Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

MATERIAL DE PSICOEDUCAÇÃO

Parar de Fumar: Estratégias Comportamentais que Funcionam

Este material foi preparado para ajudar você a entender por que parar de fumar envolve mais do que força de vontade, e quais estratégias comportamentais têm o maior respaldo científico para sustentar a cessação do tabagismo.

A dupla natureza da dependência do tabaco

Parar de fumar é desafiador porque envolve duas dependências distintas, que precisam ser trabalhadas ao mesmo tempo:

- Dependência física: a nicotina cria tolerância e sintomas reais de abstinência (irritabilidade, dificuldade de concentração, ansiedade, fissura) quando o uso é interrompido.
- Dependência comportamental: o cigarro costuma estar entrelaçado a rotinas automáticas — o café da manhã, a pausa no trabalho, depois das refeições, dirigir, socializar, momentos de estresse — de forma que o gesto de fumar se torna quase automático nessas situações, independente da vontade consciente.

> *Por isso, tratar apenas o aspecto físico (por exemplo, apenas repor nicotina) sem trabalhar os gatilhos comportamentais, ou vice-versa, tende a ser menos eficaz do que abordar os dois ao mesmo tempo.*

Preparando-se para parar

- Escolha uma data específica para parar, em vez de uma intenção vaga de “parar algum dia” — ter uma data concreta aumenta significativamente as chances de sucesso.
- Use os dias anteriores à data escolhida para se preparar: identifique gatilhos, avise pessoas próximas sobre o plano, e monte suas estratégias de manejo com antecedência.
- Remova cigarros, isqueiros e cinzeiros de casa, do carro e do local de trabalho antes da data marcada, reduzindo o acesso fácil em momentos de vulnerabilidade.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

Identifique seus gatilhos pessoais

Mapeie, nos dias anteriores à tentativa de parar, os momentos em que você mais sente vontade de fumar: pode ser um horário específico, uma emoção (estresse, tédio, ansiedade), uma atividade (café, álcool, dirigir) ou um contexto social. Conhecer o próprio padrão é o que permite preparar uma estratégia específica para cada situação de risco, em vez de depender apenas de força de vontade no momento.

Estratégias comportamentais para o momento da fissura

A técnica dos "4 Ds"

- Adiar (Delay): a fissura tende a durar poucos minutos — adiar a decisão por 5 a 10 minutos costuma ser suficiente para o pico passar.
- Respirar fundo (Deep breath): respirações lentas e profundas ajudam a reduzir a ativação física da fissura.
- Beber água (Drink water): tomar um copo de água, aos poucos, ajuda a ocupar as mãos e a boca, além de ter um efeito calmante simples.
- Fazer outra coisa (Do something else): substitua o gesto por uma atividade incompatível — caminhar, mexer em outro objeto, mastigar algo — especialmente algo que ocupe as mãos, já que parte do hábito é gestual, não apenas químico.

Surfar na fissura (urge surfing)

Assim como em outras dependências, a fissura por nicotina tem início, pico e fim — costuma durar poucos minutos, mesmo sem ser atendida. Observar a sensação sem agir sobre ela, como se estivesse "surfando" a onda até ela passar, ajuda a atravessar o momento sem ceder automaticamente.

Reestruture a rotina ao redor dos gatilhos

- Se o cigarro está associado ao café da manhã, considere mudar temporariamente a rotina (tomar o café em outro local, trocar a bebida) nas primeiras semanas.
- Evite ou reduza álcool nas primeiras semanas, já que ele reduz o controle sobre decisões e é gatilho frequente para o uso do cigarro.
- Substitua a pausa do cigarro no trabalho por uma pausa alternativa (caminhada curta, alongamento), mantendo a estrutura da pausa, mas trocando o conteúdo dela.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

Desenvolva alternativas para lidar com o estresse

Para muitas pessoas, o cigarro funciona como uma "válvula de escape" em momentos de tensão. Ter alternativas já treinadas — respiração controlada, uma caminhada rápida, contato com alguém de apoio — reduz a dependência do cigarro como única ferramenta de regulação emocional disponível.

Reestruturar pensamentos permissivos

Fique atento a pensamentos como "só esse cigarro não faz diferença", "eu mereço depois de um dia difícil" ou "eu consigo parar quando quiser, então não tem problema fumar agora". Esses pensamentos costumam abrir a porta para o lapso — reconhecê-los como parte do processo de fissura, e não como fatos, ajuda a não agir automaticamente sobre eles.

Lapso não é o mesmo que recaída total

Se você fumar um cigarro depois de ter parado, a forma como reage a esse momento importa tanto quanto o lapso em si. O pensamento "já fumei um, tanto faz continuar" é o que costuma transformar um deslize pontual em um retorno completo ao hábito — não o cigarro isolado. Se acontecer, o mais eficaz é retomar o plano imediatamente, sem esperar "a segunda-feira" ou qualquer outro marco simbólico para recomeçar.

Apoio social e profissional

- Avise pessoas próximas sobre sua decisão e sobre como elas podem ajudar (não oferecer cigarro, ter paciência com a irritabilidade das primeiras semanas).
- Aconselhamento estruturado (individual, em grupo, ou por linhas de apoio telefônico) aumenta significativamente as taxas de sucesso, especialmente quando combinado com o suporte comportamental descrito aqui.
- A combinação entre suporte comportamental e tratamento farmacológico (reposição de nicotina, ou outras medicações específicas, sempre a critério médico) é a abordagem com maior taxa de sucesso — vale conversar com o médico(a) sobre essa possibilidade, especialmente se tentativas anteriores sem apoio farmacológico não tiverem funcionado.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérevro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591

Dr. Luiz Lippi Rachkorsky

Psiquiatra
Psiquiatria Geriátrica e Neuropsiquiatria
CRM 149.854

Benefícios que aparecem já nos primeiros dias

- 20 minutos: frequência cardíaca e pressão arterial começam a normalizar.
- 12 horas: os níveis de monóxido de carbono no sangue caem para valores normais.
- Algumas semanas: circulação sanguínea e função pulmonar já apresentam melhora perceptível.
- Meses a anos: redução progressiva e significativa do risco cardiovascular e de doenças respiratórias.

> *Lembrar desses benefícios concretos, especialmente nos primeiros dias mais difíceis, pode ajudar a sustentar a motivação enquanto os sintomas de abstinência ainda estão presentes.*

Mitos comuns

- "Já tentei parar antes e não consegui, então não vou conseguir agora." — Tentativas anteriores são parte do processo de aprendizagem, não sinal de fracasso definitivo; a maioria das pessoas que consegue parar precisou de mais de uma tentativa.
- "Fumar menos é o mesmo que parar." — Reduzir pode ser um passo intermediário útil para algumas pessoas, mas os benefícios de saúde mais significativos vêm da cessação completa.
- "Vou ganhar peso, então não vale a pena parar." — O ganho de peso, quando ocorre, costuma ser modesto e pode ser trabalhado separadamente; o benefício de parar de fumar supera amplamente esse risco.

Quando buscar apoio adicional

> Vale buscar apoio profissional específico se os sintomas de abstinência estiverem muito intensos, se houver tentativas repetidas sem sucesso, ou se o tabagismo estiver associado a outros quadros (ansiedade, depressão) que também precisam de atenção — tratar essas condições em conjunto costuma aumentar as chances de sucesso na cessação.

Este material tem caráter educativo e não substitui o acompanhamento individualizado. Vamos construir juntos(as) seu plano de cessação, identificando seus gatilhos específicos, nas próximas sessões.

Mairinque - Rua Dr. Júlio Prestes de Albuquerque, 374 - Centro
(11) 4708-3322 / (11) 4718-3467

Sorocaba - Instituto do Cérebro - Rua Conde Francisco Matarazzo, 58 - Jd. Vergueiro
(15) 3233-8591