



A **nicotina**, presente em todos os derivados do tabaco (charuto, cachimbo, cigarro, cigarro de palha, etc.), é a droga que causa **dependência** e produz sensação de prazer, produzindo alterações no sistema nervoso central.

A maioria dos fumantes quer e até já tentou parar de fumar, mas não é tão fácil, somente 5% dos fumantes conseguem parar sozinhos.

### O tratamento para largar o cigarro funciona?

O mais importante é trabalhar a motivação e reconhecer os benefícios em parar de fumar. O tratamento em grupo ajuda as pessoas a superarem seus medos, a partir da troca de experiência com aqueles que vivenciam a mesma situação ou já pararam de fumar. Existem medicamentos eficazes, além de adesivo, pastilha ou goma para reposição de nicotina, para tratar os sintomas desagradáveis, mas sempre com supervisão médica. São esses sintomas que levam à recaída e à sensação de fracasso. Por isso, buscar ajuda é fundamental para quem deseja parar de fumar. Se você já tentou várias vezes, tanto melhor. Um fumante faz em média 5 tentativas antes de conseguir parar de vez.

#### Opções de tratamento:

Na UNICAMP temos duas opções de tratamento. Ambas oferecem acompanhamento médico, social e psicológico para quem deseja parar de fumar.

**CECOM** - Grupo motivacional (quarta-feira)  
16h00 às 17h00. Aberto à comunidade UNICAMP.  
Contato: (19)3521-9017 / 3521-9020/ 3521-9021

**HC/ASPA** - Ambulatório de Substâncias Psicoativas  
2º andar do HC - Grupo motivacional  
(quarta-feira) 07h30 às 08h30.  
Aberto à população em geral .  
Contato: (19)3521-7514

**Não é necessário agendamento prévio.**  
Informações: [www.cecom.unicamp.br/vivamais](http://www.cecom.unicamp.br/vivamais)

