

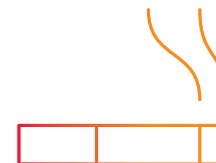
Hipertensão Pulmonar

Tabaco



MSD

INVENTING FOR LIFE



O TABACO NA HIPERTENSÃO PULMONAR

Mais do que um hábito ou vício, **o tabagismo é considerado uma doença crônica**, com efeitos nocivos que se prolongam ao longo do tempo.

Se numa pessoa saudável, o tabaco é conhecido por **provocar o início ou agravamento de certas doenças**, numa pessoa com Hipertensão Pulmonar esse facto ganha uma maior relevância, já que a nicotina e as outras substâncias contidas no tabaco **provocam um estreitamento dos vasos sanguíneos, aumentando assim a pressão arterial e o trabalho do coração**, já enfraquecido pela doença.

É desaconselhada também a utilização de cigarros electrónicos e de outros produtos de tabaco, nomeadamente o tabaco aquecido, pois apresentam efeitos nocivos para a saúde.

O perigo do consumo deve-se à variedade substâncias utilizadas nos cigarros electrónicos, com e sem nicotina, e com diferentes tipos de aromas, particularmente os que contêm canabidiol e outros derivados de canábis, acetato de vitamina E e diacetil.

DEIXAR DE FUMAR É A MELHOR DECISÃO QUE UMA PESSOA PODE TOMAR PARA MELHORAR A SUA SAÚDE E A SAÚDE DOS QUE O RODEIAM.

Para além da dependência física do tabaco, que é explicada pela atuação da nicotina (o seu principal componente psicoactivo) nos recetores do nosso sistema nervoso, há uma dependência de cariz psicológico que pode tornar difícil parar de fumar.



COMO DEIXAR DE FUMAR

Algumas pessoas param de fumar sem grande dificuldade, nunca desenvolvendo sintomas de dependência. Porém, **parar de fumar não é uma tarefa fácil para a maioria dos fumadores**. O fumador terá de lidar com os **sintomas de privação** que a ausência do tabaco provoca. Como se não bastasse, terá ainda de aprender a lidar com o desejo de fumar desencadeado por múltiplos contextos ou situações sociais do dia a dia.

Quando se deixa de fumar, o cérebro e todo o organismo do fumador tem de se ajustar à ausência de nicotina.

SINAIS DE ABSTINÊNCIA

- Sentimento de tristeza
- Diminuição da frequência cardíaca
- Insónia
- Sensação de fome
- Irritabilidade
- Desejo de fumar
- Dificuldade de concentração, inquietação, nervosismo

Nada será mais importante para deixar de fumar do que a sua motivação e vontade pessoal. Contudo, e para que o processo de cessação dos hábitos tabágicos seja calmo e eficaz existem disponíveis no Serviço Nacional de Saúde, consultas de Tabagismo com profissionais de saúde especializados que poderão disponibilizar apoio a nível farmacológico e comportamental (psicológico).

Se sente que não consegue deixar de fumar sozinho, peça ajuda à sua equipa de saúde, que poderá encaminhá-lo para uma consulta de cessação tabágica, ou indicar quais as opções mais indicadas para si.



15 CONSELHOS PARA AJUDÁ-LO A DEIXAR DE FUMAR

1. A MOTIVAÇÃO É O PRIMEIRO PASSO. FAÇA UMA LISTA DOS MOTIVOS QUE, PARA SI, JUSTIFICAM A SUA DECISÃO DE DEIXAR DE FUMAR

Exemplo de motivos:

Ajudar a melhorar os sintomas de hipertensão pulmonar; poupar dinheiro; ficar com os dentes mais brancos e o cabelo e pele com ar mais saudáveis; diminuir o risco e doenças graves como o cancro.

No doente com HP há um ganho enorme: melhoria na respiração, sentindo mais fôlego durante a realização das suas atividades físicas e tarefas do dia-a-dia.

Guarde a lista e quando sentir vontade de fumar, releia-a, pode ser útil dando-lhe coragem para não recair.

2. CONHEÇA MELHOR OS SEUS HÁBITOS TABÁGICOS

Identifique os momentos e as circunstâncias que o levam a fumar. Isso vai permitir evitar, ou arranjar estratégias para resistir melhor às situações em que a vontade de fumar pode ser mais forte. (Por exemplo: quando toma café, após as refeições...)

3. DETERMINE UMA DATA PARA DEIXAR DE FUMAR

Escolha um dia para deixar de fumar, o chamado dia "D".



4. ANUNCIE AOS SEUS AMIGOS E NO LOCAL DE TRABALHO QUE A PARTIR DESSA DATA NÃO VAI VOLTAR A FUMAR

Anunciar aos outros a sua decisão vai reforçar o compromisso que estabeleceu consigo mesmo e vai permitir que os seus amigos o ajudem, motivem e evitem fumar perto de si.

5. NAS SEMANAS ANTERIORES AO DIA ESCOLHIDO PARA DEIXAR DE FUMAR, PREPARE-SE PARA A MUDANÇA

- Releia a sua lista de motivos para deixar de fumar e analise o seu registo diário de consumo de cigarros.
 - Procure atrasar o primeiro cigarro da manhã.
 - Elimine cigarros ao longo do dia espaçando o intervalo entre eles.
 - Mude de marca de cigarro, para outra que aprecie menos.
 - Evite fumar o cigarro até ao fim.
 - Antes de fumar cada cigarro pense se precisa mesmo de o fumar.
-

6. NO DIA POR SI ESCOLHIDO PARA DEIXAR DE FUMAR... PARE SIMPLEMENTE DE FUMAR!

No dia escolhido deixe totalmente de fumar. Resista à tentação de fumar apenas um cigarro, com o argumento de que vai ser só um.

7. A PARTIR DESSE DIA RETIRE DE PERTO DE SI TODOS OS OBJETOS RELACIONADOS COM O HÁBITO DE FUMAR

Deite fora todos os cigarros que ainda lhe restem e elimine todos os objetos relacionados com o consumo de tabaco existentes em sua casa, no carro e no local de trabalho.

8. NOS MOMENTOS EM QUE SENTIR UMA FORTE VONTADE DE FUMAR, RESPIRE PROFUNDAMENTE. APRENDA A RELAXAR, CONTROLANDO A RESPIRAÇÃO

Após ter interrompido o hábito de fumar poderá haver momentos em que sentirá uma grande vontade de voltar a fumar. Nesses momentos pense que essa vontade apenas durará alguns minutos e que é capaz de resistir. À medida que o tempo passa, o desejo de fumar irá sendo cada vez menor, até que se sentirá liberto dessa dependência.

Aproveite para reler a lista de razões que justificam a decisão de deixar de fumar.

9. NÃO PENSE QUE NUNCA MAIS VAI VOLTAR A FUMAR. PENSE NO DIA DE HOJE E NAS VANTAGENS DE NÃO FUMAR

Procure ter pensamentos positivos relativamente às vantagens de ter parado de fumar. Tente esquecer a falta que o tabaco lhe pode provocar.

10. AUMENTE O SEU NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA DIÁRIA

A atividade física permitirá minimizar a ansiedade, evitará que aumente de peso, melhorando a sua forma física.

11. FAÇA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Parar de fumar pode fazer aumentar o apetite, em particular nas primeiras semanas. Evite comer fora das refeições e muito menos como forma de se compensar pela abstinência do tabaco.

12. ELIMINE OU REDUZA A INGESTÃO DE CAFÉ E DE BEBIDAS ALCOÓLICAS

Procure eliminar ou reduzir a ingestão de café e de bebidas alcoólicas até se sentir liberto de fumar, uma vez que estes hábitos estão habitualmente associados ao consumo de tabaco. Substitua estas bebidas por chá ou infusões sem açúcar.

13. EVITE ESTAR NA PROXIMIDADE DE FUMADORES

Evite estar junto de fumadores e peça aos seus amigos para que não fumem junto de si.

14. TENHA CUIDADO COM OS MOMENTOS “PERIGOSOS” – AQUELES EM QUE HABITUALMENTE FUMAVA UM CIGARRO.

Distraia-se com outras atividades ou mude alguns dos seus hábitos. Traga consigo pastilhas elásticas sem açúcar. Poderão ajudá-lo nesses momentos. Ocupe as mãos com uma caneta, chaves, ou outro objecto, de modo a esquecer-se da ausência do cigarro.

15. GUARDE DIARIAMENTE, NUM LOCAL VISÍVEL, O DINHEIRO QUE TERIA GASTO EM TABACO.

Gaste-o em algo que lhe dê prazer. Você merece!

Estes conselhos foram retirados de:

Direção Geral da Saúde. Mais vida sem tabaco. 2006. ISBN 972-675-138-1. Depósito Legal 176587/06.

TOME A DECISÃO DE DEIXAR DE FUMAR E ABORDE O ASSUNTO COM A SUA EQUIPA DE SAÚDE.

ESTA É UMA MEDIDA PARA EVITAR UMA PROGRESSÃO MAIS RÁPIDA DA DOENÇA QUE DEPENDE SOMENTE DE SI!

MAIS INFORMAÇÃO

www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-prevencao-e-controlo-do-tabagismo/quer-deixar-de-fumar.aspx

www.sns24.gov.pt/guia/deixar-de-fumar/

Direção Geral da Saúde. Mais vida sem tabaco. 2006. ISBN 972-675-138-1. Depósito Legal 176587/06.

A leitura deste folheto não dispensa a consulta médica.



Hipertensão Pulmonar

O conteúdo deste folheto foi elaborado pela equipa de enfermagem dos centros de tratamento de hipertensão pulmonar.



Este folheto faz parte do programa "Escuta os teus Pulmões" aprovado com o código NEW_MG_PROG-002911

Merck Sharp & Dohme, Lda. Quinta da Fonte, Edifício Vasco da Gama 19, 2770-192
Paço de Arcos | www.msd.pt | Tel. 214 465 700 | NIPC: 500191360 Copyright © 2021 Merck Sharp &
Dohme Corp., uma subsidiária de Merck & Co., Inc., Kenilworth, NJ, EUA. | Todos os direitos reservados.
PT-ADE-00035 03/2021