



# Parar de Vapear

Um folheto informativo de leitura fácil



# Índice

**1**

**Secção 1. Introdução**

Página 3

**2**

**Secção 2. Como parar de vapear**

Páginas 4 - 8

**3**

**Secção 3. Parar de vapear de uma vez só**

Páginas 9 - 12

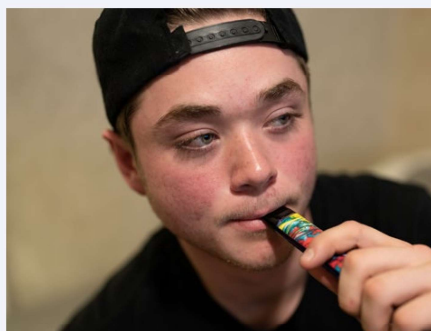
**4**

**Secção 4. Outras dicas para lhe ajudar a parar**

Páginas 13 - 14



# Introdução



Os cigarros eletrónicos com nicotina podem ser altamente viciantes.

Poderá experienciar **sintomas de abstinência** quando parar de vapear.



**Estes sintomas de abstinência** incluem irritabilidade e baixo humor.



Este folheto dá-lhe conselhos sobre como parar de vapear e sobre como lidar com sintomas de abstinência.

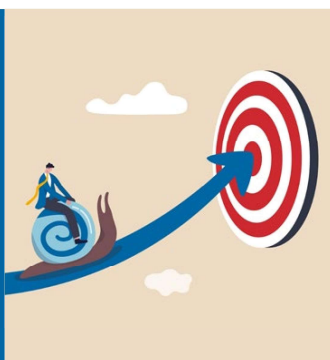
# Como parar de vapear



Algumas pessoas usam vapes para tentarem parar de fumar.

Assim que estiver pronto para o fazer, pode:

Reduzir  
lentamente



OU

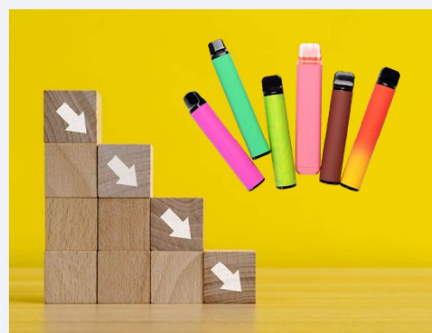
Parar de  
uma vez  
só



...conforme o que foi melhor para si.



## Concentração



Aos poucos, vá reduzindo a concentração do líquido/pod do seu vape.



As concentrações dos líquidos para vapes de nicotina são:

20  
ml

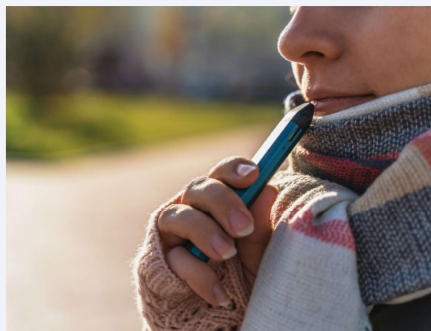
18  
ml

12  
ml

6  
ml

3  
ml

0  
ml



Ao reduzir lentamente, pode controlar a quantidade de nicotina de que necessita para ajudar com os seus anseios.



Por exemplo, se estiver a vapear 20 ml, reduza para 18 ml durante uma semana ou duas - e só depois reduza para 12 ml.



## Intervalos

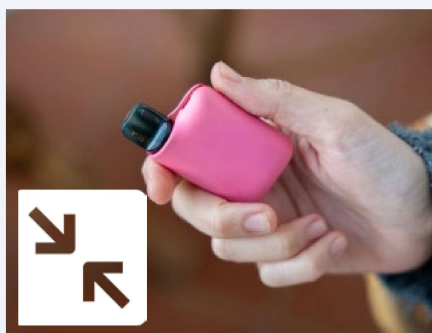


Deixe um intervalo maior entre cada vez que for vapear.



**Distraia-se numa altura em que normalmente iria vapear.**

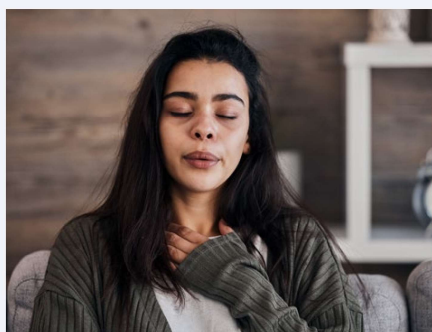
**Por exemplo, durante o seu intervalo de almoço.**



**Com o passar do tempo, isto reduzirá o seu anseio pela nicotina.**



## **Locais**



**Transforme os locais onde normalmente iria vapear em espaços sem fumo.**



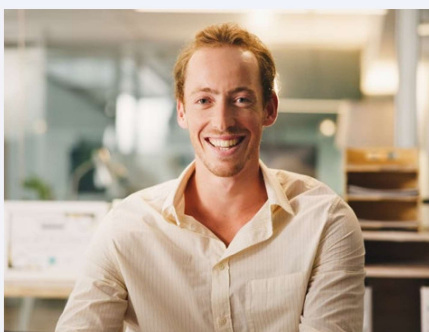
**Por exemplo:**



**Em sua casa**



**No seu carro**

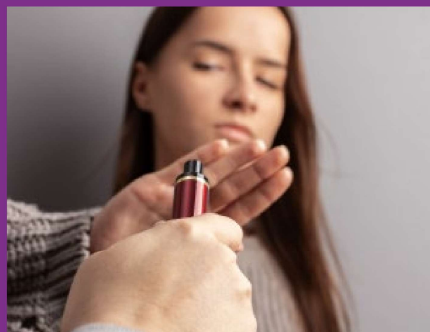


**No seu local de trabalho**

# Parar de vapear de uma vez só



Se quiser parar de vapear mas não pretender reduzir aos poucos, pode tentar o seguinte:



## A regra "nem uma única baforada"



A regra "nem uma única baforada" significa não usar o vape uma única vez desde o dia em que parar de vapear.

NRT



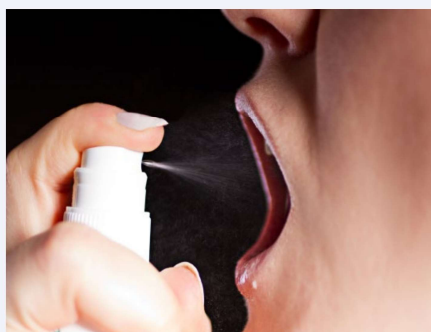
## Terapia de Substituição de Nicotina (em inglês: NRT)



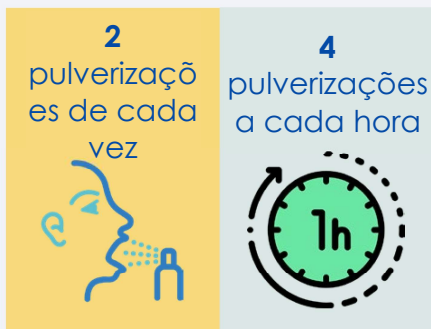
NRT's são produtos que ajudam pessoas a parar de fumar. Podem também ajudar pessoas a parar de vapear.



## Pulverizador Bucal Nicorette QuickMist



O Pulverizador Bucal QuickMist ajuda quando sentir anseios.



**Não se sujeite a mais de 2 pulverizações de cada vez.**

**Não se sujeite a mais de 4 pulverizações por cada hora.**

No máximo  
**64**  
pulverizações  
por dia



**Não se sujeite a mais de 64 pulverizações por dia no total.**



**Pode também usar um adesivo de nicotina para ajudar a estabilizar os seus níveis de nicotina.**



**Produtos à base de nicotina incluem adesivos, pulverizadores bucais e nasais, chicletes e pastilhas.**



**Pode adquirir isto em farmácias, supermercados ou outras lojas.**



**Os farmacêuticos podem dar-lhe conselhos sobre NRT's.**



**Pode vapear e usar NRT's ao mesmo tempo para lhe ajudar a parar.**



**Pode usar um adesivo em conjunto com um pulverizador, inalador, chicletes ou pastilhas.**

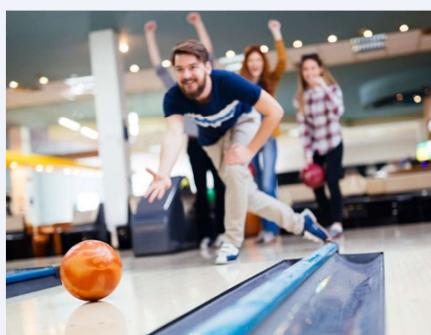
## Outras dicas para lhe ajudar a parar



**Apoio por parte de amigos e familiares pode fazer uma grande diferença em ajudar-lhe a parar de vapear.**

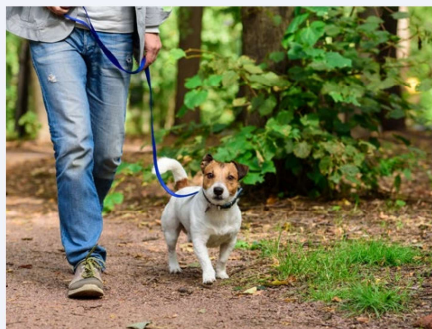


**Se conhecer outra pessoa que esteja também a tentar parar, tentem apoiar-se um ao outro.**



**Mantenha-se ocupado.**

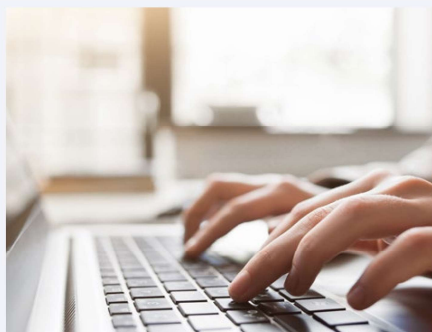
**Isto poderá ajudar-lhe a gerir os seus anseios. Por exemplo:**



**Dar um passeio**



**Jogar jogos e fazer puzzles**



**Manter as suas mãos ocupadas**



**Lembre-se que parar de vapear pode ser difícil - e fazer isto passo a passo pode ajudar-lhe a alcançar o seu objetivo.**

A Feel Good Suffolk não disponibiliza nenhum serviço para parar de vapear.



Leia o código QR para visitar a nossa página web sobre como parar de vapear

Se quiser ajuda para deixar de fumar, a Feel Good Suffolk pode dar-lhe algum apoio e aconselhamento:

O nosso número de telefone é: 0345 603 4060

A nossa página web é: [feelgoodsuffolk.co.uk/stop-smoking-2/](http://feelgoodsuffolk.co.uk/stop-smoking-2/)

Esta versão de leitura fácil foi criada com a ajuda das seguintes pessoas, que por sua vez também utilizam materiais de leitura fácil.



On-line:  
[thinklusive.org](http://thinklusive.org)

Produzido por  
**Thinklusive**