



American Heart Association.

Healthy for Good™

COMO PARAR COM O TABACO E A NICOTINA



EDUQUE-SE

O primeiro passo para parar com o tabaco e a nicotina é entender os riscos e os efeitos para a sua saúde e a de sua família.

- ➔ **Doença cardíaca:** A nicotina e o tabaco podem aumentar a pressão arterial e a frequência cardíaca. Eles podem causar o estreitamento dos vasos sanguíneos, aumentando o risco de ataques cardíacos.
- ➔ **AVC:** A nicotina e o tabaco podem danificar os vasos sanguíneos. Eles podem aumentar o risco de AVC ao causar coágulos sanguíneos ou ao bloquear o fluxo sanguíneo até o cérebro.
- ➔ **Diabetes:** A nicotina e o tabaco podem aumentar o risco de desenvolver diabetes tipo 2. Para pessoas com diabetes, eles também podem dificultar o controle dos níveis de açúcar no sangue.
- ➔ **Câncer:** Fumar é a principal causa de câncer no pulmão.
- ➔ **Depressão e ansiedade:** A nicotina e o tabaco podem levar a alterações de humor e maior ansiedade quando seus efeitos passam.
- ➔ **Envelhecimento precoce:** Fumar pode causar problemas de memória e demência em fases avançadas da vida e danos precoces à pele, como rugas.



FAÇA UM PLANO DE PARAR

Você tem mais chance de parar com o tabaco para sempre se você se preparar. Comece criando um plano que se encaixe no seu estilo de vida.

DEFINA uma data para parar dentro dos próximos 7 dias. É melhor pegar um dia da semana que não pareça que será muito estressante.

ESCOLHA um método: de uma vez só ou gradualmente.

DECIDA se você precisa de ajuda de um profissional da saúde, de reposição de nicotina ou de remédio.

PREPARE-SE para seu dia de parar e planeje como lidar com desejos e impulsos.

PARE no seu dia de parar.



DICAS PARA O SUCESSO



LIDE COM OS IMPULSOS

Quando sentir vontade de fumar cigarro ou usar *vape* ou nicotina, diga a si mesmo para esperar por 10 a 15 minutos. Geralmente a vontade vai embora em pouco tempo, e você se sentirá melhor quando o impulso tiver passado. Mantenha suas mãos e boca ocupadas. Tente mascar chiclete, beber água ou apertar uma bolinha antiestresse. Vá um dia de cada vez. Parar é difícil, e é normal ter vontade.



DESCUBRA QUAIS SÃO SEUS GATILHOS

Reconheça o que faz você querer fumar, usar *vape* ou nicotina. Isso pode incluir coisas como estresse, alguns lugares ou situações sociais. Tente evitar ou controlar esses gatilhos, especialmente no início. Pratique exercícios de respiração profunda para ajudar a acalmar seu corpo e mente.



BUSQUE APOIO

Ajuda de amigos ou um programa de apoio podem ajudar você com algumas das dificuldades mais comuns de parar. Ligue para **1-800-QuitNow (784-8669)** hoje. Esse é um serviço de chamada gratuita que ajuda as pessoas a parar de fumar. Quando você ligar, irá conversar com um consultor que lhe dará conselhos, dicas e apoio para parar de fumar.

Saiba mais em heart.org/lifes8 (site em inglês)