

Parabéns por deixar de fumar!

Lembre-se! Os **benefícios** da cessação do consumo de tabaco **superam eventuais riscos** associados ao aumento de peso!



Fumar é a primeira causa evitável de doença, incapacidade e morte prematura nos países desenvolvidos, devido a:

- Doenças respiratórias;
- Vários tipos de cancro (aparelho respiratório, gastrointestinal, urinário e ginecológico);
- Doenças cardiovasculares.

Vantagens de deixar de fumar:

- Viver mais e com maior qualidade de vida;
- Diminuição dos riscos durante a gravidez e para o recém-nascido;
- Melhoria no olfato e paladar;
- Melhoria da imagem pessoal;
- Maior conforto económico.

Não faça uma dieta demasiado restritiva do ponto de vista calórico nesta fase! Torna mais provável o insucesso de cessação tabágica!

⇒ Concentre-se na questão do peso quando se encontrar **totalmente confiante na cessação tabágica!**

Adopte desde o início um estilo de vida saudável através da aquisição de hábitos alimentares adequados e da prática de actividade física regular!

Elaborado por: Dalila Abreu, estudante finalista de
Dietética e Nutrição



R. Patrocínio, nº 60 1350-230 Lisboa
Tel: 213913220

e-mail: condestavel.sec@arslvt.min-saude.pt

Maio de 2018



Cessação Tabágica e Aumento de Peso



O tabaco está por vezes associado a um **peso abaixo do normal**. O seu aumento ligeiro após a cessação é natural e rapidamente normalizável, com os devidos cuidados.

Que factores levam ao aumento do peso?

- Diminuição do metabolismo basal para os valores normais;
- Diminuição da utilização da gordura corporal como fornecedor de energia ;
- Aumento da ingestão energética (maior apetite; sensação de prazer e recompensa ; melhoria do olfato e do paladar).



Pequenas Grandes Dicas:

- Antecipe-se! Perceba as alturas do dia em que tem maior vontade de comer.
- Distinga a **fome física** da **fome emocional e compulsão alimentar**. Se sentir fome sem desconforto gastrointestinal e/ ou dores de cabeça, aguarde cerca de 15 minutos e tente manter-se ocupado(a).

- Faça **várias pequenas refeições** ao longo do dia, temporalmente planeadas! Isto ajudará no controlo dos sintomas de abstinência.



- Tenha sempre disponíveis pequenos lanches saudáveis: **Fruta e hortícolas crus** (palitos de cenoura, pepino ou pimento), **frutos oleaginosos** sem sal, **leite e derivados magros, cereais integrais, pipocas sem açúcar ou sal, bolachas de aveia caseiras, panquecas saudáveis...**



- Tenha disponíveis **pastilhas elásticas sem açúcar** ou snacks crocantes nas horas de maior compulsão.

- Consuma alimentos ricos em proteínas (ovos, carnes magras, peixe, leguminosas) e fibras (legumes e cereais integrais) ao longo do dia: aumentam a saciedade e diminuem o apetite.

- **Beba bastante água!** Ela ajuda a libertar a nicotina e seus metabolitos do organismo. Poderá também optar por infusões sem açúcar.

- Evite **bebidas com cafeína (café, chás verde e preto, refrigerantes e bebidas energéticas)** - podem despoletar sintomas de ansiedade.

- Evite as **bebidas alcoólicas!** Podem prejudicar a concentração e desencadear uma maior vontade de fumar e comer.

- Pratique **actividade física** de forma regular! Diminui a ansiedade, a vontade de fumar, e auxilia na manutenção de um peso saudável e da auto-estima.



- Mude as suas rotinas associadas ao hábito de fumar! Passeie, faça alongamentos, meditação ou outra actividade que lhe dê prazer...**mantenha a cabeça ocupada!**

- **Mantenha as mãos ocupadas:** rabiscar enquanto está ao telefone, utilizar uma bola de anti-stress, fazer tricô/croché, palavras cruzadas...

- Pese-se semanalmente, se possível na mesma balança. Se tiver dificuldade no controlo do peso consulte, se possível, um Nutricionista.