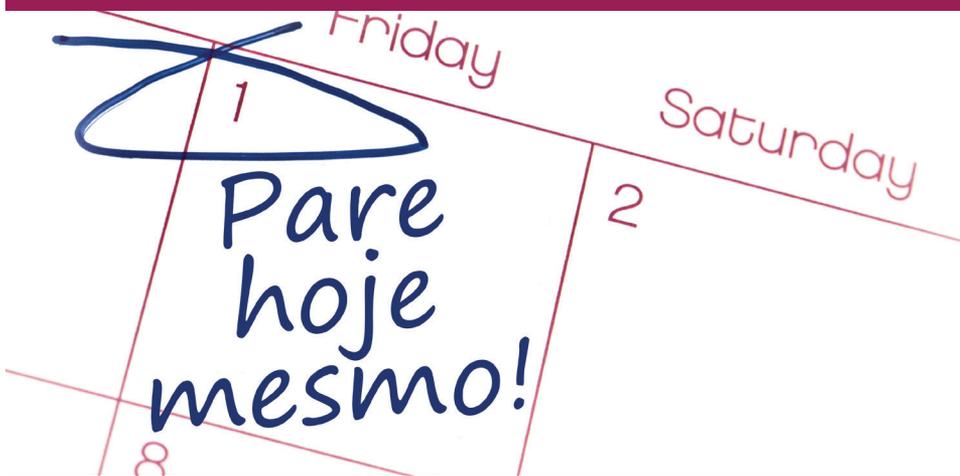


# MANTENHA-SE SAUDÁVEL

Dicas da Health Education Unit do HPSM  
(Unidade de Educação em Saúde do HPSM)



## VOCÊ *PODE* PARAR DE FUMAR, usar cigarro eletrônico ou mascar tabaco!

### Conteúdo

Página

Motivos para parar de fumar .....	2
Agora que você decidiu parar de fumar .....	3
Monte seu próprio plano para parar de fumar .....	4
Recursos que o ajudarão a parar de fumar .....	6
Outros recursos .....	8

Seus comentários são muito importantes para nós. Dê sua opinião sobre este folheto. Acesse [www.hpsm.org/comms-survey](http://www.hpsm.org/comms-survey) ou use seu dispositivo móvel para ler o código QR à direita para responder à nossa pesquisa de 5 minutos.



# MOTIVOS PARA PARAR DE FUMAR

**Parar de fumar agora pode ajudar você e seus entes queridos a se manterem saudáveis. Caso você fume, use cigarros eletrônicos ou outros produtos de tabaco, parar pode proporcionar diversos benefícios à saúde, como:**

- Mais anos de vida
- Fim do vício em nicotina
- Melhor saúde geral
- Melhora na respiração
- Redução do risco de problemas de saúde graves, como doenças cardíacas e câncer
- Redução do risco de doenças graves por COVID-19
- Proteção dos membros da família dos riscos à saúde relacionados ao fumo passivo (que é a fumaça proveniente da queima do tabaco ou exalada pelos fumantes)
- Estabelecimento de um modelo saudável para seus filhos seguirem
- Economia de dinheiro

Fumar, usar cigarro eletrônico ou tabaco sem fumaça durante a gravidez pode causar malformações congênitas e problemas de saúde para você e seu bebê. Se estiver grávida, há recursos que podem ajudá-la a parar. Converse com seu prestador de serviços de saúde para conhecer as opções para parar de fumar.

Para saber mais, acesse [www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/health\\_effects/pregnancy/index.htm](http://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/health_effects/pregnancy/index.htm)

## Qual é o motivo pelo qual você pode querer parar de fumar agora?



A exposição ao fumo passivo, mesmo que por pouco tempo, pode causar problemas de saúde em crianças e adultos. Você pode se proteger, proteger seus entes queridos e sua comunidade do fumo passivo ao parar agora.

## AGORA QUE VOCÊ DECIDIU PARAR DE FUMAR

**Muitas pessoas que usam produtos de tabaco tornam-se viciadas em nicotina, uma droga encontrada naturalmente no tabaco. Isso pode fazer com que seja mais difícil parar de fumar.**

Geralmente, as pessoas que param de fumar, de usar cigarro eletrônico ou outro produto de tabaco sem fumaça podem:

- Apresentar sintomas de abstinência, como irritabilidade, ansiedade e raiva
- Sentir falta dos aspectos sociais e rotineiros do ato de fumar
- Enfrentar estresse emocional

**Ter usado produtos de tabaco por muito tempo e em grandes quantidades pode dificultar o processo de parar. Se você está pensando em parar, é bom se preparar com antecedência.**

Responda a estas perguntas para começar:

- Como você se sente em relação a parar de fumar?
- Quais são os motivos pelos quais você usa produtos de tabaco?
- Quais são os motivos pelos quais você não quer parar de fumar?
- O que poderia mudar na sua vida se você parasse de fumar?
- Se já tentou parar antes, o que fez você voltar a usar produtos de tabaco?

# MONTE SEU PRÓPRIO PLANO PARA PARAR DE FUMAR

Parar pode não ser fácil. Você precisa de um plano para parar de fumar! Um plano para parar de fumar o preparará para o sucesso, ajudando-o a reconhecer e evitar seus gatilhos e a resistir às vontades.

Comece com estas seis etapas:

1

## Defina uma data para parar de fumar

Escolha um dia em que você não esteja sob muito estresse.

2

## Calcule suas economias

Descubra quanto você poderá economizar parando de fumar.

3

## Escolha seus motivos para parar de fumar

Isso lhe dará forças para continuar o processo.

4

## Conheça seus gatilhos

Reconhecer o que o faz querer usar tabaco o ajudará a encontrar maneiras de controlar as vontades.

5

## Escolha como você lidará com a vontade de fumar

Saber o que fazer quando sentir a vontade de usar tabaco o ajudará a evitar esse desejo.

6

## Escolha métodos e ferramentas que o ajudarão a parar

Ter apoio e utilizar ferramentas lhe dá o poder de escolher — em vez de deixar que um hábito o controle.



Há muitas maneiras de parar de fumar e muitas maneiras de obter apoio. Você não precisa fazer isso sozinho.

## O programa interativo de Smokefree.gov facilita e agiliza a criação do seu plano personalizado para parar de fumar.

**Smokefree.gov** é a campanha do Instituto Nacional do Câncer que ajuda as pessoas a parar de fumar. Para montar seu próprio plano, basta:



Escanear este código de barras ou acessar [www.smokefree.gov/build-your-quit-plan](http://www.smokefree.gov/build-your-quit-plan)



Clicar nas opções de acordo com as suas necessidades

**Let's Go!**

Clicar no botão "Vamos lá!" para obter seu plano para parar de fumar



Não importa o quanto ou por quanto tempo você tenha usado produtos de tabaco, você ainda pode se beneficiar ao parar de fumar. 4

# RECURSOS QUE O AJUDARÃO A PARAR DE FUMAR

Existem muitos recursos para ajudá-lo a parar de fumar. Seu prestador de cuidados primários (PCP) é um deles. Seu PCP quer que você seja o mais saudável possível, e isso inclui parar de usar produtos de tabaco. Agende uma consulta com seu PCP hoje mesmo.

## Dicas que o ajudarão a se preparar para a sua consulta

### Antes da consulta:

- Revise e responda às perguntas da página dois.
- Prepare seu plano para parar de fumar.
- Escreva perguntas sobre o uso do tabaco e como parar de fumar.

### Durante a consulta:

- Faça as perguntas que você anotou para o seu PCP.
- Revise seu plano para parar de fumar.
- Compartilhe abertamente há quanto tempo você usa tabaco.
- Fale sobre tentativas anteriores de parar de fumar. Fale o que funcionou ou não para você.
- Compartilhe as preocupações que você tem sobre parar de fumar, como, por exemplo, o que pode estar impedindo você de parar.

### Após a consulta:

- Defina lembretes para os acompanhamentos de consultas, se necessário.
- Dê continuidade ao que foi discutido com seu prestador de cuidados de saúde (PCP) durante a consulta. Isso pode incluir o uso de medicamentos e/ou o contato com um orientador que poderá ajudá-lo a parar.
- Siga o plano para parar de fumar que você criou com o seu PCP.



Peça para um familiar ou amigo apoiar seu objetivo de parar de fumar. Lembre-se que o melhor plano é aquele que você consegue seguir.

## Orientação e medicamentos podem ajudá-lo a parar

**O poder de parar está em suas mãos. Receber apoio profissional torna esse poder ainda mais forte! Orientação e medicamentos podem ajudar. Pense na possibilidade de adicionar esses recursos ao seu plano para parar de fumar.**

### Orientação

Existem várias linhas de apoio que você pode ligar para receber orientação por telefone, sem custo algum. (Saiba mais na próxima página.) As pessoas que dão orientação sobre parar de fumar são treinadas para ajudá-lo a parar de usar produtos de tabaco. Elas ouvirão suas preocupações e responderão às suas dúvidas sobre parar de fumar. Elas também podem oferecer apoio, dicas e ideias sobre outros recursos que podem ajudá-lo a parar.

### Medicamentos

A Agência de Alimentos e Medicamentos dos EUA (Food and Drug Administration, FDA) aprovou sete medicamentos para ajudar as pessoas a parar de usar produtos de tabaco. As opções de tratamento com medicamentos incluem:

- Substituição de nicotina, como adesivos cutâneos, pastilhas, goma de mascar com nicotina, spray nasal e inaladores com nicotina.
- Medicamentos que reduzem a vontade de fumar, como Bupropiona, SR (Zyban) ou Vareniclina (Chantix).

Lembre-se de obter uma prescrição médica com o seu prestador de cuidados de saúde para todos os medicamentos para parar de fumar, incluindo medicamentos de venda livre, para que seu plano de saúde possa cobrir o custo da prescrição. Os membros do HPSM Medi-Cal podem obter medicamentos para parar de fumar por meio do benefício farmacêutico com o Medi-Cal Rx. Outros planos do HSPM podem ter limitações de cobertura para medicamentos para parar de fumar dependendo da cobertura do plano de saúde. Converse com seu prestador de cuidados de saúde para ver quais medicamentos podem ser adequados para você.



Usar medicamentos para parar de fumar junto com apoio comportamental pode aumentar suas chances de parar para sempre!

## OUTROS RECURSOS

**Kick It California** Um programa que comprovadamente ajuda as pessoas a parar de fumar com orientação por telefone e lembretes por mensagem de texto. Para saber mais, ligue para eles (veja a caixa abaixo) ou acesse [www.kickitca.org](http://www.kickitca.org).

**National Quitline** Uma organização nacional que fornece informações sobre como parar de fumar, sem custo algum. Ligue para **1-800-QUIT-NOW** ou **1-800-784-8669** para saber mais.

**Health Education Unit do HPSM** Ligue para **650-616-2165** para saber mais sobre os recursos locais que podem ajudá-lo a parar de fumar.

**Também existem aplicativos e ferramentas que podem ajudá-lo a parar**  
Para obter mais informações, acesse [www.smokefree.gov/tools-tips/apps](http://www.smokefree.gov/tools-tips/apps) ou <https://kickitca.org/quit-vaping-app>.

**Dicas de saúde online do HPSM** Acesse [www.hpsm.org/break-the-habit](http://www.hpsm.org/break-the-habit) para ver mais recursos que podem ajudá-lo a parar de fumar.

### Ligue para Kick It California hoje mesmo!

- English: **1-800-300-8086** or Text  
“Quit Smoking” or “Quit Vaping” to 66819
- Español: **1-800-600-8191** o  
Envíe “Dejar de Fumar” o “No Vapear” to 66819
- 中文 (Chinês): **1-800-838-8917**
- 한국인 (Coreano): **1-800-556-5564**
- Tiếng Việt (Vietnamita): **1-800-778-8440**



*Você é o membro mais importante da sua equipe de saúde.*