

EVITE:

- Bebidas como café preto puro, chá preto, chá mate, chocolate, refrigerante e bebidas alcoólicas pois estimulam o fumo;
- Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar, já que o consumo excessivo desses ingredientes favorece o ganho de peso.
- Alimentos industrializados, e embutidos, que colaboram no aumento de peso e de doenças como hipertensão e diabetes (Brasil, 2014).

LEMBRE-SE:

- Praticar atividade física pois ajuda no controle do peso corporal
- Mastigar cravos, cristais de gengibre (caso não seja hipertenso), colabora no processo de cessação para algumas pessoas;
- Comer à mesa junto com amigos e familiares, em ambiente calmo, sem pressa e apreciando o sabor dos alimentos;



VIVER BEM É UMA ESCOLHA.

Referências:

-BRASIL. Ministério da Saúde. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022. Brasília: Ministério da Saúde, 2011. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/plano_acoes_enfrent_dcnt_2011.pdf. Acesso em: 25 set. 2024.

-ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). Relatório da OMS sobre a epidemia global do tabaco, 2019: oferecer ajuda para deixar de fumar. Resumo. Geneva: OMS, 2019. Disponível em: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325968/WHO-NMH-PND-2019.5_por.pdf?ua=1&ua=1. Acesso em: 25 set. 2024.

-BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasil_eira_2ed.pdf. Acesso em: 25 set. 2024.

Elaboração: Rebeqa Ribeiro de Carrasco -
Nutricionista - Residente Multiprofissional
Revisão: Nutricionista Daniely Simões
Organização: Nutricionista Rafaela Doria



NUTRIÇÃO NA CESSAÇÃO DO TABAGISMO



TABAGISMO

O tabagismo é um dos fatores que mais contribui para o desenvolvimento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis, tais como diferentes tipos de câncer, diabetes, doenças cardiovasculares e doença pulmonar crônica. Não apenas aqueles que fumam sofrem as consequências do uso do tabaco, mas também os fumantes passivos, como as crianças (inclusive intraútero) no âmbito do domicílio e as pessoas com quem o tabagista convive (Brasil, 2011).

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde, em 2017 ocorreram cerca de oito milhões de mortes por doenças relacionadas ao tabaco e, em 2016, foram cerca de 884.000 mortes causadas pelo tabagismo passivo (OMS, 2019).

GANHO DE PESO

Para muitos fumantes que desejam parar, o medo de ganhar peso pode ser uma barreira significativa à cessação do tabagismo.

BENEFÍCIO

Parar de fumar é benéfico mesmo com o risco do ganho de peso. Durante o processo de cessação do cigarro, evite dietas rigorosas!

Estratégias nutricionais representam uma oportunidade para promover mudanças em comportamentos alimentares, tornando-os mais adequados e saudáveis.

PREFIRA:

01 | Alimentos

- Cereais integrais, legumes, verduras e frutas, pois minimizam a vontade de fumar;
- Temperos naturais que dão mais sabor as refeições;
- Alimentos ricos em vitamina C que são antioxidantes e auxiliam na imunidade (goiaba, mamão, laranja, tangerina, morango, abacaxi, pimentão, agrião, salsinha entre outros).
- Alimentos como banana, grão de bico, castanha de caju, que colaboram com neurotransmissores relacionados ao bem-estar, humor e sono;

02 | Líquidos

- Sucos naturais, água de coco ou chás calmantes que cooperam na diminuição da ansiedade e insônia, com ação relaxante proporcionando bem-estar;
- Beber pelo menos 2 litros de água por dia; além de ser importante para todo o funcionamento corporal, pode ser usada para diminuir a vontade de fumar;

