

# How to Quit Smoking

Smoking is dangerous to your health. Quitting will reduce your risk of dying from heart disease, blood vessel disease, lung problems, cancer and stroke.

Talk to your doctor about quitting. Ask about classes and support groups in your area. Get support and encouragement and learn how to deal with stress. Talk with your doctor about medicines and other aids to help you quit. Call the National Network of Tobacco Cessation Quitlines at 1-800-784-8669 or go to the Ohio website at [www.standohio.org](http://www.standohio.org) for more information.

Before you try to stop smoking, commit to stopping. Smoking is a learned behavior that you must unlearn. It is not easy to stop, but it can be done if you are serious about quitting. Stopping will help you live a healthier and longer life.

## Getting Ready to Quit

Follow these tips to get ready to quit:

- Cut down the number of cigarettes you smoke each day.
  - Smoke only half a cigarette each time.
  - Smoke only during the even hours of the day.
- Clean out ashtrays and start putting them away one by one. Clean the drapes, the car, your office, or anything else that smells of tobacco smoke.
- Get a friend or spouse to quit with you.
- Start exercising before you quit.
- Switch to a brand of cigarettes you do not like as much.
- Throw away spare lighters.
- Smoke alone if you like to smoke with people.
- Become aware of why you smoke each cigarette. Avoid the things that cause you to smoke.
- Write down a list of the top 5 reasons you want to quit. Read this list daily.

# Como parar de fumar

Fumar é perigoso para sua saúde. Parar de fumar reduzirá seu risco de morte devido a doenças cardíacas, doenças arteriais, problemas pulmonares, câncer e AVC.

Converse com seu médico sobre como parar de fumar. Peça informações sobre aulas e grupos de apoio nessa área. Obtenha apoio e motivação e aprenda a lidar com o estresse. Converse com seu médico sobre medicamentos e outros métodos que possam ajudar você a parar de fumar. Ligue para o National Network of Tobacco Cessation Quitlines no número 1-800-784-8669 ou acesse o site [www.standohio.org](http://www.standohio.org) na internet para obter mais informações.

Antes de tentar parar de fumar, você precisa se comprometer a parar. Fumar é um comportamento aprendido que você precisa desaprender. Não é fácil parar de fumar, mas é possível se você estiver seriamente comprometido com esse objetivo. Parar de fumar ajudará você a viver uma vida mais saudável e mais longa.

## Preparação para parar de fumar

Siga as dicas abaixo para se preparar para parar de fumar:

- Reduza o número de cigarros que você fuma todos os dias.
  - Fume somente meio cigarro por vez.
  - Fume somente durante as horas pares do dia.
- Limpe os cinzeiros e comece a guardá-los um por um. Limpe as cortinas, o carro, seu escritório ou qualquer outra coisa que exale o cheiro de fumaça de cigarro.
- Tente fazer com que um amigo ou esposo(a) pare de fumar com você.
- Comece a fazer exercícios antes de parar de fumar.
- Mude para uma marca de cigarro da qual você não goste muito.
- Jogue fora os isqueiros extras.
- Se você gosta de fumar com outras pessoas, comece a fumar sozinho.
- Conscientize-se do motivo que o leva a fumar cada cigarro. Evite as coisas que façam com que você fume.
- Faça uma lista das 5 principais razões pelas quais você pretende parar de fumar. Leia essa lista diariamente.

Pick a date to quit and slowly reduce your smoking until your quit date. On your quit date, stop completely. If you smoke a lot at work, quit during a vacation.

### **The Day You Quit**

- Throw away your cigarettes, lighters and hide remaining ashtrays.
- Ask for help from family and friends.
- Make plans for the day and keep busy. Spend time in places where smoking is not allowed such as a library or the movies. Change your routine.
- Drink 8 glasses of water each day. This helps flush out the nicotine in your body.
- Keep celery, sugarless gum, hard candy, straws or toothpicks handy to help meet the urge of something in your mouth.
- Try deep breathing exercises and listen to relaxation tapes.
- Exercise.
- Eat regular meals.
- Start a money jar with the money you save by not buying cigarettes.
- Reward yourself at the end of the day for not smoking.

Over the next days and weeks you may be coping with withdrawal symptoms and cravings. Exercise and relaxation can help with withdrawal symptoms of anger, edginess or irritability. There will be times when you really want to smoke. Wait. The urge will pass in a few minutes. Take slow, deep breaths until you relax and forget about the urge to smoke. Drink water slowly and hold it in your mouth for a little while. Take your mind off smoking by thinking about something else or focus on the things you are doing. Get up and move around.

Mark your success every day on a calendar. Reward yourself each day and week.

Escolha uma data para parar de fumar e reduza lentamente a quantidade de cigarros fumados até a data escolhida. Pare de fumar completamente no dia escolhido. Se você fuma muito no trabalho, pare de fumar durante as férias.

### **No dia em que você parar de fumar**

- Jogue fora os cigarros, isqueiros e esconda os cinzeiros restantes.
- Peça ajuda para a família e para os amigos.
- Faça planos para a data escolhida e mantenha-se ocupado nesse dia. Passe bastante tempo em locais onde não seja permitido fumar, como em uma biblioteca ou no cinema. Mude sua rotina.
- Beba 8 copos de água por dia. A água ajuda a eliminar a nicotina do seu organismo.
- Mantenha aipo, chicletes sem açúcar, balas duras, canudos ou palitos de dentes por perto para os momentos em que você sentir necessidade urgente de colocar alguma coisa na boca.
- Tente fazer exercícios de respiração profunda e ouça fitas de relaxamento.
- Faça exercícios.
- Faça as refeições regularmente.
- Comece a colocar o dinheiro economizado na compra de cigarros em um cofre.
- Recompense-se no final do dia por não ter fumado.

Durante os dias e semanas seguintes você poderá ter que lidar com sintomas de retirada do cigarro e compulsões. Os exercícios físicos e o relaxamento podem ajudar a melhorar os sintomas de raiva, nervosismo e irritabilidade. Em alguns momentos você realmente terá vontade de fumar. Espere. O desejo passará em alguns minutos. Respire longa e profundamente várias vezes até se sentir relaxado e esquecer o desejo de fumar. Beba água lentamente e segure a água na boca por um pouco de tempo. Desvie sua atenção do cigarro pensando em outras coisas ou concentrando-se nas coisas que você estiver fazendo. Levante-se e movimente-se.

Registre suas conquistas todos os dias em um calendário. Recompense-se todos os dias e todas as semanas.

## **Setbacks**

It is hard to quit smoking. Most people try several times before they succeed. If you do smoke, do not give up on yourself. Remind yourself of how many hours, days or weeks you have already gotten through. Identify what caused you to smoke. Add it to your list of things to avoid or practice how you will deal with it next time. Remind yourself why you quit smoking. Practice what to do when you feel the urge to smoke. Reward yourself for your willpower and courage. Take one day at a time.

**Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

## **Retrocessos**

É difícil parar de fumar. A maioria das pessoas tenta várias vezes antes de conseguir. Se você fuma, não desista de você mesmo. Lembre-se de quantas horas, dias ou semanas você já conseguiu atravessar. Identifique o motivo que fez com que você fumasse. Acrescente esse motivo à sua lista de coisas a evitar e planeje como lidar com isso na próxima vez. Lembre-se do motivo pelo qual você está parando de fumar. Planeje o que fazer quando sentir o desejo excessivo de fumar. Recompense-se pela sua força de vontade e coragem. Viva um dia de cada vez.

**Converse com seu médico ou enfermeira em caso de dúvidas ou preocupações.**

7/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).