



# Deixar de Fumar

## MISSÃO POSSÍVEL

**Decidiu deixar de fumar? Deu o primeiro passo num caminho que lhe vai proporcionar mais saúde e qualidade de vida. Os ganhos são muitos, para si e para os outros. O passo seguinte é levar a sua decisão à prática. Para isso: conte com o seu farmacêutico!**

### VALE A PENA DEIXAR DE FUMAR?

Claro! A sua saúde vai beneficiar, porque diminui o risco de sofrer de uma doença respiratória, cardiovascular ou cancro. Para as suas finanças, vai gastar menos dinheiro. A sua família também vai ver diminuído o risco de sofrer de doenças respiratórias.

### PORQUE SÃO NECESSÁRIOS PRODUTOS DE SUPORTE?

Motivação e determinação para deixar de fumar são essenciais, mas nem sempre são suficientes para vencer os laços fortes que a nicotina cria com o organismo de um fumador. Nesse caso, a decisão pode ser reforçada com a ajuda de produtos específicos, e que aumentam o êxito desta sua decisão, sobretudo nos primeiros meses em que é mais difícil deixar de fumar.

### QUE PRODUTOS EXISTEM PARA AJUDAR A DEIXAR DE FUMAR?

Existem dois tipos de produtos de suporte: com ou sem nicotina. No primeiro grupo incluem-se os que são utilizados na terapia de substituição de nicotina: sem o acto de fumar, o organismo continua a receber nicotina, que será progressivamente reduzida, atenuando-se assim os sintomas da privação, sempre desagradáveis. Antes de iniciar este método, deve aconselhar-se com o seu médico ou farmacêutico sobre a alternativa mais adequada ao seu caso.

**Existem vários produtos disponíveis no mercado português, sem ser necessária receita médica:**

#### GOMAS/PASTILHAS

Quando se sente necessidade de fumar, mastiga-se ou chupa-se uma pastilha: lentamente, a nicotina vai-se libertando na boca e sendo absorvida pelo sangue. Enquanto se mastiga, apenas se pode beber água.

#### ADESIVO

Aplica-se na pele, limpa e seca, no braço ou no tronco, uma vez por dia à mesma hora, não se devendo voltar a usar o mesmo local durante uma semana. Através da pele, a nicotina passa para o sangue a um ritmo regular. Esta

terapia deve prolongar-se por seis a doze semanas, sendo a dose reduzida gradualmente.

Ao iniciar a utilização destes métodos, deve parar de fumar, pois existe o risco de uma sobrecarga de nicotina no organismo: a que é fornecida pelo tabaco e a que provém das pastilhas ou dos adesivos.

**Além da terapia de substituição da nicotina, existem ainda:**

#### COMPRIMIDOS DE LIBERTAÇÃO PROLONGADA

Sujeitos a receita médica obrigatória, são a base do tratamento que dura sete a nove semanas. Grávidas e adolescentes não devem tomá-lo e muita precaução em idosos e doentes renais e hepáticos.

#### MÉTODO DE REDUÇÃO GRADUAL

Solução que se deita no filtro do cigarro e que reduz gradualmente a absorção de nicotina ao ponto de o fumador deixar de sentir vontade de fumar.

### COMO SE PODE AVALIAR A ELIMINAÇÃO DE MONÓXIDO DE CARBONO?

A determinação do nível de monóxido de carbono (CO) no ar expirado consiste num teste simples, que permite verificar em que medida o organismo está afectado pelo tabaco, bem como verificar o decrescer desses níveis ao longo do tempo, desde o momento em que deixa de fumar.

### E SE HOVER UMA RECAÍDA?

É possível que sinta a tentação de voltar a fumar. Lembre-se que essa urgência só dura três a cinco minutos. Não desista, pense nos benefícios de deixar de fumar e mantenha a sua determinação. As recaídas são frequentes e ocorrem geralmente nos primeiros meses. Muitos ex-fumadores tentaram várias vezes antes de, finalmente, conseguirem.

Deixar de fumar pode ser difícil, mas é possível.

### COM A AJUDA DESTA FARMACIA

O seu farmacêutico pode ajudá-lo com informação, mas também com orientação à sua medida. Procure na sua farmácia o serviço de cessação tabágica e comprometa-se com a sua saúde.