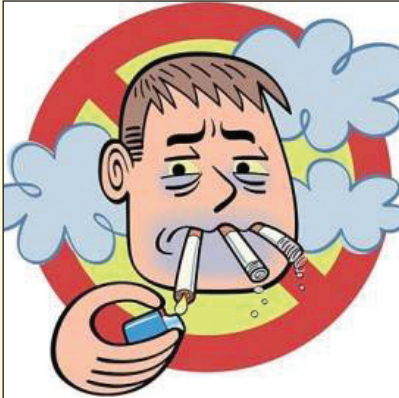


Conselhos aos Doentes:



Se é um grande fumador (mais de dois maços por dia), fale com seu médico para que ele lhe prescreva uma associação de mais do que um tipo de TSN.



A TSN está disponível sob a forma de adesivos transdérmicos, pastilhas elásticas, inaladores, pulverizadores nasais, e pastilhas para chupar.

Ajudas para deixar de fumar

O que posso fazer para deixar de fumar?

Deixar de fumar pode melhorar a sua saúde, mas também pode ser um processo difícil. Existem terapias de substituição da nicotina, medicamentos e conselhos que podem tornar mais fácil o processo de cessação tabágica. Fale com seu médico sobre o assunto para que ele indique de entre as opções terapêuticas com provas dadas de efetividade aquela que melhor se adequa ao seu caso.

O que é a terapêutica de substituição de nicotina?

A terapêutica de substituição de nicotina, ou TSN, consiste em sistemas que disponibilizam para o cérebro pequenas quantidades de nicotina com a vantagem de não possuírem todos os outros constituintes prejudiciais do tabaco. Substituir o fumo do cigarro por uma TSN pode ajudar a diminuir o desejo e aliviar os sintomas de abstinência. A TSN está disponível sob a forma de adesivos transdérmicos, pastilhas elásticas, inaladores, pulverizadores nasais e pastilhas para chupar. Alguns são medicamentos de venda livre em farmácias.

Se fuma mais de 15 cigarros por dia, a TSN pode ser uma boa opção para si. É importante seguir as instruções do fabricante contidas nas embalagens (bulas) para garantir que está a usar a dose certa. Se é um grande fumador (mais de dois maços por dia), fale com seu médico para que ele lhe prescreva uma associação de mais do que um tipo de TSN. Se é um adolescente, está grávida ou a amamentar, ou tem um problema de saúde grave (por exemplo, diabetes, doenças de coração, pulmões, rins ou fígado), deve falar com seu médico para saber se, no seu caso específico, não existem inconvenientes em relação à utilização da TSN.

Que medicamentos me podem ajudar a deixar de fumar?

Os medicamentos de receita médica, bupropion e vareniclina não contêm nicotina, mas têm demonstrado eficácia na ajuda às pessoas que querem parar de fumar. Ambos os medicamentos devem ser iniciados uma ou duas semanas antes da data prevista para o abandono do tabaco.

Quais são os efeitos secundários da cessação tabágica?

Síndrome de abstinência: O síndrome de abstinência é reação do seu corpo à falta da nicotina após a habituação. Os sintomas variam de pessoa para pessoa. Poderá sentir-se irritado, nervoso, instável, ou sonolento. Poderá também ter dificuldade de concentração ou sentir mais fome do que o habitual. Estes sintomas são geralmente mais fortes durante a primeira semana após o abandono dos hábitos tabágicos. Podem durar de duas semanas a um mês.

Nervosismo: O nervosismo é um dos efeitos colaterais mais frequentes do período que segue à cessação tabágica, mas também pode ser causado pelo facto de saber que enfrenta um processo difícil. Os efeitos da cafeína, incluindo a agitação, são mais graves, após o abandono da nicotina.

Depressão: Algumas pessoas sentem-se em baixo porque sentem a necessidade de fumar. Se já alguma vez sofreu de depressão no passado, o facto de parar de fumar pode voltar a despoletar a doença. Se se sentir deprimido, deve falar com o seu médico sobre este sintoma.

Ganho de peso: Muitas pessoas aumentam ligeiramente o seu peso quando deixam de fumar (geralmente não mais de 5 kg). Muitas vezes poderá comer mais do que o habitual como fator de substituição do tabaco. O planeamento de refeições saudáveis e o exercício físico podem ajudar a prevenir e a resolver o ganho desse peso.

Esta informação não substitui a consulta do seu médico