


# Deixe de precisar do cigarro

A close-up photograph of a person's hand holding a crumpled, silver cigarette pack. The hand is positioned above a black, circular trash bin, suggesting the act of discarding the pack. The background is a plain, light-colored wall.

10 passos  
de ajuda  
para você  
deixar de  
fumar

PREFEITO DE CURITIBA  
**Beto Richa**

VICE-PREFEITO DE CURITIBA  
SECRETÁRIO MUNICIPAL DA SAÚDE  
**Luciano Ducci**

SUPERINTENDENTE EXECUTIVA DA SECRETARIA MUNICIPAL DA SAÚDE  
**Beatriz Battistella Nadas**

SUPERINTENDENTE DE GESTÃO DA SECRETARIA MUNICIPAL DA SAÚDE  
**Eliane Regina da Veiga Chomatas**

DIRETORA DO CENTRO DE INFORMAÇÃO  
**Raquel Ferraro Cubas**

COORDENAÇÃO DE PROMOÇÃO À SAÚDE  
**Antônio Dercy Silveira Filho**

PROGRAMA DE CONTROLE DO TABAGISMO  
**João Alberto Lopes Rodrigues**

CURITIBA / 2009



# INTRODUÇÃO

Esta cartilha é dirigida a você, fumante, que já recebeu orientação sobre o tabagismo em Unidade de Saúde e pensa, ou não, em parar de fumar.

- Ela apresenta 10 passos que irão auxiliá-lo na reflexão sobre o ato de fumar, preparando-o para a ação, fortalecendo a sua determinação de deixar de fumar e de manter-se em abstinência, livre do cigarro.
- Se tiver dúvidas ou precisar de algum esclarecimento sobre o conteúdo desta cartilha, converse com um profissional de saúde.

A cartoon illustration of a man with a large nose, wearing a light purple t-shirt and blue pants. He is standing with his right hand on his hip and his left hand raised near his head. A thought bubble above him contains the text 'FUMAR É POLUIR...'.

FUMAR É  
POLUIR...

# VEJA QUAL É O ESTADO DE MOTIVAÇÃO QUE VOCÊ APRESENTA, NESTE MOMENTO, PARA DEIXAR DE FUMAR

## I – “ EU QUERO PARAR, MAS NÃO AGORA ”

- Você quer parar, quem sabe algum dia na vida. Não tem uma data definida, não possui um plano para já e acha que não está pronto, neste momento, para parar, o que é resultado de indecisão, medo ou comodismo.
- A cartilha irá prepará-lo para a tomada de decisão, para você marcar uma data de parada em 30 dias.



## II – “ EU QUERO PARAR AGORA ”

- Você já está pronto para a ação, ótimo. Isso significa que, no máximo em 7 dias, quer se livrar de vez do cigarro.

## III– “ EU NÃO QUERO PARAR ”

- Caso você não queira parar de fumar, mesmo assim receberá do profissional de saúde este material para que possa, a qualquer momento, pensar no assunto.

## IMPORTANTE

- Seu estágio de motivação em relação a parar de fumar será respeitado pelos profissionais de saúde.
- O termo cigarro é usado nesta cartilha em sentido amplo e refere-se também às outras modalidades de consumo de tabaco.
- Nunca esqueça:



**PARAR DE FUMAR É A AÇÃO ISOLADA MAIS IMPORTANTE QUE UM FUMANTE PODE REALIZAR PARA MELHORAR A SUA SAÚDE.**

## PREPARAÇÃO PARA OS PASSOS – PARTE I

**O QUE VOCÊ REALMENTE DESEJA:  
PARAR DE FUMAR OU CONTINUAR FUMANDO?  
PENSE BEM NO QUE MAIS QUER...**

**“ACHO QUE QUERO AS DUAS COISAS AO  
MESMO TEMPO.”**

- “Estou indeciso, talvez o que eu queira mais seja parar, mas gosto de fumar e o cigarro me ajuda a relaxar quando estou ansioso.”
- “Sei que preciso parar, sei que fumar é nocivo e até já estou começando a sentir suas consequências.” ou “Se não sinto nada ainda, sei que é bem provável que eu apresente algum sintoma mais tarde.”
- “A verdade é que não consigo parar, tentei outras vezes e voltei a fumar.”
- “Isso tem feito me sentir culpado e com raiva.”
- “Fumei algum tempo na minha vida e tenho medo que já seja tarde para recuperar a minha saúde.”
- “Só de pensar em parar de fumar já fico triste ou angustiado.”
- “Tenho medo de não resistir ao desejo intenso de fumar e das sensações desagradáveis quando se para de fumar.”
- “Tenho medo de recair e voltar a fumar.”
- “Também tenho medo de engordar.”

**VOCÊ DEVE TER SE IDENTIFICADO COM A  
MAIORIA DAS AFIRMAÇÕES COLOCADAS ACIMA,  
NÃO É VERDADE? PROSSIGA NA LEITURA E VEJA  
POR QUE VOCÊ FUMA.**

São vários os motivos que mantêm este comportamento de indecisão: ao mesmo tempo que você pensa em parar, você quer continuar fumando. Chamamos este **comportamento de ambivalência do fumante**.

Leia, a seguir, um poema do Ruy Guerra, que apresenta um bom exemplo do que é um comportamento ambivalente.

**SE TRAGO AS MÃOS  
DISTANTES DO MEU PEITO  
É QUE HÁ DISTÂNCIA  
ENTRE INTENÇÃO E GESTO  
DE TAL MANEIRA QUE  
DEPOIS DE FEITO  
DESENCONTRADO EU MESMO  
ME CONTESTO.**



# PREPARAÇÃO PARA OS PASSOS – PARTE II

## PARA REFLETIR...

- Com tanta informação disponível, por que as pessoas ainda fumam?
- Por que o fumante enfrenta dificuldades quando tenta parar?
- Parar de fumar, como você já percebeu, não é só uma questão de força de vontade.

## A DIFICULDADE EM PARAR...

- É decorrente da dependência química que você desenvolveu ao entrar em contato com uma substância psicoativa: a nicotina presente no tabaco.
- É consequência da característica dessa dependência, que apresenta componentes físicos, psicológicos e comportamentais.

## FUMAR É UM COMPORTAMENTO APRENDIDO

- Você aprendeu a fumar e acabou dependente desse comportamento.

## **VOCÊ FUMA NÃO PORQUE QUER. TALVEZ VOCÊ AINDA NÃO TENHA PERCEBIDO QUE, NA MAIORIA DAS VEZES, FUMA NÃO PORQUE QUER, MAS PORQUE PRECISA...**

- Precisa suprir sua dependência química.
- Precisa ter no cigarro uma fonte de prazer e uma estratégia para se acalmar. Assim como você aprendeu a fumar, também aprendeu que o cigarro é gostoso e o usa como uma ferramenta para lidar com a ansiedade e o estresse. Perceba quanto você fuma não por prazer, mas pela compulsão.
- Precisa evitar o desconforto resultante da falta de fumar. Ao acender um novo cigarro, as sensações desagradáveis desaparecem e você reforça mais ainda esse comportamento, engana sua mente com a crença de que fumar é gostoso e acalma.

- É importante que você saiba que, para parar de fumar, vai precisar reconhecer essas situações, enfrentá-las e superá-las.
- A cada dia aumenta o número de fumantes que estão se livrando de vez do cigarro.
- Eles enfrentaram as dificuldades para deixar de fumar, uns mais, outros menos, e hoje são ex-fumantes convictos.
- Você também pode ser um deles! Faça uma tentativa!
- Faça do deixar de fumar a sua prioridade.





# 10 PASSOS

## DEIXE DE PRECISAR DO CIGARRO

### 1.º PASSO - ELIMINE A CULPA E A RAIVA EM RELAÇÃO AO CIGARRO

- Qualquer indivíduo que entre em contato com uma substância que age no cérebro, como a nicotina, presente no tabaco, tem grande chance de tornar-se dependente.
- No caso do cigarro, a dependência ocorre muito cedo na vida, na infância ou na juventude, quando ainda somos muito vulneráveis a inúmeras influências e comportamentos.
- 90% dos adultos que fumam tornaram-se dependentes do cigarro antes dos 19 anos de idade.
- Sua dificuldade em livrar-se do cigarro é porque a nicotina causa dependência como qualquer outra droga pesada.
- Agora você já sabe que fuma não porque quer, mas porque precisa.
- Não se culpe, isso só tende a reforçar comportamentos anteriores e manter seu comportamento indeciso em relação ao cigarro.
- É importante saber que muitos fumantes, só de pensar em ter de parar, ficam tristes e desanimados.
- Entre os que param, alguns relatam que chegam até a sonhar que estão fumando. Chamamos isso de “luto do cigarro”, é como “um companheiro que foi embora”.
- O “luto do cigarro” pode gerar culpa, raiva, tristeza e ansiedade.
- Esses sentimentos fazem parte do processo de decisão de abandonar de vez o cigarro.
- Na sequência, você verá como lidar com esses sentimentos.

## **2.º PASSO - VENÇA OS MEDOS**

### **MEDO DE QUE SEJA TARDE PARA RECUPERAR A SAÚDE**

#### **– “Já sou muito velho para parar.”**

- BOA NOTÍCIA: Independente do tempo que você tenha fumado e da sua idade agora, sempre haverá benefícios para a saúde ao parar de fumar.
- É gratificante o sentimento de autoconfiança que nos acomete quando vencemos obstáculos e desafios.
- Veja na página 17 os benefícios para quem para de fumar.

### **MEDO DA FISSURA – “Tenho medo de não resistir à vontade de fumar.”**

- A fissura – momento de desejo intenso – é uma manifestação bastante comum quando se para de fumar e que tende, gradativamente, a se espaçar.
- BOA NOTÍCIA: Cada episódio de fissura não dura mais que 5 minutos.
- A vontade vem, você resiste e ela passa rapidamente. Volta, aí você resiste de novo, ela passa e cada vez demora mais para retornar, até o momento em que a fissura desaparece.
- BOA NOTÍCIA: Você pode lançar mão de estratégias para vencer esses 5 minutos de fissura.

#### **Veja algumas estratégias**

Tomar um copo de água; mascar um pedaço de fruta desidratada; colocar um cravo da índia na boca; descascar e comer uma fruta; mascar um pedaço de gengibre; chupar balas dietéticas (sem açúcar); mastigar uma goma de mascar sem açúcar; escovar os dentes; praticar exercícios de relaxamento e respirar profundamente.

### **MEDO DA SÍNDROME DE ABSTINÊNCIA - “Tenho medo de parar e passar mal.”**

- A síndrome de abstinência, resultado da dependência química à nicotina e responsável pelas sensações desagradáveis quando se para de fumar, é muito variada na intensidade e nem todo fumante apresenta sintomas importantes.
- Os principais sintomas são irritabilidade, alterações do sono, dor de cabeça e tontura.
- **BOA NOTÍCIA:** Esses sintomas são mais intensos após a 1.<sup>a</sup> e 2.<sup>a</sup> semanas da parada. Depois vão se tornando extremamente atenuados, até desaparecerem completamente.

### **MEDO DA RECAÍDA – “Tenho medo de parar e voltar a fumar novamente.”**

- Tentar parar e recair faz parte do processo de parada definitiva.
- A recaída não é sinal de fraqueza ou fracasso.
- **Boa notícia:** Os indivíduos que conseguiram parar de vez com o cigarro fizeram, na maioria das vezes, várias tentativas anteriores.
- **A recaída não deve desestimulá-lo ou desanimá-lo a tentar novamente.**
- Antes de nova tentativa, **analise os motivos reais que o levaram a voltar a fumar.**
- Se ocorreu alguma recaída, aprenda com ela. Reflita sobre o que deu errado.
- **Recaiu, tente novamente.** Você terá sempre bons motivos para abandonar definitivamente o cigarro.
- Recaiu, trace um novo plano e marque, o mais breve possível, a nova data de parada.

### **MEDO DE ENGORDAR – “Quero parar, mas não posso ou não quero engordar.”**

- O medo de engordar é uma preocupação importante para boa parcela de fumantes, principalmente para as mulheres.  
**BOA NOTÍCIA:** Nem todo fumante engorda quando para de fumar.
- Para um indivíduo que fuma, a melhor atitude, a ação a ser adotada para promover saúde e prevenir inúmeras doenças é, sem dúvida, parar definitivamente de fumar.

- O ganho de peso é consequência principalmente de erros alimentares e sedentarismo (falta de atividade física).
- O seu peso ideal pode ser mantido, ou readquirido caso você ganhe alguns quilos.
- Uma caminhada diária de 30 minutos será um bom começo.
- Informe-se com um profissional de saúde sobre alimentação e atividade física.

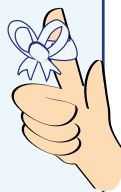
Ao final do 10.º Passo, você terá, informações sobre nutrição e atividade física (leia na página 18).

### **3º PASSO - PENSE BEM, REFLITA E REVEJA SEUS OBJETIVOS**

**AGORA QUE VOCÊ ESTÁ MAIS INFORMADO...  
PARE, PENSE E REFLITA SOBRE A QUESTÃO COLOCADA INICIALMENTE: O QUE EU QUERO MAIS: PARAR DE FUMAR OU CONTINUAR FUMANDO?**

**VOCÊ NÃO PRECISA DE 100% DE VONTADE PARA TOMAR UMA DECISÃO.**

- O MEU DESEJO MAIOR É PARAR DE FUMAR.
- O QUE EU REALMENTE PRECISO É DEIXAR DE FUMAR.
- NÃO PRECISAR MAIS DO CIGARRO É MEU OBJETIVO.
- MINHA PRIORIDADE É DEIXAR DE FUMAR.



**VOCÊ PODE CONSEGUIR! TENTE!**

Trace um plano para marcar a data de parada e, caso necessite de ajuda, leia atentamente o 4.º passo.

## 4.º PASSO - PEÇA AJUDA

- Se você achar necessário, não tenha vergonha de pedir ajuda. Isso só mostra que você tem autoestima e reconhece que o tabagismo é uma dependência química.
- Muitos fumantes necessitam de ajuda de profissionais de saúde para parar de fumar. Informe-se, na Unidade de Saúde mais próxima da sua casa, como encontrar essa ajuda.
- Contar com a ajuda de familiares, de amigos e de colegas de trabalho durante o processo de parada também poderá ser importante.
- Relate que você vai precisar da compreensão e do apoio deles.
- Você já sabe que poderá ficar irritado, mal-humorado, nervoso e talvez desanimado, no início do tratamento do tabagismo; mas também já sabe que esses sintomas são controláveis e que irão gradativamente desaparecendo.

## ANTES DE AVANÇAR PARA O 5.º PASSO – VAMOS FAZER OUTRAS REFLEXÕES

- **Você já percebeu que parar de fumar é consigo mesmo e ninguém mais?**
- Sua rede de apoio e os serviços de saúde serão importantes para que você consiga parar, mas o que fará a diferença nessa empreitada é sua determinação em parar.
- A sua vontade e o desafio de ultrapassar limites podem propiciar a você mudanças de comportamento surpreendentes. A motivação em mudar faz e fará sempre a diferença.

### PARA VOCÊ LEMBRAR SEMPRE:

**É MAIS FÁCIL AJUDAR  
QUEM AJUDA A SI MESMO**



## 5.º PASSO - DESPEÇA-SE DO CIGARRO

- A decisão já está amadurecida e o importante é marcar logo a data da parada.
- Marque o **“Dia D”** para se despedir do cigarro.

### **A DESPEDIDA FAZ TODA A DIFERENÇA PORQUE:**

- Se no dia seguinte alguém lhe oferecer um cigarro, você pode dizer: **“OBRIGADO, EU NÃO FUMO MAIS”**.
  - O comportamento assertivo, isto é, estar seguro de si e determinado nas suas atitudes, mas sem agredir o próximo, será a sua garantia no processo de parada.
  - Para alguns fumantes, a data de parada é simbólica, é como aceitar o **“luto do cigarro”**.
  - Esse luto, por vezes sofrido, vai sinalizar que fumar, para você, é coisa do passado, como um rito de passagem – **veja sempre o lado positivo dos desafios que a vida apresenta.**
- Livre-se de tudo que se refere ou lembra fumar:
    - **Jogue fora maços, isqueiros, cinzeiros etc.**
    - **Troque as roupas de cama e lave as cortinas, para eliminar de sua casa o cheiro impregnado de tabaco.** Como exemplo ainda, se for o caso: mude de posição aquela poltrona ou sofá onde você estava acostumado a sentar para fumar. Se precisar, faça uma limpeza neles também.

## 6.º PASSO – VEJA OS MÉTODOS DE PARADA

### **AGORA QUE VOCÊ JÁ DECIDIU E MARCOU A DATA DA PARADA:**

- **VEJA OS MÉTODOS DE PARADA.**
- **VOCÊ ESCOLHE O MÉTODO QUE ACHAR MELHOR.**



## MÉTODOS DE PARADA

### • PARADA ABRUPTA OU PARADA GRADUAL:

| <b>POR REDUÇÃO</b><br>PARA FUMANTE DE 30 CIGARROS | <b>POR ADIAMENTO</b>                  |
|---|---------------------------------------|
| 1.º dia.....25                                    | 1.º dia ... 1.º cigarro às <b>9h</b>  |
| 2.º dia.....20                                    | 2.º dia ... 1.º cigarro às <b>11h</b> |
| 3.º dia.....15                                    | 3.º dia ... 1.º cigarro às <b>13h</b> |
| 4.º dia.....10                                    | 4.º dia ... 1.º cigarro às <b>15h</b> |
| 5.º dia.....5                                     | 5.º dia ... 1.º cigarro às <b>17h</b> |
| 6.º dia.....1                                     | 6.º dia ... 1.º cigarro às <b>19h</b> |
| 7.º dia...0                                       | 7.º dia ... Nenhum cigarro            |

- A Parada Abrupta, de uma só vez, é quando você para de fumar de uma hora para outra, cessando totalmente o uso do cigarro.
- A Parada Gradual, aos poucos, é quando você progressivamente reduz o número de cigarros fumados no dia. Pode ser:
  - 1- Gradual por Redução, quando você fuma um número menor e predeterminado de cigarros a cada dia.
  - 2- Gradual por Adiamento, quando você adia a hora na qual acende o primeiro cigarro diário, predeterminando as horas de adiamento a cada dia. Ao contrário da Parada por Redução, você não precisa se preocupar com o número de cigarros, mas com o horário de fumar o primeiro cigarro do dia.
- **A parada gradual não deve durar mais do que duas semanas, para não aumentar o risco de insucesso.**
- A maior parte dos indivíduos que conseguiram se tornar ex-fumantes pararam abruptamente.

## **7.º PASSO - DESFRUTE DO PRAZER DA CONQUISTA**

- Desfrute as sensações de bem-estar, do aumento do fôlego e da resistência.
- Aproveite a recuperação do olfato, do paladar e do prazer de sentir-se livre do mau cheiro da fumaça do tabaco.
- Presenteie-se com a economia que você faz por não gastar com cigarro. Só evite a compra de alimentos calóricos.
- Agora, aceite o “luto do cigarro” de forma serena, pois fumar, para você, é passado.
- Parabenize-se pela autoconfiança readquirida ao vencer essa empreitada.

## **8.º PASSO - PREVINA A RECAÍDA**

- Identifique as situações e os momentos da vida que favorecem o perigo da recaída – evite sempre a primeira tragada, fique atento, autovigilante, longe do cigarro – cuide de você.
- Cuide também dos comportamentos associados com o cigarro: fumar depois das refeições; fumar e tomar café; fumar e consumir bebidas alcoólicas; trabalhar e fumar etc.
- Aprenda a utilizar outras ferramentas para lidar com as situações conflitantes do dia a dia.
- Cada vez mais, estudos evidenciam os benefícios da atividade física na redução do estresse e na liberação de substâncias responsáveis pela sensação de bem-estar e prazer.
- Livre-se do sedentarismo: uma simples caminhada diária de 30 minutos faz muita diferença.
- Avalie sua alimentação e procure orientação de um profissional de saúde. Você já sabe que, na maioria das vezes, não há necessidade de dietas.
- Aproveite para rever seu estilo de vida.
- Melhorando sua qualidade de vida, você estará mais apto para se manter longe do cigarro.



- Ao final do 10.º Passo, veja os benefícios para quem para de fumar, os benefícios da atividade física e como parar de fumar e não engordar.

## 9.º PASSO - REFORCE SEMPRE SUA DETERMINAÇÃO

- Leia esta cartilha sempre que achar necessário para manter-se firme, longe do cigarro. Use-a como uma âncora positiva, um porto seguro. Grave frases que foram significativas para você e, se achar útil, use a estratégia de sinalizar ambientes do seu trabalho e da sua casa com elas.

### UTILIZE SEMPRE COMO REFORÇO:

- **QUERO VIVER SEM CIGARRO** – Agora que já me livre do cigarro, quero ficar também longe da poluição decorrente da fumaça do tabaco.
- **QUERO FICAR LIVRE DO CIGARRO** – Na realidade, eu não fumava porque queria, mas fumava porque precisava suprir minha dependência química.
- **QUERO SER DETERMINADO** – Deixar de precisar do cigarro me torna mais forte e autoconfiante.
- **QUERO VIVER COM QUALIDADE** – Eu estabeleci que qualidade de vida é uma das minhas metas.
- **QUERO VIVER LONGE DO ESTRESSE** – Aprendi que atividade física é uma ótima maneira de liberar substâncias responsáveis pela sensação de bem-estar e prazer.
- **SAÚDE É MINHA PRIORIDADE** – Sei que fumar não combina com qualidade de vida.
- **ATIVIDADE FÍSICA É UMA DAS MINHAS METAS** – Quero ao menos caminhar 30 minutos, no mínimo 5 dias por semana.
- **FUMAR É PASSADO** – Não fumar mais é minha meta número um.



## 10.º PASSO - VIVA SEM CIGARRO

- Parabéns, você chegou lá! **SABE QUE FEZ O MELHOR PARA A SUA SAÚDE.**
- Agora vem o melhor: **VIVER SEM O CIGARRO E SER FELIZ.**
- Ser feliz, por incrível que pareça, também pode ser fruto de nossa determinação.
- O fato de você ter parado de fumar não tornará sua vida um mar de rosas. Você é suficientemente maduro para perceber que a vida é enfretamento constante de desafios. Use a sua determinação para superá-los, assim como você fez ao parar de fumar.
- Sua determinação e seu cuidado para consigo mesmo farão toda a diferença para que se mantenha abstinente – longe do cigarro – e previna recaídas em todos os momentos de sua vida.
- Chamamos isso de treinamento de habilidades comportamentais – **O AUTOCUIDADO.**
- O que garantirá a manutenção dos benefícios alcançados será, além de sua determinação, a sua autoconfiança e sua motivação readquiridas e ou fortalecidas.



**MAIS  
SAÚDE PRA  
VOCÊ E  
PARA SUA  
FAMÍLIA**

# ORIENTAÇÕES ANEXAS

## I - BENEFÍCIOS PARA QUEM PARA DE FUMAR

Além do excelente sentimento de autoconfiança por livrar-se de uma dependência química, você terá sempre bons motivos para abandonar de vez o cigarro. Parar de fumar é a atitude isolada mais importante que um fumante pode tomar para melhorar a sua saúde.

- Após 2 horas sem fumar, seus batimentos cardíacos estão menos acelerados e sua pressão arterial começa a se normalizar.
- Após 24 horas sem fumar, os seus pulmões funcionam melhor e o excesso de monóxido de carbono da fumaça do cigarro começa a ser eliminado do seu corpo.
- Após 2 dias sem fumar você começa a se sentir mais limpo, sem o odor desagradável da fumaça do tabaco; o seu olfato já percebe melhor os cheiros e o seu paladar distingue melhor o gosto da comida.
- Após 15 a 30 dias sem fumar, sua pressão se normaliza e seus brônquios começam a fazer a limpeza dos resíduos deixados pelo cigarro, expulsando-os dos seus pulmões. Esse trabalho é feito pela tosse. Alguns fumantes, após algumas semanas sem fumar, queixam-se de tossir para expelir o catarro. Isso significa que os mecanismos de defesa das vias aéreas foram recuperados.
- Após 3 semanas sem fumar você vai notar que o exercício físico não é tão difícil.
- Após 2 meses sem fumar, o seu sangue circula melhor, sua energia e resistência começam a aumentar.
- Após 3 meses sem fumar, seus pulmões apresentam melhora da sua função.
- Após 1 ano sem fumar, o risco de morrer de ataque cardíaco foi reduzido à metade em relação ao que você tinha quando fumava.
- O risco de você morrer em decorrência do tabagismo vai diminuindo consideravelmente a cada ano.

## II - BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE

### ATIVIDADE FÍSICA COMO FERRAMENTA PODEROSA PARA MANTER A ABSTINÊNCIA E PREVENIR RECAÍDA NO CIGARRO

- A ciência vem demonstrando, cada vez mais, os benefícios da atividade física na promoção da saúde dos indivíduos e na liberação de substâncias responsáveis pela sensação de bem-estar e prazer.
- Você já terá benefícios ao iniciar uma atividade física regular; porém os maiores benefícios não são alcançados de imediato, portanto é preciso persistir na atividade física e incorporá-la como um novo estilo de vida.
- Atividade de leve a moderada intensidade é recomendada para todas as idades.
- A equipe de saúde poderá orientá-lo sobre qual a maneira mais segura de livrar-se da inatividade física, de acordo com a sua condição clínica.
- A regularidade da prática da atividade física faz a diferença – movimente-se diariamente, nas mais variadas formas e modalidades de atividade física possíveis para você.
- Uma caminhada diária de 30 minutos, 5 dias por semana, é um bom começo e já trará benefícios. Essa atividade física é também uma excelente ferramenta para o controle do estresse.
- Ao programar a cessação do fumo, programe também uma atividade física. Suas chances de livrar-se de vez do cigarro serão extraordinariamente maiores.
- Para se manter abstinente e prevenir recaídas, você pode ter, na atividade física, uma ferramenta poderosa.
- O conceito de atividade física aqui utilizado é amplo. Refere-se também às demais formas e modalidades de práticas corporais.
- São bons exemplos todas as formas de dança, assim como os exercícios de alongamento, flexibilidade e outras técnicas de

relaxamento, as práticas recreativas e os movimentos da execução das tarefas domésticas, pois constituem comportamentos corporais que nos afastam da inatividade física e nos livram da vida sedentária.

- Você deve identificar quais as práticas de atividade física que lhe agradam mais e incorporá-las na sua rotina diária, pois a melhor delas é aquela que lhe proporcionará mais prazer.

### **III- COMO DEIXAR DE FUMAR E NÃO ENGORDAR POR MEIO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL**

- Não são necessárias dietas e privações para uma alimentação saudável e também, de forma geral, para a manutenção do peso.
- Se a sua preocupação é com o medo de engordar ou a necessidade de emagrecer, é preciso rever a sua alimentação e evitar o excesso de calorias.
- Os seus objetivos serão alcançados com o equilíbrio entre o que você ingere e o que queima de calorias consumidas na sua alimentação.
- Como a nossa capacidade de queimar calorias com a atividade física é limitada, o que faz a diferença é a correta maneira de nos alimentarmos.
- Reafirme os seus objetivos. Agora você deve rever a sua alimentação e o seu estilo de vida, pois a sua prioridade é parar de fumar definitivamente.

#### **A PRIMEIRA GRANDE DICA É QUE PEQUENAS MUDANÇAS DE HÁBITO FAZEM A DIFERENÇA**

O segredo está em 3 atitudes básicas:

- 1.º Evite o excesso de calorias nas refeições.
- 2.º Faça o prato ou o lanche corretamente, comendo alimentos ricos em vários nutrientes.

Uma dica para isso: quanto mais colorido for seu prato, maior é a quantidade de nutrientes ingeridos.

**3.º** Mantenha-se ativo fisicamente. Livre-se do sedentarismo.

Você poderá fazer 3 refeições e 2 lanches diariamente, mas sempre equilibrando o que ingere de calorias e o que gasta com a atividade física. Como não é possível medir quantidades de calorias a cada refeição, precisamos evitar o seu excesso.

- Fonte excessiva de calorias é encontrada nos alimentos com gorduras, principalmente de origem animal (gordura saturada), e nos alimentos industrializados, que contêm as chamadas gorduras trans (gorduras ruins). Leia sempre o rótulo desses alimentos.
- Alimentos que possuem açúcares refinados (carboidratos ruins) também são calóricos. Evite refrigerantes, doces, bolos, sorvetes e chocolates, assim como farinhas e cereais refinados. Você pode comer doces moderadamente, uma vez por semana, desde que se mantenha ativo fisicamente.
- A melhor sobremesa são as frutas, fonte dos chamados carboidratos bons, além de fibras, vitaminas e sais minerais. Coma mais verduras e legumes: é preciso manter ou criar esse hábito em suas refeições. Prefira carnes brancas ou magras a carnes gordas.
- Retire sempre a pele da galinha/frango antes de cozinhar. Coma mais peixes.
- Prefira alimentos cozidos ou assados a frituras. Escolha leites e derivados desnatados ou semidesnatados e cuide também da ingestão de margarinas.
- Dê preferência para os queijos brancos, com baixa gordura, tipo ricota.
- Nos lanches, prefira frutas frescas ou secas. Prefira torradas de grãos integrais a bolachas, batatinhas, biscoitos ou amendoim.
- Cuidado com as bebidas alcoólicas. Além de aumentar o risco de recaída para alguns fumantes, essas bebidas são, de modo geral, altamente calóricas.
- Tome bastante água, cerca de 2 litros por dia.

## **REALIZAÇÃO**

Prefeitura Municipal de Curitiba  
Secretaria Municipal da Saúde  
Centro de Informação em Saúde  
Programa de Controle do Tabagismo

## **EQUIPE DE ELABORAÇÃO**

João Alberto Lopes Rodrigues  
Médico da Secretaria Municipal da Saúde

## **Colaboradores**

Eduardo Funchal  
Enfermeiro da Secretaria Municipal da Saúde  
Ana Maria Cavalcanti  
Karin Regina Luhm  
Luci Bendhack  
Médicas da Secretaria Municipal da Saúde

## **Revisão**

Joseli Siqueira Giublin  
Secretaria Municipal da Educação

## **Fotografia**

Cesar Brustolin  
Secretaria Municipal da Comunicação Social

## **Produção / Edição / ilustração**

Antonio Carlos Patitucci  
Secretaria Municipal da Comunicação Social



**CURITIBA**

PREFEITURA DA CIDADE  
Secretaria da Saúde

# CARTILHA PARA AJUDAR O FUMANTE NO ABANDONO DO CIGARRO

## INCLUINDO DICAS PARA DEIXAR DE FUMAR E NÃO ENGORDAR

