



tudo o que precisa saber  
sobre o

# CIGARRO

e sobre como parar de fumar

---

 **Alergo ar**

CLÍNICA DE ALERGIA, VACINAÇÃO, CUIDADOS RESPIRATÓRIOS E DERMATOLÓGICOS



## VOCÊ SABIA?

- Que a fumaça do cigarro reúne, aproximadamente, 4,7 mil substâncias tóxicas diferentes e muitas delas são cancerígenas?
- Que o tabagismo está ligado a 50 tipos de doenças como câncer de pulmão, de boca e de faringe, além de problemas cardíacos?
- Que, no Brasil, 23 pessoas morrem por hora em virtude de doenças ligadas ao tabagismo?
- Que crianças com sete anos de idade nascidas de mães que fumaram dez ou mais cigarros por dia durante a gestação apresentam atraso no aprendizado quando comparadas a outras crianças?

A nicotina é uma substância que causa dependência. Se você tem uma necessidade compulsiva por cigarro – isto é, tem um desejo intenso (fissura) – e não consegue parar ou ficar algumas horas sem fumar, é provável que esteja dependente da nicotina. É normal, portanto, que os primeiros dias sem cigarros sejam os mais difíceis.

A dependência psicológica do cigarro refere-se ao sentido ou à função que ele tem. A forma mais comum de dependência psicológica é o uso do cigarro para lidar com situações de estresse. Muitas pessoas sentem que o cigarro as relaxa; então, elas fumam sempre que estão tensas. Outras pessoas usam o cigarro como uma forma de lidar com a solidão. Dessa forma, a pessoa se sente triste ao pensar em parar de fumar. Alguns fumantes acham que o cigarro os estimula a serem criativos e assim fumam mais quando estão trabalhando. Outros fumam mais quando estão contentes ou se divertindo. O cigarro parece estender o prazer.

## MÉTODOS PARA DEIXAR DE FUMAR

**PARADA ABRUPTA** (de uma só vez): quando se para de fumar de uma hora para outra, cessando totalmente o uso do cigarro. Assim, o indivíduo interrompe abruptamente o uso de nicotina. A maior parte dos indivíduos que conseguiram se tornar ex-fumantes pararam abruptamente.

**PARADA GRADUAL** (aos poucos): quando se deixa de fumar utilizando uma estratégia gradual, não se deve gastar mais do que duas semanas nesse processo. Diminuir o número de cigarros usando um período de tempo longo pode tornar a experiência de deixar de fumar mais difícil do que o necessário, ou seja, pode-se tornar uma forma de adiar e não de parar.

As duas formas de parada gradual são: **redução e adiamento**

**REDUÇÃO:** reduzir significa contar os cigarros e fumar um número menor, predeterminado, a cada dia. Por exemplo: um fumante de 30 cigarros por dia pode reduzir o número de cigarros em cinco, a cada dia, por seis dias, até a data escolhida por ele para deixar de fumar. Exemplo: no primeiro dia, ele pode fumar os seus 30 cigarros usuais; no segundo 25; no terceiro 20; no quarto 15; no quinto 10; no sexto 5.

**ADIAMENTO:** uma segunda abordagem gradual para deixar de fumar é o adiamento, que significa adiar a hora na qual você começa a fumar por um número de horas predeterminado a cada dia. Ao começar a fumar em cada dia, não conte seus cigarros nem se preocupe em reduzir o número que você fuma. Assim, tome a decisão de adiar a hora na qual começa a fumar por duas horas a cada dia, por seis dias, até a sua data de parar de fumar. Exemplo: no primeiro dia pode começar às 9 horas. No segundo às 11h; no terceiro às 13h; no quarto às 15h; no quinto às 17h; no sexto às 19h.

O dia seguinte, o sétimo dia, será sua data para deixar de fumar, ou seja, seu primeiro dia sem cigarros.

---

## O TABAGISMO E SEUS PREJUÍZOS À SAÚDE

Você provavelmente conhece os malefícios à saúde causados pelo uso dos derivados do tabaco. Lembre-se de que não é apenas o câncer de pulmão, mas vários outros cânceres, além de enfisema, infarto do miocárdio, bronquite crônica, sinusite, derrame cerebral e envelhecimento prematuro da pele, que são também causados ou agravados pelo tabagismo, entre inúmeras outras doenças.

O monóxido de carbono (CO), presente na fumaça do cigarro, não permite que a qualidade adequada de oxigênio alcance os tecidos dos órgãos de seu corpo. Ninguém está imune aos efeitos danosos do monóxido de carbono, que priva o coração do oxigênio necessário ao seu bom funcionamento, levando ao infarto do miocárdio. Na gestante, diminui o oxigênio que chega ao bebê, trazendo

problemas ao seu desenvolvimento.

A nicotina, por sua vez, diminui o calibre dos vasos sanguíneos, dificultando a circulação do sangue pelo corpo. Como um estimulante, a nicotina causa aumento da ansiedade em pessoas predispostas. Ela é a substância do cigarro responsável pela dependência química.

Finalmente, o alcatrão pode provocar o aparecimento do câncer.



## SÍNDROME DE ABSTINÊNCIA

Alguns, mas não todos os ex-fumantes, apresentam síndrome de abstinência. Isso, em geral, está relacionado à dependência química da nicotina. Um desconforto moderado caracteriza esse período para a maioria dos ex-fumantes: muitos indivíduos, no entanto, não apresentam nenhum sinal. A maioria dos sintomas de abstinência vai desaparecer dentro de uma a duas semanas. Eles são sinais de que seu organismo está retornando a um estado saudável. **Os sintomas mais comuns são:**

- Desejo intenso por cigarros (“fissura”), que diminuirá após alguns dias e poderá até desaparecer completamente em cerca de duas semanas. Quando experimentar essa necessidade por cigarros, beba um copo de água, converse com um amigo ou faça um rápido exercício de relaxamento. Dirija sua atenção para outras coisas que não seja desejo por cigarros, pois, se ignorado, ele desaparecerá em alguns minutos.

- Formigamento ou dormência nas pernas e braços. Essas sensações representam melhora da circulação sanguínea, que é o resultado de parar de fumar. Assim que seu corpo voltar ao normal, o formigamento e a dormência vão cessar.

- Tonturas e dificuldade de concentração. Esses sintomas estão re-lacionados ao aumento da quantidade de oxigênio que seu cérebro está recebendo, uma vez que não há mais a inalação do monóxido de carbono presente no cigarro.

- Aumento da tosse. Isso ocorre porque os cílios que revestem a mucosa dos brônquios ficavam paralisados quando você fumava. Ao parar de fumar, os cílios vão ter que, primeiramente, trabalhar dobrado, limpando todo o alcatrão e outros detritos. Quando os pulmões estiverem limpos de novo a tosse acaba. Isso pode levar várias semanas a partir do dia em que você fumou o seu último cigarro. É importante saber que esse sintoma é um sinal de que seu corpo está se restabelecendo.

Esses sintomas também vão desaparecer sozinhos em uma ou duas semanas, assim que seu cérebro se acostumar a funcionar com um suprimento normal de oxigênio novamente.

---

## A VIDA SEM CIGARRO

Você pode se sentir com mais energia, mais alerta, respirar mais facilmente e ter melhorado as sensações do paladar e olfato. Por outro lado, pode também estar preocupado com um dos possíveis aspectos negativos do parar de fumar: ganhar peso! É verdade que aproximadamente 25% dos fumantes ganham peso quando param de fumar. No entanto, isso é inevitável. Conhecer os motivos do ganho de peso pode ajudá-lo a planejar com antecedência as formas de evitá-lo:

- alguns fumantes sentem necessidade de colocar algo na boca para substituir o cigarro;
- alguns fumantes decidem se presentear deliberadamente, permitindo comidas extras e doces como um prêmio por parar de fumar;
- para alguns indivíduos, o paladar melhora e o desejo de comer aumenta;
- a saúde, em geral, vai melhorar e, por esta razão, você poderá ter um apetite melhor;
- uma pequena porcentagem de novos ex-fumantes pode ter mudanças no metabolismo suficientes para levar ao ganho de peso, mesmo sem comer mais.

É possível lidar com todas as situações acima se você houver planejado com antecedência.

- Preste atenção à sua alimentação, acrescentando alimentos com poucas calorias, incluindo grande quantidade e variedade de vegetais crus, frutas, legumes e verduras.
- Escolha um prêmio que não seja comida para se presentear por ter parado de fumar.
- Faça mais exercícios físicos, sob orientação médica.

## **BENEFÍCIOS A LONGO PRAZO**

Os benefícios por ter deixado de fumar vão se acumulando com o passar do tempo. A sua capacidade pulmonar continuará aumentando, bem como a sua energia. Se você tem tosse de fumante, ela vai desaparecer. O risco de doença do coração, enfisema e vários cânceres continuará diminuindo com o tempo, até que você não tenha um risco maior que o de uma pessoa que nunca fumou.

## **PREVENINDO A RECAÍDA**

Muitos indivíduos voltam a fumar, mesmo após terem parado por algum tempo. Avaliar os motivos é fundamental para evitar esses episódios, que podem estar relacionados à vivência de uma crise pessoal ou profissional, ou ainda à inadvertência: evite esse primeiro cigarro e você evitará todos os outros.

## **E SE VOCÊ NÃO PAROU?**

Não se desespere.

Muitos ex-fumantes de sucesso fizeram várias tentativas antes de conseguir. O mais importante é que não use o insucesso dessa tentativa como uma desculpa para continuar a fumar e não tentar novamente. Dê a si mesmo um número de chances, tantas quantas forem necessárias, até que obtenha sucesso em parar de fumar. Lembre-se que o acompanhamento médico pode ajudá-lo a vivenciar esta fase, melhorando sua qualidade de vida.



CENTRAL DE MARCAÇÃO DE CONSULTAS

**(21) 3515-0808**

[www.alergoar.com.br](http://www.alergoar.com.br)

 CURTA A NOSSA PÁGINA



## RIO DE JANEIRO

### Centro

Rua Sete de Setembro, 92 - Grupo 905 a 908

Tels.: (21) 2224-1594 e 2507-3811

Atendimento: de segunda a sexta-feira,  
das 08h às 20h.

### Tijuca

Rua Desembargador Izidro, 22 - Loja B

Tel.: (21) 2288-5865

Atendimento: de segunda a sexta-feira,  
das 08h às 20h; e sábado, das 08h às 16h.

### Madureira

Estrada do Portela, 99 - Grupo 1101 - 1129

(Shopping Pólo I). Vacinas - Sala 1122

Tels.: (21) 3359-4384 e 3350-9900

Atendimento: de segunda a sexta-feira,  
das 08h às 20h; e sábado, das 08h às 16h.

## NITERÓI

### Centro

Rua da Conceição, 188 - Grupo 2308 B

Tel.: (21) 2622-1254

Atendimento: de segunda a sexta-feira,  
das 08h às 19h; e sábado, das 08h às 16h.

Dr. José Roberto Zimmerman  
Diretor Técnico Médico  
CRM-RJ 13.458-0