



Guia prático para

# Parar

de fumar



Se você chegou até aqui, provavelmente já pensou em parar de fumar. Seja muito bem vindo(a)

Esse já é um passo importante.

Parar de fumar não depende apenas de força de vontade.

É um processo que envolve preparação, estratégia e mudança de hábitos.

Neste material você encontrará alguns passos simples que podem ajudar no início dessa caminhada.

Use aquilo que fizer sentido para você.



# Os 5 primeiros passos



*“Não espere por  
uma oportunidade,  
crie você mesmo a  
sua.”*



# 1 - Relação com o cigarro



*“A vontade de se preparar deve ser maior  
do que a vontade de vencer.  
Vencer será consequência da preparação.”  
(Bernardinho)*





## **Conheça sua relação com o cigarro**

Antes de parar de fumar, é importante entender qual papel o cigarro ocupa na sua vida.

Muitas vezes o fumante acende um cigarro automaticamente, sem perceber o motivo.

**Responda, para você mesmo, as seguintes perguntas:**

- 1) Por que decidi parar de fumar?**
- 2) Para que eu fumo? Qual o papel do cigarro na minha vida?**
- 3) Qual o cigarro mais importante do dia?**
- 4) Quais são as minhas situações de risco? Em que situação a vontade de fumar aparece?**



## 2. Fissura



*“Toda grande mudança começa com uma  
decisão simples: tentar mais uma vez.”  
(Autor desconhecido)*



## 2. Entenda o que é a fissura

A fissura é a vontade intensa de fumar.

Ela acontece quando o corpo sente falta da nicotina.

A boa notícia é que essa vontade dura pouco.

Na maioria das vezes passa em até dois minutos.

Algumas estratégias podem ajudar nesse momento:





## **Dicas para Enfrentar a Fissura/Sintomas da Abstinência**

### **1. Beba Água Gelada**

Tenha sempre uma garrafinha por perto.

Beba com atenção plena: sinta o frio da água na boca e acompanhe o caminho da água até chegar ao estômago.

 Dica simples, mas muito eficaz.

### **2. Coma Palitos de Legumes**

Tenha cenoura, pepino ou frutas geladas na geladeira.

Mastigue com calma, prestando atenção à textura e ao sabor. Frutas geladas também funcionam

 Você pode segurar os palitos entre os dedos assim como você fazia com seu cigarro.

### **3. Mantenha Mente e Mãos Ocupadas**

Faça algo que goste: cozinhar, desenhar, plantar, escrever.

 Ocupa o tempo e substitui o gesto automático de fumar.

### **4. Faça Atividades Físicas Leves**

Caminhe ao ar livre ou movimente-se como puder.

 Melhora o bem-estar e reduz a ansiedade.



### 3. Situações de risco



*“Cada pequeno passo que você dá hoje  
está construindo a vitória de amanhã.”  
(Autor desconhecido)*



### 3. Situações de risco ou gatilhos

As situações de risco, também conhecidas como “gatilhos” são ocasiões que despertam a vontade de fumar.

Alguns exemplos comuns são:

- café
- bebidas alcoólicas
- depois das refeições
- ansiedade ou cansaço
- encontrar outras pessoas fumando

Alguns gatilhos podem ser evitados temporariamente, como beber café ou bebidas alcoólicas.

Outros não podem ser eliminados, como fazer refeições, mas você pode se preparar para enfrentá-los, como por exemplo, sair da mesa logo após acabar a refeição e mudar de ambiente.

Conhecer seus gatilhos ajuda você a se antecipar e se preparar para não ser pego de surpresa e acabar acendendo um cigarro.





# 4 - Opções para parar de fumar



*“Não importa o quão lento você vá desde  
que não pare” Confúcio*





## 4. Escolha um caminho para parar

Agora você vai conhecer as opções para parar de fumar e poderá escolher qual a forma que se encaixa melhor com seu momento atual, com seu estilo de vida, com sua personalidade.

**Atenção: caso você escolha um caminho e o mesmo não der certo, nada de desanimar. Escolha outro e recomece.**

### DOIS CAMINHOS PRINCIPAIS

#### A - DE UMA SÓ VEZ

É o mais recomendado

É difícil enfrentar os sintomas da abstinência de uma só vez mas, acredite, os desconfortos vão embora muito mais rápido.

Jogue fora cigarro, isqueiro, cinzeiro, enfim, tudo que possa lhe lembrar o ato de fumar.

Enfrente os sintomas da abstinência. Você já sabe o que fazer e ainda aprenderá mais até o final deste livro.



## 4. Escolha um caminho para parar

### A - DE UMA SÓ VEZ

É o mais recomendado. É difícil enfrentar os sintomas da abstinência de uma só vez mas, acredite, os desconfortos vão embora muito mais rápido.

Jogue fora cigarro, isqueiro, cinzeiro, enfim, tudo que possa lhe lembrar o ato de fumar.

Enfrente os sintomas da abstinência. Você já sabe o que fazer.

### B - MARCAR DATA

Essa opção é recomendada para quem acredita que precisa de um tempo maior para preparar-se para parar de fumar.

Se você optar por marcar uma data, atenção a estes dois pontos:

1 - Não marque uma data longe demais para não desanimar e nem perto demais que você não tenha tempo de preparar-se. Entre 10 a 15 dias é o ideal

2 - Respeite o dia marcado - não adie. Caso você não respeite o dia marcado, você vai deixar de confiar em você mesmo(a) o que acarretará baixa estima e desmotivação.

Você terá 02 formas de fazer isso: reduzinho a quantidade de cigarros fumados ao dia ou adiando o horário de acender o primeiro tabaco.



## A) MARCAR DATA - REDUZIR

**Diminua o número de cigarros fumados por dia até que, ao chegar na data marcada, você esteja fumando bem pouco ou nenhum.**

Planeje o número de cigarros que vai cortar por dia. Segue um exemplo de redução de 5 cigarros por dia, durante 7 dias

|             |    |
|-------------|----|
| 1º dia..... | 25 |
| 2º dia..... | 20 |
| 3º dia..... | 15 |
| 4º dia..... | 10 |
| 5º dia..... | 5  |
| 6º dia..... | 1  |
| 7º dia..... | 0  |

## B) MARCAR DATA - ADIAR

**A cada dia você adia o horário de acender o primeiro cigarro. Quando chegar a data marcada, você deverá estar quase o dia todo sem fumar.**

Planeje os cigarros que vai adiar por dia. A cada dia você adia o horário de acender o primeiro cigarro.

Quando chegar a data marcada, você deverá estar quase o dia todo sem fumar.

Planeje os cigarros que vai adiar por dia.

Segue um exemplo de adiamento - 2 horas por dia, durante 7 dias

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| 1º dia - 1º cigarro às  | 09:00h |
| 2º dia - 1º cigarro às  | 11:00h |
| 3º dia - 1º cigarro às  | 13:00h |
| 4º dia - 1º cigarro às  | 15:00h |
| 5º dia - 1º cigarro às  | 17:00h |
| 6º dia - 1º cigarro às  | 19:00h |
| 7º dia - Nenhum cigarro |        |



**Atenção: Vamos deixar uma dica importante:**

**Se você apenas reduzir a quantidade ou adiar o horário de acender o cigarro sem marcar data para parar, a chance de você ter sucesso é muito pequena!**

Qualquer dificuldade emocional poderá fazer com que você volte a fumar no mesmo padrão que antes de começar seu desafio de abandonar a nicotina.

**Atenção:**

**Escolha uma opção e vá em frente.**

**Caso não dê certo, faça uma avaliação, entenda o que não funcionou e tente novamente.**

**Faça de outro jeito, se for no caso, só não deixe NUNCA de tentar.**



# 5 - Prevenir

*“Se você está  
atravessando o  
inferno, não pare”  
(Autor desconhecido)*



# Preencha o espaço que o cigarro ocupava

O cigarro muitas vezes ocupa um espaço na rotina e nas emoções.

Quando ele sai, pode surgir uma sensação de vazio. Por isso é importante colocar outras coisas no lugar.

Algumas possibilidades:

- conviver mais com pessoas queridas
- praticar atividades físicas
- aprender algo novo (curso de linguas, hobbie, instrumento, etc.)
- ocupar-se com atividades voltadas ao próximo
- cultivar algum tipo de fé ou espiritualidade

Parar de fumar significa adquirir novos hábitos.

## LAPSOS E RECAÍDAS

**“Se algo saiu errado, não desista, corrija!”**

**O que é lapso?**

É uma fraqueza, um deslize. É normal, mas reaja, não deixe para lá.

Ex:  
É o uso esporádico da substância sem o padrão de consumo anterior.

Pode causar sentimento de culpa e/ou fracasso, mas não se deixe abater. Lapsos são comuns, porém não devem ser banalizados. Reaja!



# Grupos de conversas



*“Se você está atravessando o  
inferno, não pare”  
(Autor desconhecido)*





# Convite para os encontros

Parar de fumar é um caminho — e caminhar acompanhado, com orientação, torna tudo muito mais possível.

No Livre Sem Fumar, realizamos encontros semanais, online, onde conversamos abertamente sobre as dificuldades para se libertar do tabagismo, esclarecemos dúvidas e compartilhamos experiências com pessoas que também estão na caminhada de deixar o cigarro.

Esses encontros são momentos de apoio, reflexão e encorajamento para quem quer começar — ou continuar — essa caminhada.

Se você quiser saber quando será o próximo encontro ou receber orientações para dar os primeiros passos:

Envie uma mensagem no WhatsApp.

 (11) 99198-6621

Será um prazer conversar com você e caminhar ao seu lado rumo a uma vida livre do cigarro.





## As autoras

O projeto Livre Sem Fumar foi criado por Vera Poli e sua filha, Maitê Poli, ambas ex-fumantes. Após anos lutando contra o cigarro, decidiram ajudar outras pessoas que também desejam se libertar da dependência da nicotina.

A partir de suas experiências pessoais, de estudos sobre o tabagismo e do trabalho voluntário em grupos antitabagismo, desenvolveram um método de apoio ao fumante baseado em informação, reflexão e acolhimento.

Hoje o projeto segue ajudando pessoas que desejam caminhar rumo a uma vida livre do cigarro.

## Aviso de Direitos Autorais

Todo o conteúdo deste curso, incluindo textos, vídeos, imagens, materiais complementares e quaisquer outros recursos disponibilizados, é protegido por direitos autorais e marca registrada. É expressamente proibida a reprodução, distribuição, divulgação, armazenamento ou qualquer outra forma de utilização, total ou parcial, sem a autorização prévia e por escrito dos responsáveis pelo curso. O descumprimento dessas condições poderá resultar em medidas legais cabíveis.

© **Livre Sem Fumar - Prevenir, 2025.** Todos os direitos reservados.

Esta obra está registrada e protegida pela plataforma Avctoris, sob o código de registro: 58b989564dac1b905aae448932217948873dd9a228bd34f16a43ab78deb4aa6a

Proibida a reprodução, distribuição ou qualquer uso não autorizado, conforme a legislação vigente.

