



♥ Cuide bem ♥
do seu amigo
> do peito

Viver bem é viver sem tabaco.

CARTILHA ORIENTATIVA
PROGRAMA ANTITABAGISMO

A sua saúde 
 *importa* 

**Parar de fumar não é um processo fácil.
Porém, com determinação, rede de apoio e
foco é possível acabar com esse mau hábito.**

Muitos fumantes têm vício em nicotina e, quando falamos em dependência do cigarro, existem três tipos:

1

Dependência física: É a necessidade compulsiva de fumar (fissura) para evitar os sintomas desagradáveis da falta da nicotina no organismo (síndrome de abstinência).



2

Dependência psicológica: É a necessidade de fumar para se obter alívio da ansiedade, da depressão e do estresse.



3

Dependência comportamental: São algumas atividades de rotina que o fumante faz antes ou nos momentos em que fuma. Exemplos: tomar café e fumar em seguida, fumar após as refeições, ao ingerir bebidas alcoólicas, ao dirigir, etc.



Quando você para de fumar, os benefícios são quase imediatos:

20 min

A pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal.



2h

Não há mais nicotina circulando no sangue.

8h

O nível de oxigênio no sangue é normalizado.

Entre 20h e 24h

Os pulmões já funcionam melhor.

3 semanas

A respiração fica mais fácil e a circulação sanguínea melhora ainda mais.

Após 1 ano

O risco de morte por infarto cai pela metade.

Entre 5 e 10 anos

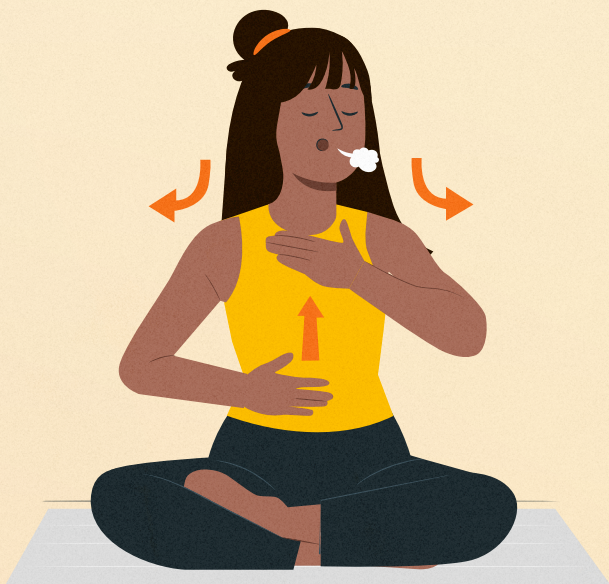
O risco do fumante sofrer um infarto é o mesmo de pessoas que nunca fumaram.





Quando a pessoa decide parar de fumar, é necessário mudar a rotina e adotar medidas nessa nova fase da vida:

- Os sintomas da “fissura” são **passageiros**. Lembre-se disso!
- Evite situações/atividades que, para você, estão **associadas ao tabagismo** (consumo de álcool e ingestão de determinados alimentos).
- Inicie a prática de **alguma atividade física**, que tem efeitos positivos sobre os sintomas de abstinência.
- Procure adotar **técnicas de relaxamento** (a exemplo de uma boa respiração).



- **Limite o contato** com fumantes, principalmente nas primeiras semanas.
- Ao deixar de fumar, **concentre-se nos benefícios** para a sua saúde.
- Identifique as **causas de estresse** que o estimulam a fumar (trabalho, dinheiro, relacionamentos, etc.) e procure novas maneiras de lidar com elas.

A regra é: evite um cigarro e você evitará todos os outros.



De olho na sua
alimentação

Uma alimentação adequada pode ser uma grande aliada para ajudar as pessoas que querem parar de fumar e amenizar os efeitos nocivos do cigarro.

✓ Alimentação correta:

- Aumente o consumo de **água**.
- Consuma **mais verduras** (a substância lactucina, presente no talo, auxilia no controle da ansiedade).
- Alimentos **ricos em vitamina B**, como o leite, pioram o sabor do fumo.
- Alimentos **ricos em selênio** (aveia, arroz integral, castanhas e nozes) ajudam a eliminar radicais livres do organismo.
- Alimentos **ricos em vitamina A** (cenoura, mamão e abóbora) auxiliam na proteção dos pulmões.
- Alimentos **ricos em vitamina C** (limão, laranja, acerola) são antioxidantes naturais que auxiliam na prevenção ao câncer.
- Alimentos **ricos em zinco** (batata e figo) auxiliam a combater problemas respiratórios.
- Alimentos **ricos em triptofano** (abacate e banana) auxiliam na sensação de prazer e bem-estar.
- Aumente o consumo de alimentos com **textura crocante** (amendoim, pipoca, nozes, maçã e cenoura).



⊗ Deve-se evitar:

- **Alimentos industrializados** (doces, refrigerantes, chocolate, carnes gordas, pele de frango, queijos gordos, frituras e alimentos enlatados, defumados e industrializados).

Por reduzirem a nicotina no sangue, esses alimentos acabam gerando a “necessidade” do organismo repor essa substância.



⚠ De olho no ganho de peso!

Sem a presença de nicotina no organismo ocorrem diversas transformações, a exemplo da redução do gasto calórico e da quebra de gordura. Diante disso, o corpo encontra mais dificuldade em transformar os alimentos em energia, ocorrendo um maior acúmulo de gordura.

Além disso há uma necessidade de ocupar as mãos ou a boca. Essa carência é compensada por alimentos mais fáceis (barrinhas de cereal, bolachas, balas e outros petiscos que, muitas vezes, apresentam excesso de sal, açúcares e gordura).

Outro fator importante é que os alimentos se tornam mais apetecíveis, facilitando o aumento do consumo alimentar.

Orientações:

- Faça refeições leves e frequentes (seis vezes por dia e em menores quantidades).
- Coma três porções diárias de fruta e hortaliças variadas.
- Substitua o chá-preto, o café e as bebidas alcoólicas por água ou sucos naturais.
- Tenha sempre com você algo saudável para petiscar (fruta ou iogurtes com baixo teor de gordura). Isso reduz a necessidade de fumar.
- Aumente o consumo de alimentos integrais. Além de carboidratos complexos, eles têm fibras.
- Prefira receitas assadas no forno ou cozidas no vapor. Evite frituras.
- Não exagere no sal, que aumenta a retenção de líquidos. Utilize temperos naturais e evite molhos fortes/picantes.



- Procurar comer frutas cítricas diariamente.
- Reduza a quantidade de azeite e dê sempre preferência às variedades extravirgem.

Quando sentir necessidade de doces, a alternativa é optar por frutas com casca, a exemplo da maçã e da pêra. Além disso, podem ser utilizadas pastilhas mastigáveis elásticas (sem açúcar).

Atividade física reduz o estresse e a ansiedade, além de auxiliar no aumento do gasto energético.

➤ Pão de queijo saudável ➤

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de leite
- ½ xícara de chá de óleo
- 1 colher de sopa de sal
- 2 xícaras de chá de polvilho doce
- 2 xícaras de chá de queijo minas padrão ralado
- 2 ovos



Modo de Preparo:

- Em uma panela, coloque o leite, o óleo e o sal. Leve ao fogo até ferver.
- Em uma tigela, coloque o polvilho e escale com a mistura fervente.
- Misture bem até ficar homogêneo. Espere esfriar um pouco.
- Acrescente o queijo ralado e os ovos, um a um, mexendo bem a cada adição.
- Faça bolinhas com a massa e coloque em uma assadeira untada.
- Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 25 minutos ou até dourar.

➤ Bolacha nesfit saudável ➤

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de farinha de trigo integral
- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- ½ xícara de chá de açúcar mascavo
- ½ xícara de chá de margarina light
- 1 ovo
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 pitada de sal



Modo de Preparo:

- Em uma tigela, misture as farinhas, o açúcar, a margarina, o ovo, o fermento e o sal.
- Amasse bem até obter uma massa homogênea.
- Abra a massa com um rolo sobre uma superfície enfarinhada.
- Corte as bolachas no formato desejado e coloque em uma assadeira untada.
- Asse em forno preaquecido a 180°C por cerca de 15 minutos ou até dourar levemente.

Sobre o Programa

Antitabagismo

Mostrar para os participantes que é possível parar de fumar, através dos encontros semanais que abordam temas como a escolha do Dia D, métodos para parar de fumar, técnicas de respiração para controlar a ansiedade, orientação nutricional, manejos para trabalhar as possíveis recaídas, os gatilhos e os sintomas de abstinência.

Qualquer beneficiário da Unimed Cascavel (158), acima de 18 anos ou quando menores, poderão participar desde que acompanhados por um responsável.

Além disso, quem precisar pode solicitar atendimento individual em horário diferente ao do encontro semanal.

Onde e quando?



Espaço Viver Bem :

Av. Brasil, 8607 – Cascavel PR

(estacionamento pela Rua das Palmeiras)



Encontros semanais às 18h30.



Mais informações, entre em contato:

(45) 3039.9100 ou (45) 3099.4115

Versão • Julho 2024

Unimed 
Cascavel

PROGRAMA

Antitabagismo

ANS - nº 370070

www.unimedcascavel.coop.br



@unimedcascavel