

# CURIOSIDADES

Ao parar de fumar os benefícios à saúde são quase imediatos, conforme demonstrado a seguir:



- .Após 20 minutos, a pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal.
- .Após 2 horas, não há mais nicotina circulando no sangue.
- .Após 8 horas, o nível de oxigênio no sangue se normaliza.
- .Após 12 a 24 horas, os pulmões já funcionam melhor.
- .Após 2 dias, o olfato já percebe melhor os cheiros e o paladar já degusta melhor a comida.
- .Após 3 semanas, a respiração se torna mais fácil e a circulação melhora.
- .Após 1 ano, o risco de morte por infarto do miocárdio é reduzido à metade.
- .Após 10 anos, o risco de sofrer infarto será igual ao das pessoas que nunca fumaram.



SECRETARIA DE SAÚDE  
EQUIPE TABAGISMO



*Você sabia?*  
**A ALIMENTAÇÃO**  
AUXILIA NO TRATAMENTO DO

# TABAGISMO



**DIGA NÃO AO**  
**TABACO!**



MINISTÉRIO DA SAÚDE



# DICAS

- Tenha sempre na bolsa ou bolso, algo para “mordiscar”, como bala /chiclete (sem açúcar), lasquinhas de gengibre ou cravo(para deixar na boca)
- Substitua o álcool e café, que se apresentam como “gatilho para fumar” por sucos naturais, chás (mistura de sucos e chás de ervas), água de coco, chás gelados (sabores como: camomila, cidreira, erva doce, maçã)
- Prefira uma alimentação saudável
- Mantenha o peso ideal! Procure ajuda profissional



## NUTRICIONAIS

### QUANDO APERTAR A VONTADE



- . Picolé (sem açúcar, ou feito só com frutas)
- . Água ou água com gelo
- . Água de coco
- . Frutas

### DIGA NÃO AO TABACO!

# ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

## Prefira

- Pães integrais, legumes, verduras folhosas, cereais integrais e frutas.
- A Utilização de temperos naturais que conferem mais sabor as refeições;
- A utilização de cravos, canelas, gengibre (caso não seja hipertenso);
- A água, além de ser importante para todo o funcionamento corporal, pode ser usada para diminuir a vontade de fumar.
- Dê preferência a uma alimentação saudável e de forma regular. Inclua pequenos lanches intermediários (meio, manhã e tarde) são recomendados: frutas / sucos naturais, frutas secas (damascos, figos secos, bananas-passa, ameixa seca), frutas oleaginosas (castanhas, amêndoas, nozes) ou barras de cereais /sementes.
- Acrescentar mais atividade física no seu dia a dia pode ajudar com o controle do peso corporal.

## Evite

- Algumas bebidas acentuam o sabor do tabaco, sendo melhor evitá-las, como bebidas alcoólicas e cafés.
- Chá preto, chá mate, café preto puro, chocolate e refrigerantes;
- Alimentos ultraprocessados, industrializados, carnes gordurosas e embutidos.

- Comer à mesa junto com amigos e familiares, em ambiente calmo, sem pressa e apreciando o sabor dos alimentos.
- Inclua nas refeições legumes, frutas pepino, erva doce, salsa, pois ajudam a disfarçar a falta da manipulação do cigarro e têm valor calórico baixo.
- Prefira sucos naturais, chás (mistura de sucos e chás de ervas), água de coco ou chás gelados como camomila, cidreira, erva doce, maçã.
- Beber pelo menos 2 litros de água, manter-se hidratado!
- Verduras, como alface, couve, acelga, entre outras;
- Consumir castanha do Pará e aveia; Alimentos como abacate e banana;
- O consumo de alimentos ricos em vitamina C (goiaba, mamão, laranja, tangerina, morango, caju, entre outros);

