

Take the leap.co.uk



Se está disposto a deixar de fumar, aqui está como pode fazê-lo:

Se fuma ou masca tabaco, está a par dos danos provocados pelo fumo – na sua saúde, na saúde da sua família, nas suas finanças, no ambiente. Se quer deixar de fumar, aqui está uma verdadeira ajuda do Dia Sem Tabaco.

Marque uma data para deixar de fumar e comece a preparar-se. Ligue para uma linha de ajuda para fumadores – eles poderão informá-lo de centros especiais para deixar de fumar na sua área.

O seu farmacêutico local ou o seu médico poderão igualmente informá-lo de centros para deixar de fumar e dar-lhe informação sobre tratamentos que podem duplicar as suas probabilidades de deixar realmente o tabaco:

Terapia de substituição da nicotina (Nicotine Replacement Therapy – NRT)

Pode ser usada em diversas formas, incluindo pensos e pastilha elástica. Vai-o desabitando pouco a pouco da nicotina, reduzindo os sintomas da dependência enquanto você altera os seus hábitos. Poderá obter NRT por receita médica.

Zyban® (Bupropion)

Este tratamento farmacológico altera a resposta do cérebro à nicotina. Torna o fumar menos agradável, reduz os sintomas da dependência e pode duplicar as suas probabilidades de deixar de fumar definitivamente. Peça informação ao seu médico.

Varenicline (brand name Champix®)

Este é um tratamento novo com um medicamento que funciona reduzindo o prazer obtido pelo fumo. Tem de ser receitado pelo seu médico. Os estudos demonstraram que pode duplicar as probabilidades de deixar de fumar com êxito.

Se preferir não usar medicamentos ou ir a clínicas, poderá obter informação de auto-ajuda útil através das linhas de ajuda confidenciais para fumadores – comece por contactá-los!

Linhas de ajuda

As linhas de ajuda oferecem informação e apoio confidencial.

Inglaterra: 0800 434 6677

Escócia: 0800 84 84 84

País de Gales: 0800 085 2219

Irlanda do Norte: 0808 812 8008

