

MINISTÉRIO DA SAÚDE  
MAIS ATENÇÃO A VOCÊ



Centro Colaborador da  
Organização Mundial da Saúde  
Programa Tabaco ou Saúde



Ministério  
da Saúde



# Como vencer os obstáculos para permanecer sem fumar

DEIXANDO DE FUMAR SEM MISTÉRIOS



sessão 3

MANUAL DO PARTICIPANTE

© 2007 – Ministério da Saúde

É permitida a reprodução, parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte.

**Ministério da Saúde**

José Gomes Temporão

**Secretaria de Atenção à Saúde**

José Carvalho de Noronha

**Instituto Nacional de Câncer**

Luiz Antonio Santini Rodrigues da Silva

**Redação**

**Instituto Nacional de Câncer (INCA)**

Coordenação de Prevenção e Vigilância – Conprev

Rua dos Inválidos, 212 – 3º andar

CEP: 20231-020 – Rio de Janeiro – RJ

Tel.: (21) 3970 7414

Fax: (21) 3970 7500

E-mail: conprev@inca.gov.br

**Tradução de**

Freshstart

Tradução adaptada do idioma inglês da edição publicada pela American Cancer Society, Inc. Copyright © 1982, American Cancer Society, Inc.

**Distribuição**

Ministério da Saúde

Tiragem desta edição: 50.000 exemplares

**Projeto Gráfico e Editoração**

Master Publicidade S.A.

**Ficha Catalográfica**

B823d

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Instituto Nacional de Câncer. Coordenação de Prevenção e Vigilância.

Deixando de fumar sem mistérios: como vencer os obstáculos para permanecer sem fumar. 2. ed. rev. reimp. – Rio de Janeiro: INCA, 2004.

7p. : il. color.

Tradução de: Freshstart

Manual do participante, sessão 3.

ISBN 978-85-7318-093-0

1. Tabagismo. 2. Dependência de tabaco. 3. Tratamento. I. Título.

CDD-613.85

# Seu objetivo

Vencer todos os obstáculos para permanecer sem cigarros.



Agora você pode estar experimentando alguns benefícios físicos que aparecem quando se pára de fumar. 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 evitável. Na maioria dos casos, pode-se facilmente evitar o aumento de peso se houver um planejamento anterior, como detalharemos a seguir. Para alguns, um esforço extra será necessário, porque talvez haja necessidade de comer um pouco menos e/ou exercitar-se um pouco mais depois de parar de fumar.

O ponto mais importante é planejar. Conhecer os motivos do ganho de peso pode ajudá-lo a planejar com antecedência as formas de evitá-lo.



# Planejar para não engordar

## Lembre-se dos seguintes pontos:

1. Alguns fumantes sentem necessidade de colocar algo na boca para substituir o cigarro.
2. Alguns fumantes decidem se presentear deliberadamente, permitindo comidas extras e doces como um prêmio por parar de fumar.
3. Para alguns indivíduos, o paladar melhora e o desejo de comer aumenta.
4. A saúde, em geral, vai melhorar e, por essa razão, você poderá ter um apetite melhor.
5. Uma pequena percentagem de novos ex-fumantes pode ter mudanças no metabolismo suficientes para levar ao ganho de peso, mesmo sem comer mais.

## O que fazer?

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

## Exemplos

▶ No primeiro caso, preste atenção à sua alimentação, acrescentando alimentos com poucas calorias, incluindo grande quantidade e variedade de vegetais crus, frutas, legumes e verduras.

▶ No segundo, você pode escolher um prêmio que não seja comida para se presentear por ter parado de fumar.

▶ Em todos os casos, você pode evitar o ganho de peso fazendo mais exercícios físicos, sob orientação médica – caminhar um ou dois quilômetros a mais por dia.



# Vencendo uma nova etapa

Sinta-se orgulhoso por ter parado de fumar.

Há benefícios quando você discute o estresse de parar de fumar tanto com seu grupo de apoio quanto com seus familiares e amigos.

É normal pedir apoio às pessoas nesse e em outros momentos difíceis da vida.

## Lembre-se

Pedir apoio não diminui o significado de que você, apesar de tudo, está parando de fumar e se tornando um ex-fumante de sucesso.





## **Coordenação de Prevenção e Vigilância - Conprev**

Gulnar Azevedo e Silva Mendonça

### **Divisão de Controle do Tabagismo**

Tânia Maria Cavalcante

### **Tradução e adaptação**

Tereza Maria Piccinini Feitosa

Luísa da Costa e Silva Goldfarb

Tânia Maria Cavalcante

Vera Luíza da Costa e Silva

Ricardo Henrique Sampaio Meirelles

### **Colaboradores**

Catarina Maria Ribeiro Ferreirinha

José Augusto Barbosa

Stella Aguinaga

Vera Maria Stiebler Leal

### **Revisores da 2ª edição**

Ricardo Henrique Sampaio Meirelles

Mariana Coutinho Marques de Pinho

Cleide Regina da Silva Carvalho

Vaneide Marcon Cachoeira

Tânia Maria Cavalcante



