

PROGRAMA DA RTP 1 “UM MINUTO DO CORAÇÃO”

Tema – Seis Dicas Para Deixar de Fumar

Boa Tarde

Sou médico, e já ajudei na minha consulta muitos fumadores a deixarem de fumar.

Penso que hoje ninguém tem dúvidas sobre os malefícios do fumo do tabaco. Para a saúde de quem fuma e para a saúde dos que convivem de perto com fumadores ou que trabalham em ambientes com fumo de tabaco.

O tabagismo é no mundo inteiro a principal causa de morte e de doença evitáveis. Ao deixar de fumar evitará doenças futuras e melhorará a sua saúde desde já.

Independentemente da sua idade, de ser homem ou mulher, fumar 5, 10 ou mais cigarros, fumar cigarros, cigarrilhas ou charutos o meu conselho é claro e directo – pare de fumar quanto antes!

Fumar mata, e não existem doses mínimas seguras!

Sabemos que a maioria dos fumadores quer parar, mas não consegue só por si e também sabemos que a maioria dos ex-fumadores tentaram 3 a 4 vezes antes de terem conseguido.

Bom, estou aqui para o ajudar a deixar de fumar.

Se, fuma menos de 20 cigarros por dia

Se, se sente motivado e quer deixar de fumar nos próximos 15 dias

Se, não está com nenhum problema grave pessoal, familiar ou de saúde

Então, siga esta meia dúzia de conselhos que lhe vou dar.

1. Escolha o Dia D

Fixe um dia para deixar de fumar. Uma data simbólica, o aniversário, as férias, ou simplesmente o início do fim de semana. Avise a família, os amigos e colegas de trabalho e peça-lhes ajuda.

2. Reduza o número de cigarros

Na semana anterior ao Dia D, reduza progressivamente o nº de cigarros para o mínimo que conseguir e, muito importante, fume o 1º cigarro o mais tarde possível.

3. Coloque um adesivo de nicotina

Compre adesivos, siga as instruções e coloque o 1º ao acordar no Dia D

4. Ocupe a cabeça, a boca e as mãos

Por exemplo, faça palavras cruzadas, mastigue uma pastilha sem açúcar, manipule uma chave ou uma moeda

5. Alimente-se saudavelmente e faça exercício físico

Faça uma dieta pobre em calorias e aumente o seu nível de actividade física diária

6. Evite ambientes onde se fume

Por 2 a 4 semanas “fuja” das pessoas, dos locais e das ocasiões onde se fuma

Se não conseguiu, peça ajuda ao seu médico e tente novamente.
Só conseguem aqueles que tentam.

Se quer confirmar o que lhe disse vá à net a www.coppt.pt

Lisboa, 18 de Maio de 2006

Luis Rebelo

Médico de família. Professor da Faculdade de Medicina de Lisboa e Presidente da
Confederação de Prevenção do Tabagismo (COPPT).