

Parar de Fumar - Guia de Auto Ajuda

Ronaldo Laranjeira, 2000

Os objetivos deste Manual

- Informa sobre a dependência da nicotina
- Explica como aumentar as suas chances pessoais de parar de fumar e superar a dependência da nicotina
- Explica como os profissionais de saúde podem ajudar a parar de fumar
- Explica sobre os medicamentos que podem ajudar na sua tentativa de parar de fumar
- Explica como evitar a recaída
- Discute preocupações comuns da pessoa que começa a pensar em parar de fumar como: ganho de peso, irritabilidade

Nicotina: Uma dependência muito poderosa

As pessoas que já tentaram parar de fumar sabem o quão difícil esta experiência pode se tornar. Isto ocorre porque a nicotina é uma droga muito poderosa na produção da dependência. A fumaça do cigarro possui cerca de 4.700 substâncias, a nicotina é somente uma delas. Na realidade devemos lembrar que de todas essas substâncias a nicotina não é a que mais mata ou produz doenças. A nicotina produz a dependência. As substâncias que produzem as doenças são as demais. Portanto as pessoas fumam basicamente devido ao fato de serem dependentes da nicotina e acabam ficando doentes ou mesmo morrendo devido as ações das demais substâncias.

A nicotina é uma droga poderosa que atinge o cérebro dentro de segundos após a pessoa fumar. A ação química da nicotina no cérebro basicamente é de prazer e certo relaxamento que acaba criando uma necessidade da pessoa querer fumar mais. E é isto que acaba ocorrendo pois 60% dos adolescentes que fumam mais do que 2 meses acabarão fumando por mais de 30 anos.

Parar de fumar é difícil e algumas pessoas necessitam de 2 ou 3 tentativas antes de parar em definitivo. As pesquisas mostram que a cada tentativa séria que a pessoa faz parar de fumar fica-se mais próximo da parada definitiva pois fica-se mais experientes com as eventuais dificuldades.

Qualquer pessoa pode parar de fumar. Não importa a sua idade, condições de saúde ou estilo de vida. A decisão de parar e o sucesso em conseguir terá basicamente a influência

de quanto a pessoa realmente deseja parar. Na realidade centenas de pessoas param de fumar todos os dias.

No mundo todo, metade de todas
as pessoas que já fumaram, pararam de fumar

Os três estágios de parar de fumar

Estágio Um - Preparando para parar: este estágio, que pode durar de dias a anos, é o mais importante. As vezes as pessoas têm uma vontade de parar mas acabam adiando indefinidamente de fazer alguma coisa. Ficam com a vontade mas adiam a ação.

Estágio Dois - Parando de fumar: este estágio necessita uma série de informações práticas sobre como transformar a sua vontade em ação. Este manual visa ajudar as pessoas neste estágio.

Estágio Três - Recaída: daremos algumas dicas em como evita-la.

Pense bem sobre as seguintes perguntas antes de tentar parar, talvez valha a pena escrever num papel as respostas:

- 1- Porque eu quero parar ?
- 2- Quando eu tentei no passado o que ajudou e o que não ajudou ?
- 3- Qual será a situação mais difícil de ficar sem um cigarro após eu parar?
- 4- Quem poderá me ajudar durante as primeiras semanas? Minha família ? Meus amigos? Meu profissional de saúde ?
- 5- Que prazer eu obtenho do cigarro ? Será que serei capaz de parar?

Faça uma lista dos seus motivos pessoais para parar de fumar, e mantenha esta lista próxima por várias semanas. Um exemplo de lista:

- Quero melhorar a minha saúde
- Não quero que os meus filhos se tornem fumantes
- Tenho medo de ter câncer
- Tenho medo de ter problemas no coração
- É brega fumar
- Não gosto de ser dependente de nicotina
- É muito trabalho ir até o fumódromo para fumar
- Os fumantes ficam horríveis com um cigarro na boca
- Não vou ficar dando lucro para a indústria do fumo
- Pouparei o dinheiro do cigarro para uma viagem

Evite as Desculpas. Por exemplo:

- Mais para a frente eu vou parar
- É tarde demais parar, já fumei muito tempo para ter algum benefício
- Quando eu parei da vez passada eu sofri muito
- Não tenho força de vontade para parar
- Engordarei se eu parar

- Paro quando eu quiser
- Só paro se o meu marido(esposa) parar

FAÇA UM PLANO DE AÇÃO

Defina o dia para parar de fumar

Comunique sua família, amigos e colegas de trabalho que você irá parar e diga a data exata. Peça apoio e entendimento. Não hesite em pedir ajuda a um profissional da saúde nas duas primeiras semanas.

Faça algumas mudanças antes de parar de fumar:

- Mude o seu ambiente: livre-se do maço de cigarros, cinzeiros e do cheiro de cigarros no seu local de trabalho, carro e casa.
- Mude alguns hábitos: não fume nos locais onde você passa muito tempo como no trabalho ou no carro.
- Reveja suas tentativas anteriores de parar de fumar: pense no que funcionou e no que não funcionou.

Lembre-se: no dia em que você decidir parar de fumar não tolere nem mesmo uma tragada.

Aprenda como lidar com a vontade de fumar e o stress

Fique bastante atento para aquelas situações que fazem você sentir vontade de fumar: Por exemplo:

- Ficar perto de outros fumantes
- Estar sobre pressão de fazer as coisas muito rápido
- Discutir com alguém
- Sentir-se triste ou frustrado
- Bebidas Alcoólicas
- Após o almoço
- Após acordar

Evite situações difíceis enquanto você está tentando parar de fumar. Tente diminuir o seu nível de stress. Reserve tempo para você fazer coisas agradáveis. Exercícios físicos como andar, correr ou nadar são muito úteis nesta fase.

A saída para lidar com a vontade intensa de fumar é você se distrair dos pensamentos relacionados a fumar: converse com alguém, ocupe-se, veja televisão, lei um livro. É melhor escrever num papel 3 dessas coisas que funcionam para você.

Obtenha apoio profissional se não conseguir sozinho

Um aconselhamento aumenta em muito as suas chances de se tornar um ex-fumante. É um tipo de aconselhamento breve e direcionado exclusivamente para você parar de fumar. Os estudos científicos tem mostrado que quanto mais aconselhamento você tiver maiores as suas chances de parar de fumar.

Um exemplo de programa de aconselhamento feito pela Escola Paulista de Medicina. Enfermeiras especialmente treinadas aconselham grupos de 10-12 fumantes durante 5 semanas com encontros de 60-90 minutos. Ao longo deste período discute-se: 1) a importância de se parar de fumar; 2) quais as principais dificuldades em parar; 3) aproveita-se a experiência passada anterior de cada pessoas em parar de fumar; 4) utiliza-se de ajuda farmacológica (Adesivos e chicletes de nicotina, medicamentos); 5) tenta-se prevenir a recaída

Métodos farmacológicos para parar de fumar

Alguns métodos já provaram que funcionam do ponto de vista científico. Muito embora cada pessoa possa ter o seu próprio método. Se perguntarmos para aquelas pessoas que já pararam de fumar, cada uma delas terá a sua fórmula. Descreveremos brevemente os métodos cientificamente comprovados.

1 - Uso de Reposição de Nicotina na Forma de Adesivos ou Chicletes

O objetivo de se usar nicotina para combater a dependência da nicotina é de tentarmos aliviar o desconforto que a pessoa sente quando para de fumar. Por anos a fio a pessoa fumou cerca de 20 cigarros por dia, 10 tragadas em média em cada cigarro. O cérebro acostumou-se com esta carga diária de nicotina. Quando a pessoa tenta parar o cérebro sente falta, e é esta falta de nicotina no cérebro que chamamos de abstinência. As pessoas sentem-se mais irritadas, diminui a concentração, ficam mais ansiosas, as vezes sentem muito sono ou não conseguem dormir. Além disso ficam com muita vontade de fumar. Essa falta de nicotina no cérebro incomoda mais nas primeiras 4-6 semanas, que é quando as pessoas que estão tentando parar de fumar apresentam mais recaídas. O objetivo de dar nicotina durante este período é de aliviar, pelo menos em parte, alguns desses sintomas de abstinência.

Tanto o adesivo quanto o chiclete diminuem a vontade de fumar. A nicotina no adesivo e no chiclete passam através da pele ou mucosa, e isto diminui o apetite pela nicotina. Deve-se seguir as instruções corretamente para obter o melhor efeito do adesivo e do chiclete. Por isto é ideal que se use este tratamento somente com orientações dos profissionais de saúde. Embora a pessoa que esteja tentando parar de fumar possa ter uma vontade muito grande de fumar ela deva resistir enquanto estiver usando o adesivo ou o adesivo.

Quem deveria usar o adesivo ou o chiclete ?

As pesquisas mostram que quase todas as pessoas se beneficiariam com o adesivo ou o chiclete. Se você está grávida ou tem problemas cardíacos ou vasculares o seu profissional de saúde deverá Ter um cuidado especial em prescrever este tipo de medicação. A opção entre o adesivo e o chiclete é muito pessoal. Tem pessoas que se adaptam melhor ao chiclete pois o mascariam somente quando tivessem a vontade de fumar. No entanto muitas pessoas sentem náusea ao mascar o chiclete. A grande vantagem do adesivo é que tem uma absorção constante pela pele ao longo do dia e a pessoa não precisa fazer nada, somente coloca-lo pela manhã.

Como saber qual a dose ideal para mim ?

Adesivo: a maioria dos fumantes deveria começar usando o adesivo de 30mg, que é o mais forte por pelo menos 4 semanas. Ao final deste período deveria avaliar com o seu profissional de saúde se deveria continuar utilizando por mais tempo. A maioria dos fumantes se beneficiam somente com 4 semanas.

Logo após o acordar um novo adesivo é colocado em qualquer parte do corpo que não tenha pelos. Todos os dias um novo adesivo é colocado pela manhã e a pessoa fica o dia todo com ele, não importa a sua atividade diária o adesivo deve permanecer no corpo o dia todo. A pessoa deve mudar o local do adesivo a cada dia pois existe o risco de irritação da pele se todos os dias se usar o mesmo local.

Chiclete: existe dois tipos de chicletes o de 2mg e o de 4mg. Se a pessoa fuma mais do que 20 cigarros por dia; acende o primeiro cigarro do dia assim que acordar; tem grande desconforto quando para de fumar; é melhor começar com a dosagem maior de 4mg. O chiclete de nicotina deve ser usado de uma forma tal que aumente as suas chances de sucesso. Deve-se mascar lentamente até que um gosto meio apimentado apareça. Então o chiclete é colocado entre a bochecha e a gengiva e deixado neste local por cerca de 30 minutos. Não se deve ficar mascando, o ideal é que a nicotina do chiclete seja absorvida pela mucosa da bochecha e gengiva. A pessoa não deveria deglutir a saliva com nicotina pois isto causa enjôo.

Deve-se usar um chiclete a cada 1-2 horas por pelo menos 1-3 meses.

Efeitos colaterais: algumas pessoas apresentam soluços, náuseas e dores na mandíbula. Esses sintomas só aparecem se a pessoa não usa o chiclete corretamente.

Usando o adesivo ou o chiclete multiplica por dois as suas chances de parar de fumar

Novos medicamentos

Recentemente tem sido usado em vários países novos medicamentos para ajudar as pessoas que queiram parar de fumar. O principal deles é um novo anti-depressivo

chamado Zyban. O que esse medicamento produz é uma diminuição dos sintomas de abstinência da nicotina tornando o período inicial de abstinência mais confortável.

Como evitar a recaída do cigarro

A maioria das recaídas ocorrem nos primeiros 3 meses após parar de fumar. Não se sinta deprimido e desmoralizado se começar a fumar novamente. Lembre-se a maioria das pessoas tenta várias vezes antes de parar de fumar em definitivo. Tente outras formas de mudar comportamento. Algumas situações são especialmente importante em evitar a recaída:

- Álcool: considere parar de beber enquanto você está tentando parar de fumar
- Outros fumantes: tente conversar com os fumantes a sua volta que tente parar junto com você. Tente se preparar para lidar com os fumantes a sua volta que não pararam de fumar, evite ficar perto deles enquanto eles estiverem fumando.
- Estados depressivos: muitas vezes após parar de fumar as pessoas sentem-se um pouco depressivas e ansiosas. Se esses sintomas persistirem fale com o seu profissional de saúde.
- Sintomas de abstinência: seu corpo passará por várias modificações após parar de fumar. Você pode ficar com a boca seca, tosse, garganta arranhando. Mantenha a sua mente longe do cigarros.

Ganho de Peso: Enfrente um problema de cada vez. Parar de fumar é uma prioridade maior do que perder peso. Fatos sobre parar de fumar e ganho de peso
O ganho de peso varia de pessoa para pessoa. Em média ganha-se 5 kg, o que é em termos de saúde um risco muito pequeno quando comparado em continuar fumando. Mulheres tendem a ganhar um pouco mais de peso do que os homens. Exercícios, comer frutas e vegetais e evitar gordura pode ajudar muito. Não se esqueça que parecer saudável é mais do que ficar magro. O desaparecimento do cheiro do fumante do seu odor, roupas, hálito e sentir-se saudável é muito mais importante

Este guia foi baseado em documentos do Centers for Disease Control and Prevention (CDC) - USA; Health Education Authority - Reino Unido e na experiência prática do Prev-Fumo da Escola Paulista de Medicina (UNIFESP).