

Parar de Fumar

(Smoking Cessation – Portuguese)



TWH

**Asthma & Airway Centre
(Centro de Asma e Vias Respiratórias)
Toronto Western Hospital
399 Bathurst Street
7º andar, East Wing (Ala este)
Toronto, Ont. M5T 2S8
Telefone 416-603-5864
Fax 416-603-5013**

Factos sobre o fumo e a saúde

- Os cigarros são o único produto legal que mata até 50% dos seus consumidores quando usado de acordo com as instruções do fabricante.
- 45.000 canadianos morrem anualmente devido ao consumo de tabaco.
- 85% dos casos de cancro dos pulmões estão relacionados com o fumo.
- 85% das doenças respiratórias COPD (Doença Pulmonar Crónica Obstrutiva) devem-se aos cigarros.
- 40-45% dos ataques cardíacos estão directamente relacionados com o uso do tabaco por pessoas com menos de 65 anos.
- 21% dos canadianos fumam cigarros.
- O fumo passivo aumenta os riscos de cancro dos pulmões em 25% e de doença cardíaca em 10% nos não fumadores.

Fonte: Health Canada; Bartecchi et al 1994; Mackenzie et al 1999

This information is to be used for informational purposes only and is not intended as a substitute for professional medical advice, diagnosis or treatment. Please consult your health care provider for advice about a specific medical condition. A single copy of these materials may be reprinted for non-commercial personal use only.

© 2008 University Health Network. All rights reserved.

Author: Kay Khan

Created: 08/2008

Form: D-3370A



Sobre este Programa

Este programa visa ajudar a pessoas que estão motivadas para deixar de fumar. São realizadas sessões de aconselhamento individual por instrutores experientes.

- O participante fará um teste respiratório para avaliar qualquer dano pulmonar.
- Será visto por um médico se for necessária a prescrição de uma terapia.
- Será visto por um enfermeiro educador com experiência em cessação de fumar:
 - Controlo do monóxido de carbono em todas as consultas
 - Discussão sobre o uso e métodos de terapia
 - Avaliação da sua dependência da nicotina
 - Ajuda em fixar uma data para deixar de fumar
 - Discussão sobre as estratégias para resisitir
 - Controlo do seu progresso

Quantas vezes o participante será visto?

O programa é flexível de acordo com as suas necessidades.

- 8 consultas por ano, aproximadamente 30 a 60 minutos por consulta
- Apoio telefónico ocasional uma vez que tenha deixado de fumar durante a fase de manutenção

Quais são os sintomas habituais de dependência da nicotina?

Os sintomas variam de pessoa para pessoa. É importante reconhecer estes sintomas de modo a poder discuti-los com o seu conselheiro para lidar melhor com a situação.

- Ansiedade
- Sentir-se irritado e agitado
- Dificuldade de concentração
- Dificuldade em dormir
- Sentir-se deprimido
- Desejo por um cigarro
- Aumento do apetite



Fases quando está a deixar de fumar

Deixar de fumar é um processo. É importante identificar em que fase está para ter sucesso.

- Pré-contemplanção – não está preparado para deixar de fumar.
- Contemplanção – pensa deixar de fumar.
- Preparação – faz alterações ao estilo de vida e fixa uma data para deixar de fumar.
- Acção – toma medidas para deixar de fumar
- Manutenção – permanece sem fumar

Que tratamentos estão disponíveis para quem fuma?

- Penso de Nicotina
- Pastilha de Nicotina
- Zyban – comprimido sem nicotina
- Deixar de fumar por si - (sem apoio de medicamentos)

Outros métodos utilizados por algumas pessoas para deixar de fumar são:

- Acupunctura
- Terapia Laser
- Hipnose

Como saber que terapia escolher?

- O seu médico/enfermeiro discutirá consigo as vantagens e desvantagens das diversas terapias.
- Escolha a melhor terapia com base no seu histórico médico e de fumador
- Verifique se está a ter quaisquer problemas com a terapia.

Porque é importante deixar de fumar?

- O tabaco contém até 4.000 químicos venenosos.
- Fumar é um risco para a sua saúde.

- As pessoas morrem como resultado directo de fumarem e devido ao fumo passivo.
- Os filhos de pais fumadores correm um grave risco mesmo se fumar ao ar livre.
- Os glóbulos vermelhos transportam monóxido de carbono em vez de oxigénio.

Fazer uma mudança pela sua saúde

- Basicamente está a gastar dinheiro para provocar danos aos seus pulmões e para pôr a sua saúde em risco.
- Deixar de fumar reduz o risco de desenvolver doenças cardíacas, de ter pressão arterial elevada, diabetes, cancro, problemas respiratórios e outros problemas médicos.
- Deixar de fumar pode não ser fácil mas não é impossível.

Programas de apoio para deixar de fumar

- Linha de Apoio para Fumadores (Smokers' Helpline):
 - Número grátis: 1-877-513-5333
 - Site: www.smokershelpline.ca
- Para Programas de Ontário para Deixar de Fumar consulte:
http://www.uhn.on.ca/include/retrieved/uhnflv028743_2_5_2008.pdf

Para mais informações contacte por favor:

Kay Khan RN, CAE - 416-603-5504
Meeran Manji RN - 416-603-6463