentos relaxantes:

Durante a técnica de respiração profunda, tente relaxar todo o corpo, deixando as preocupações, angústias, necessidades e urgências de lado para apenas relaxar e se sentir bem. Aproveite a experiência e sinta que a sala está desaparecendo, imagine um lugar calmo, com ar puro, com uma brisa suave, com temperatura agradável, céu azul e tudo que lhe remeta a bem-estar. Pense em seu compromisso de parar de fumar, imaginando que você está e continuará conseguindo. Depois de alguns segundos, comece a despertar lentamente, retornando aos poucos para o local onde você está. Muito relaxado e com muita energia, abra os olhos, sorria e procure manter-se relaxado ao longo do dia.

**QUANDO REALIZADA DA MANEIRA CORRETA,
A RESPIRAÇÃO PROFUNDA SE RELACIONA
DIRETAMENTE ÀS NOSSAS EMOÇÕES, PODENDO
GERAR OU FORTALECER SENTIMENTOS COMO A
FELICIDADE, A TRANQUILIDADE E A GRATIDÃO.**



REFERÊNCIAS

Instituto Nacional De Câncer José Alencar Gomes Da Silva. Coordenação de Prevenção e Vigilância. Os primeiros dias sem fumar: manual do participante. Sessão 2, 2. ed. Rio de Janeiro: Inca, 2019c.

Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Coordenação de Prevenção e Vigilância. Como vencer os obstáculos para permanecer sem fumar: manual do participante. Sessão 3, 2. ed. Rio de Janeiro: Inca, 2019d.

Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva. Coordenação de Prevenção e Vigilância. Benefícios obtidos após parar de fumar: manual do participante. Sessão 4, 2. ed. Rio de Janeiro: Inca, 2019e.

Secretaria de Gestão Pública. Recomendações para deixar de fumar. Instituto de Assistência Médica ao Servidor Público Estadual. São Paulo: jun. 2014.

ELABORADO POR:

Janice Zagonel
Farmacêutica CRF: SC 17.383

REVISADO POR:

Jéssyca Sara de Col
Farmacêutica CRF-SC: 19562

Unimed Chapecó
Espaço Viver Bem Unimed Personal

Unimed
Personal

