

**AGORA VOCÊ PODE EXPERIMENTAR UMA  
NOVA SENSAÇÃO: A DE GOSTAR DE VIVER  
SEM FUMAR!**

*Com certeza, existem muitas razões  
para viver... Sem Tabaco.*

#### DECÁLOGO DOS MOTIVOS

- 1 Sua família.
- 2 Desfrutar mais a sua vida.
- 3 Melhorar a sua disposição.
- 4 Ter mais saúde.
- 5 Recuperar o cheiro e o gosto.
- 6 Ter um melhor aspecto físico.
- 7 Sorrir sem amarelo nos dentes.
- 8 Ficar menos tenso.
- 9 Reduzir os riscos de ter infarto, derrame, enfisema ou câncer.
- 10 Libertar-se de uma dependência

*Decerto, você acrescentaria outros  
motivos, tais como...  
Preencha aqui:*

---

---

*Mas, o que fazer nos primeiros dias sem  
fumar? Boa pergunta. Vamos lá, dê o  
PRIMEIRO PASSO: IDENTIFIQUE AS  
SITUAÇÕES DE PERIGO E PREPARE UM PLANO  
PARA ENFRENTÁ-LAS SEM O CIGARRO.*

#### Em casa:

- ✚ *Ao levantar-se: fazer de 3 a 5  
respirações profundas.*
  - ✚ *Após as refeições: escovar os dentes  
imediatamente, evitar café, optar por  
chás leves.*
  - ✚ *Ver TV: caminhar, passear, ir ao  
cinema, telefonar para amigos.*
  - ✚ *Atender telefone: segure um copo  
com água ou uma caneta.*
  - ✚ *Cônjuge fuma: pedir que não fume em  
sua presença ou dentro de casa.*
  - ✚ *Outras situações: (anote aqui)*
- 
- 

#### No trabalho:

- ✚ *Ao tentar concentrar-se: fazer várias  
respirações profundas.*
  - ✚ *Durante as pausas: sair ao ar livre,  
circular, ler sua revista.*
  - ✚ *Ao receber uma chamada: ter uma  
caneta ou lápis na mão.*
  - ✚ *Em um momento de estresse:  
respirar, tentar aliviar sua agenda de  
atividades por alguns dias.*
  - ✚ *Outras situações: (anote aqui)*
- 

#### Durante o tempo livre:

- ✚ *Amigos que fumam: pedir-lhes que  
não fumem em sua presença, ou sair  
com amigos que não fumam.*
  - ✚ *Em uma festa: sair ao ar livre e  
respirar, ou evitar ambientes sociais  
onde seja permitido fumar.*
  - ✚ *Ir beber com amigos (ou só): ir ao  
cinema, ao teatro, a um museu.*
  - ✚ *Ler um livro / ouvir música: ter às  
mãos suco ou coquetel de frutas.*
  - ✚ *Outras situações: (anote aqui)*
-

Comissão de Tabagismo - Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia  
Série: Folheto Informativo I – Enfrentando a Abstinência – 2011-2012

**VAMOS AGORA AO SEGUNDO PASSO:**  
**INTRODUZA PEQUENAS MUDANÇAS OU MELHORIAS AO SEU REDOR.**

**FAXINA DO TABACO: PARA DESFRUTAR UM AMBIENTE FRESCO E RENOVADO**

- *Jogue fora: cinzeiros, isqueiros, ou outro objeto relacionado ao consumo de tabaco.*
- *Visite o dentista: faça uma limpeza dental.*
- *Lave: lençóis, fronhas, cortinas e carpetes.*
- *Limpe: tapetes e estofados de seu carro.*
- *Recolha: ao lixo todas as guimbas, maços ou cigarros que estejam na casa.*

**VAMOS AGORA AO TERCEIRO PASSO:**  
**DESFRUTE AS MELHORAS (BENEFÍCIOS).**

**PERDAS E GANHOS?**

**OBSERVE COM ATENÇÃO AS MUDANÇAS QUE VOCÊ COMEÇARÁ A EXPERIMENTAR...**

- ⚡ *Mais agilidade, menos cansaço, p.ex., ao subir um lance de escada.*
- ⚡ *A tosse reduz ou desaparece.*
- ⚡ *Recupera o gosto dos alimentos e o cheiro, o perfume das coisas.*
- ⚡ *Melhora o equilíbrio e a audição.*
- ⚡ *A pele, antes seca, fica agora mais hidratada, você rejuvenesce.*

**Isto ainda não é tudo, saiba que:**

- *O risco de ter câncer de pulmão, infarto ou bronquite crônica começa a diminuir de forma imediata.*
- *Se já tem alguma doença relacionada ao tabaco, as chances de recuperar-se aumentarão, a cada dia.*
- *Respeitará o direito a respirar ar puro daqueles que lhe cercam.*
- *Será um bom exemplo para seus filhos, netos e amigos.*
- *Obterá ganhos em sua saúde e terá economizado dinheiro para outras necessidades e ou projetos.*

Além disso, você terá a satisfação de haver recuperado a direção de uma parte da sua vida que até agora dependia do tabaco.  
Falando em miúdos: você agora está assumindo o controle.

**Tudo bem, mas eu temo engordar!**

*Tranqüilize-se!*

- ✓ *É certo que algumas pessoas - não todas - engordam, em parte porque comem mais e, devido a alterações transitórias em seu metabolismo.*
- ✓ *Após um ano sem fumar, o aumento médio de peso fica entre 2 e 4kg.*

- ✓ *Hoje existem medicamentos eficazes no tratamento do tabagismo que ajudam a reduzir o ganho de peso ao parar (converse com seu médico).*
- ✓ *Ainda assim, você pode alimentar-se de forma racional, evitando gorduras, doces, salgados e hidratos de carbono.*

**ALGUMAS DICAS ÚTEIS:**

- *Utilize alimentos com baixas calorias: laranjas, maçãs, morangos, cenouras.*
- *Se sente necessidade de ter algo na boca, utilize balas ou chicletes dietéticos ou cristais de gengibre.*
- *Beba água em abundância, além de ajuda a sentir saciedade, contribui para limpar o corpo da nicotina.*
- *Tente manter uma dieta saudável, rica em frutas, verduras e peixes.*
- *Pratique algum tipo de exercício em sua rotina diária, p.ex., caminhar, andar de bicicleta ou passear.*

**FUMAR NÃO É NECESSÁRIO.**

**VIVER SIM É PRECISO!**

**RECONDICIONE SEU PENSAMENTO.**

**E VIVA INTENSAMENTE CADA MOMENTO!**