

É BOM SINAL ESTARES A LER ESTE FOLHETO.
O primeiro passo já foi dado.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun Svizra

Eine Partnerkampagne von BAG, Kantonen und NGOs,
finanziert durch den Tabakpräventionsfonds.

**ANTÓNIO PÁRA DE FUMAR
TU TAMBÉM VAIS CONSEGUIR.**

A linha «Pare de fumar» apoia-te:
0848 184 184*

*8 cêntimos por minuto na rede fixa



Sou mais forte.

**S M O K E
FREE**

smokefree.ch



O Serviço Federal da Saúde Pública, conjuntamente com parceiros cantonais e ONGs, vai lançar uma campanha de prevenção antitabagista «**SmokeFree**» que irá decorrer para o público **de 2015 até 2017**. O principal objectivo é apoiar os fumadores no seu percurso para uma vida sem tabaco. Ao mesmo tempo, o antitabagismo deve ser incentivado para que seja aceite como um dado adquirido. A campanha é complementada com diversos subprojectos de parceria.

PORQUE DEVES DEIXAR DE FUMAR.

1. PORQUE TU CONSEGUES.

Todos podemos deixar de fumar definitivamente. Alguns conseguem sem qualquer tipo de ajuda. No entanto, o apoio profissional faz com que a maioria tenha mais êxito.

2. PORQUE TE PROPORCIONA BENEFÍCIOS SIGNIFICATIVOS PARA A SAÚDE.

O tabagismo tem inúmeras desvantagens para a saúde. Não é necessário repeti-las, uma vez que tu já as conheces (mais informações na secção «Benefícios para a saúde»).

« Fiquei surpreendido com os efeitos imediatos sobre o meu rendimento desportivo. »

« A tosse constante, não só me incomodava a mim. Também enervava as pessoas ao meu redor. »

« No Inverno, sair do bar, com um frio de rachar, para ir depressa fumar um cigarro, interrompia sempre as conversas em grupos. »

« Desde que deixei de fumar, desapareceram as constantes dores de cabeça ligeiras. Só por isto, valeu a pena. »

« A minha filha dizia constantemente que cheiro mal. »

3. PORQUE É UMA GRANDE PROVA DE AMOR PARA TI PRÓPRIO

Deixar de fumar prova que dás valor a ti próprio e que és forte. É uma sensação agradável e que te vai encher de orgulho e satisfação. Desfruta o facto de não estares dependente de cigarros. Res-

pira fundo e felicita-te. Recompensa-te e compra algo especial com o dinheiro que terias gasto com cigarros.

BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE:

consegues tudo isto, rapidamente, se deixares de fumar.

Fumar prejudica todos os órgãos. Vantagens para ti se deixares de fumar:

DECORRIDOS 20 MINUTOS:

tua tensão arterial e pulso normalizam e a circulação sanguínea melhora.



DECORRIDAS 2 A 12 SEMANAS:

a circulação geral no teu corpo melhora, o que tem um efeito sobre o teu desempenho desportivo e sexual.



DECORRIDAS 8 HORAS:

as tuas células voltam a receber oxigénio normalmente, diminuindo o risco de enfarte.



DECORRIDOS 3 A 9 MESES:

diminuição significativa dos problemas respiratórios, falta de ar e farfalheira. Melhoria da tua função pulmonar.



DECORRIDAS 24 HORAS:

os níveis de monóxido de carbono no teu organismo estão completamente eliminados. Os pulmões começam a remover mucosidade e resíduos do fumo.



DECORRIDOS 5 ANOS:

o risco de sofrer um ataque cardíaco diminui para metade, em comparação com os que continuam a fumar.



DECORRIDAS 48 HORAS

o teu corpo está agora livre de nicotina. Melhora o teu olfacto e paladar.



DECORRIDOS 10 ANOS:

o risco de cancro do pulmão diminui para metade, em comparação com os que continuam a fumar.



DECORRIDAS 72 HORAS:

a respiração torna-se mais fácil. Os teus brônquios relaxam e sentes mais energia.



COMO CONSEGUES DEIXAR DE FUMAR.

Deixar de fumar é tão individual e único como tu. Alguns conseguem assim facilmente, outros com o apoio da família e dos amigos, outros ainda precisam de apoio profissional. Alguns números para já:



- Quem deixar de fumar, com um forte propósito e voluntariamente, pode contar com uma taxa de sucesso de até 5%, decorridos seis meses.



- Quem deixar de fumar, com o apoio de uma conversa telefónica ou pessoal, tem maior probabilidade: uma consulta médica ou uma chamada para a linha «Pare de fumar» 0848 184 184 (8 cts./min.) já aumenta em dobro a taxa de sucesso. Dentro de 48 horas, um especialista irá retornar a sua ligação.



- Se combines um apoio profissional intensivo com o auxílio de medicamentos que contêm nicotina, podes até contar com uma taxa de sucesso de até 30%, após um ano.

NO ENTANTO, O MAIS IMPORTANTE É A TUA PRÓPRIA CONTRIBUIÇÃO. CONFIA DE QUE ÉS MAIS FORTE QUE O VÍCIO.

DEIXAR DE FUMAR COM APOIO ESPECIALIZADO: APOIO PESSOAL.

O aconselhamento individual visa assegurar que seja encontrada a melhor solução para ti, pessoalmente. Nem todos são igualmente dependentes. Por isso, a preparação e o procedimento da cessação tabágica serão devidamente ajustados a ti.

No aconselhamento vais aprender tudo sobre um eventual apoio medicamentoso, para que a cessação tabágica seja mais fácil. Informa-te agora sobre ofertas de aconselhamento individual na tua região, através da linha «Pare de fumar»: telefone 0848 184 184.

Dentro de 48 horas, um especialista irá retornar a sua ligação.

« Durante a fase de preparação para deixar de fumar, pensei muitas vezes que os cigarros, na realidade, não me sabiam a nada. »

« O que me ajudou foi uma lista que fiz com coisas que posso fazer, quando me der vontade de fumar. »

« O telefonema para a linha «Pare de fumar» abriu-me os olhos. Agora já sei, qual é a melhor forma para o fazer. »

« Em vez de cigarros compro agora sempre frutas exóticas caras. Sinceramente, acho que é um investimento melhor. »

DEIXAR DE FUMAR EM GRUPO: OBJECTIVO COMUM.

Os cursos para grupos fornecem informações necessárias e actualizadas sobre deixar de fumar. Conheces outras pessoas que estão na mesma situação que tu. Motivação recíproca e experiências comuns das vantagens como não fumador podem contribuir para um sucesso maior.

Serás acompanhado em todas as três fases, desde os preparativos, passando pela abstinência, até à prevenção de uma recaída.

Informa-te agora sobre cursos para grupos na tua região através da linha «Pare de fumar»:



0848 184 184

Dentro de 48 horas, um especialista irá retornar a sua ligação.

DEIXAR DE FUMAR SOZINHO. MAS É MELHOR COM APOIO.

Se decidires deixar de fumar sozinho, recomendamos que te submetas ao procedimento aqui indicado. Desta forma a probabilidade de deixar de fumar é ainda maior.

1. PREPARAÇÃO

- O melhor é ligares para a linha «Pare de fumar», para que recebas dicas que melhor se adaptem a ti. Profissionais especializados estão à tua disposição, de segunda a sexta-feira, das 11.00 até às 19.00 horas, através do n.º 0848 184 184 (8 cts./min), para descobrir qual é para ti, o melhor método para deixar de fumar.
- Faz um registo diário, durante duas ou três semanas, de todos os cigarros que fumas, em que circunstâncias e qual a importância que atribuíste ao cigarro. Marca a vermelho os que te deram mais prazer e pensa sobre o que queres fazer no futuro para os substituir. São estes os momentos que terás de superar – e também podes, porque tu és forte.
- Se necessário, arranja produtos apropriados substitutos da nicotina, tais como adesivos, pastilhas elásticas, inalador, comprimidos de chupar ou outros medicamentos. Fala com o teu farmacêutico ou com o teu médico ou médica. Está comprovado que, desta forma, podes aumentar a probabilidade em continuar abstinente decorrido um ano. Alguns medicamentos estão sujeitos a receita médica. Informa-te junto do teu médico ou médica.
- Escolhe uma data para deixar de fumar e prepara-te. Experimenta eliminar já alguns dos cigarros que te dão menos prazer.
- No dia anterior à data escolhida, deita fora todos os cigarros e elimina todos os objectos relacionados com o consumo de tabaco ao teu redor.
- Pede ajuda a familiares e amigos.

2. PARAR

- O dia escolhido para deixar de fumar é um dia muito especial e que deve ficar presente na tua memória. Recomendamos-te a tirar folga e a fazer qualquer coisa que nunca tenhas feito antes. Por exemplo, visitar uma outra cidade ou um spa.
- Não te esqueças que, a necessidade urgente de fumar apenas dura entre 3 a 5 minutos e depois desaparece. Quanto mais tempo estiveres sem fumar, menor será o desejo de fumar.

3. SÊ CONSEQUENTE

- Arranja truques, tantos quanto possível, para te ajudar. Rebuçados e pastilhas elásticas sem açúcar, ou mesmo palitos, podem ser uma boa distração. De vez em quando, substitui o tabaco por exercício físico e pequenas actividades. Por exemplo, de manhã faz algumas flexões ou inspira e expira profundamente dez vezes, com a cabeça fora da janela.
- Tem sempre à mão fruta fresca ou legumes para que não caias na tentação de substituir o tabaco por alimentos hipercalóricos.
- Recompensa-te sempre por teres deixado de fumar. Compra algo com o dinheiro que terias gasto com cigarros.
- Em situações difíceis nunca penses que tens de fumar para que te sintas melhor. Lembra-te que, o contrário seria o caso.

OUTROS MÉTODOS DOS QUAIS, PROVAVELMENTE, JÁ OUVISTE FALAR.

Acupunctura, hipnose e parapsicologia já ajudaram alguns fumadores a deixar de fumar. Uma vez que a eficácia destes métodos não está comprovada cientificamente, não fazemos nenhuma recomendação quer a favor quer contra.

Existem, também inúmeros livros que ajudaram muitos a viver sem o fumo.

DICAS E TRUQUES

Faz uma lista com todas as vantagens de deixar de fumar e outra com as desvantagens do vício do tabaco. Relê a lista com frequência e completa-a.

Bebe muita água.	Trás contigo sempre pastilhas elásticas sem açúcar, rebuçados ou palitos.	Come uma peça de fruta.	Escova os dentes.
Ocupa a mão com um lápis ou com uma bola anti-stress.	Faz passeios a pé, pratica desporto ou outra actividade física.	Toma um duche ou um banho de imersão.	Baixa alguns jogos novos no teu Smartphone.
Corta pedaços de legumes e faz um dip leve, com quark magro ou iogurte natural.	Compra flores e, ao invés de fumar um cigarro após o jantar, põe-lhes água fresca e corta os caules.	Para substituir um cigarro, pensa em ocupações que durem 3 a 5 minutos e que possas fazer em casa (por ex. ler uma revista interessante, cuidar do gato ou preparar uma pequena surpresa para alguém).	
Não digas: «Deixo de fumar», diz: «Vou deixar de fumar». É mais fácil.	Cheira um cinzeiro cheio de beatas e ficas farto de tabaco.	Põe a cabeça fora da janela, inspira e expira profundamente três vezes.	Come três pepinos de conserva.
Fala contigo próprio e com outros sobre o teu sucesso.	Põe, todos os dias, o dinheiro poupado num mealheiro. Dá-te ao luxo de, após uma semana, comprar algo que nunca terias comprado.	Marca uma consulta no/na higienista oral pouco depois de teres deixado de fumar.	Diminui o consumo de álcool e café.



Grava o número da linha «Pare de fumar» 0848 184 184 no teu telemóvel. Se tiveres uma crise, podes telefonar de segunda a sexta-feira entre as 11.00 e as 19.00 horas. Pesquisa na internet, por ex. «Razões para não fumar» ou vê no Youtube filmes sobre a prevenção do tabagismo.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

**Eine Partnerkampagne von BAG, Kantonen und NGOs,
finanziert durch den Tabakpräventionsfonds.**

Bundesamt für Gesundheit
Sektion Kampagnen
Schwarzenburgstrasse 165
3003 Bern

E-mail: kampagnen@bag.admin.ch
Website: www.bag.admin.ch