

## **Colesterol alto**

Contornar essa situação demanda uma dieta mais restrita!

Para diminuir o colesterol deve-se consumir alimentos com pouca quantidade de gordura e açúcar, como por exemplo:

- Pão, arroz, macarrão e farinhas integrais, consumidos diariamente;
- Feijão, grãos, lentilhas e soja, 2 vezes por semana;
- Amêndoas, avelã e nozes até 5 a 10 unidades por dia;
- Leite desnatado, queijos brancos e iogurte natural sem açúcar;
- Peixes, como salmão, atum, truta e sardinhas, pelo menos 2 vezes por semana;
- Aumentar o consumo de água para 2 a 2,5 litros por dia;
- Consumir 3 a 5 porções de frutas ou vegetais por dia.

Além disto, os alimentos devem ser preparados cozidos ou ao vapor, evitando-se frituras e guisados. Também é importante fazer 3 refeições principais e 2 a 3 lanches ao longo do dia, para manter a fome mais controlada e ajudar a chegar no peso ideal.

Existem ainda alguns alimentos que podem ser incluídos na dieta para regular os níveis de colesterol no sangue devido às suas propriedades. Esses alimentos são:

<b>Alimentos</b>	<b>Propriedades</b>	<b>Como consumir</b>
Tomate	Tem licopeno que é uma substância que baixa o colesterol no sangue.	Pode ser usado em saladas e para preparar molhos caseiros.
Vinho Tinto	Pode impedir que as moléculas de gordura se fixem nas paredes das artérias, desentupindo e facilitando a passagem do sangue.	Só deve ser consumida apenas 1 taça de vinho ao almoço ou ao jantar.
Salmão, pescada, atum, nozes e sementes de chia	São ricos em ômega 3 com propriedades anti-inflamatórias. Também ajuda a prevenir o surgimento de coágulos que podem entupir as artérias.	Deve-se consumir 3 a 4 vezes por semana.
Uvas	Tem antioxidantes como os flavonoides que ajudam a diminuir o colesterol no sangue.	Podem ser utilizadas em sucos ou consumidas como sobremesa.

Alho	Contem uma substância chamada alicina, que combate os níveis do mau colesterol e controla a pressão, diminuindo o risco de infarto.	Pode ser usado para temperar os alimentos.
Azeite	Impede a oxidação do colesterol.	Deve ser adicionado em saladas e após cozinhar, pois quando é aquecido perde as suas propriedades.
Limão	Tem antioxidantes que previnem a oxidação do colesterol bom.	Pode se adicionar o suco de limão em saladas ou misturar com outros sucos ou chás.

Alguns alimentos que devem ser evitados, pois são ricos em gorduras e açúcares, e favorecem o aumento do colesterol ruim são:

- Frutos do mar;
- Vísceras de animal;
- Manteiga e óleo;
- Produtos industrializados;
- Doces em geral e chocolates;
- Queijos amarelos;
- Carnes gordurosas, como picanha, maminha ou porco.

- Cardápio da dieta para baixar o colesterol

Este é um exemplo de cardápio para dieta para baixar o colesterol alto:

Refeições	Dia 1	Dia 2	Dia 3
<b>Café da manhã</b>	1 copo de leite desnatado + 2 fatias de pão integral + 1 colher (de sobremesa) de marmelada light	1 xícara de cereais integrais (sem açúcar) + 1 copo de leite desnatado	2 fatias de pão integral + 1 fatia de queijo branco + 1 fatia de presunto de frango
<b>Lanche da manhã</b>	1 copo de suco de uva natural	1 iogurte natural sem açúcar + ½ xícara de frutas	1 banana média

<b>Almoço/ Jantar</b>	Purê de batata com peixe cozido + ½ taça de salada de brócolis com cenoura + 1 colher (de sobremesa) de azeite + 1 maçã	200 g de macarrão integral com tomate natural + 1 peito de frango médio + espinafres ao vapor + 1 colher (de sobremesa) de azeite + 1 pera	Aspargos salteados com frango + 1 taça de salada de alface com tomate + 1 colher (de sobremesa) de azeite + 1 ramo de uva
<b>Lanche da tarde</b>	1 iogurte natural sem açúcar + 2 colheres (de sopa) de cereais integrais	1 taça de melancia em pedaços	1 vitamina (200 ml) de abacate com iogurte natural
<b>Ceia</b>	1 xícara de chá de alcachofra	1 xícara de chá de dente-de-leão	1 xícara de chá de cúrcuma

## **Diabetes mellitus**

A diabetes requer uma dieta controlada, pois hpa uma deficiência do corpo em processar certos tipos de alimento, Aqui estão as nossas sugestões;

- Registrar em um papel os valores de açúcar no sangue antes e após cada refeição;
- Comer pouca quantidade de doces e sempre após uma refeição, fazendo uma caminhada em seguida;
- Não comer fruta isoladamente, mas sim acompanhada com outro alimento, como iogurte;
- Fazer caminhadas após as refeições;  
Não ficar mais de 3 horas sem comer.

A diabetes pode te restringir de comer muitos alimentos, mas você não precisa deixar de comer coisas gostosas, aqui estão receitas para você fazer:

### **Filé mignon ao molho de cogumelos e castanha de caju**

*Ingredientes:*

- 6 bifes de filé mignon (100g cada)
- 2 dentes de alho amassados
- Sal com moderação
- 1 colher sopa rasa de azeite de oliva
- 100g de cogumelos em conserva cortado em tiras
- 50g de castanha de caju triturada
- 1 xícara de chá de água
- 1 colher de chá de curry
- ½ cebola ralada
- 1 colher de chá de amido de milho
- 1 colher sopa de cheiro verde picado

*Modo de preparo:*

Temperar os bifes com o alho e o sal. Em uma panela grande com o azeite, dourar os bifes ao ponto. Misturar em uma panela pequena, a água, o cogumelo, a castanha de caju, a cebola, o amido de milho e o curry, mexer até engrossar. Coloque os bifes em um refratário de vidro e despeje o molho por cima. Sirva com o cheiro verde salpicado.

**Lasanha de berinjela:**

*Ingredientes:*

- 1 kg de berinjela
- 250 g de carne moída
- 1 cebola média cortada em cubinhos
- 500g de polpa de tomate (caseiro)
- 1 copo água
- Sal com moderação
- 200 g queijo minas frescal cortado em cubinhos bem pequenos
- 1 colher (sopa) queijo parmesão ralado.

*Modo de preparo:*

Descascar a berinjela, cortar em fatias regulares e cozinhar em água com sal por aproximadamente 4 minutos. Refogar a carne moída com cebola, acrescentar a polpa de tomate e a água. Deixar no fogo até apurar. Colocar sal a gosto e montar a lasanha em forma média. Colocar um pouco de molho e arrumar camadas de berinjela intercaladas com queijo minas frescal, regando sempre com molho. Polvilhar queijo ralado e levar ao forno quente por aproximadamente 5 minutos. Servir imediatamente.

## **Bolo de banana com aveia e nozes:**

### *Ingredientes:*

- 4 bananas prata maduras
- 2 xícaras de Farinha de Aveia
- 1 xícara de azeite extra virgem
- 4 ovos
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 e ½ colher de sopa de fermento em pó-
- ½ xícara de nozes picadas
- Adoçante dietético em pó (Stevia), próprio para forno e fogão (com moderação)

### *Modo de preparo:*

Junte os ovos, o azeite e as bananas e bata tudo liquidificador. Coloque a mistura em uma tigela, acrescente as nozes picadas, a farinha de aveia, o adoçante, a canela e o fermento, despeje em uma forma untada e leve ao forno por 40 minutos.

Rendimento: Até 10 fatias

## **Delícia gelada de manga com chia:**

### *Ingredientes:*

- 3 mangas picadas
- Suco de 1 limão
- 2 xíc. (chá) água filtrada
- 1 xíc. (chá) suco de manga concentrado sem açúcar
- ½ xíc. (chá) adoçante para forno e fogão
- 2 claras em neve
- 1 colher de sopa rasa de chia
- Folhas de hortelã para decorar.

### *Modo de preparo:*

No liquidificador, bata os pedaços de manga com o suco de limão e a água. Junte o suco concentrado, a chia, o adoçante e as claras em neve mexendo delicadamente, de baixo para cima. Distribua a preparação em forminhas de gelo e leve ao congelador por 2 horas. Retire e bata na batedeira até obter uma mistura cremosa. Divida em 5 taças e leve novamente ao congelador ou freezer. Sirva decorando com de hortelã.

### **Dicas:**

- Via de regra, todas as pessoas deveriam fazer atividade física regular. No entanto, quem tem diabetes deve seguir essa recomendação ainda mais à risca.
- O descontrole da glicemia também pode provocar pele seca que, se não cuidada e muito bem hidratada, pode apresentar coceiras e rachaduras que aumentam a chance de infecções.
- A pele dos pés é a que mais sofre com o descuido do controle da doença. O dermatologista explica que a região está mais sujeita a ataques de fungos ou bactérias porque a vascularização fica comprometida e as células de defesa do organismo não chegam ao local.
- Uma alimentação saudável e rica em legumes e verduras é ideal para quem tem diabetes por conter fibras, recomenda o endocrinologista. As fibras ajudam a diminuir a velocidade de absorção da glicose no sangue.
- Farinha branca, açúcar e outros carboidratos simples se transformam rapidamente em glicose, logo não são boas escolhas para quem tem diabetes.
- Quem tem diabetes deve ter muito cuidado com a ingestão de bebidas alcoólicas.

## **Hipertensão**

A adoção de um estilo de vida saudável é a melhor forma de prevenir e auxiliar no tratamento da doença.

Diminuir o consumo de sal é imprescindível para manter a pressão arterial nos níveis adequados. O controle do consumo de sódio (componente do sal que eleva a pressão arterial) é uma das medidas não-farmacológicas mais eficazes para controlar a pressão. Mas, não basta reduzir apenas o sal de cozinha para controlar o consumo de sódio. Temperos prontos (como tabletes de caldo de carne ou de galinha ou de legumes, sachês de temperos), alimentos embutidos (salame, presunto, mortadela, salsicha, linguiça, bacon), molhos prontos (shoyu, molho e massa de tomate, molhos prontos para salada) e enlatados também contêm teores elevados dessa substância.

O hipertenso pode comer sal, desde que não exagere. Comer porções normais de sal implica em dois cuidados: não o adicionar na comida pronta e cozinhar com pouco sal. O ideal é ingerir de 6grs a 8grs de sal por dia. Uma

forma de avaliação é considerar o consumo de sal da família. Numa casa onde vivam quatro pessoas, um quilo de sal deve durar um mês e meio a dois meses. Se durar menos, é sinal de que estão comendo com muito sal. Quem come fora, tem mais dificuldade para controlar o consumo, mas sempre é possível fazê-lo. “Para reduzir, ou até mesmo substituir, o sal nas preparações culinárias podemos utilizar temperos naturais como açafrão, manjerição, orégano, alecrim, alho, cebola, salsa, cebolinha, hortelã, louro, páprica, pimentão, tomilho, limão, vinagre e outros”. O consumo de sal é uma questão de hábito. Ao habituar-se a comer com pouco sal, acostuma-se de tal forma que estranha se a comida estiver um pouco mais salgada.

Obesos têm pressão arterial mais alta e maior tendência a desenvolver diabetes. Perder peso pode trazer reduções drásticas nos níveis da pressão. Emagrecer 3kg ou 4kg é o suficiente para reduzir em 20% esses níveis ou, em certos casos, até para normalizar a pressão. Para perder peso é preciso cortar o consumo de carboidratos, um dos maiores responsáveis pela obesidade. Doces, bolos, chocolates, balas têm de ser eliminados da dieta. Os carboidratos estruturais (massas, arroz, pães, batata, etc.) devem ser ingeridos com parcimônia. Diminuir a quantidade de gorduras é fundamental. Gordura em excesso é sempre prejudicial.

Diminuir o sal e perder peso são práticas fundamentais, mas não exclusivas para manter sua pressão normalizada. É importante lembrar que, em alguns casos, é necessário ingerir medicamentos. Consulte seu médico regularmente. Ele é a pessoa mais indicada para lhe orientar.

Preparamos algumas dicas para você controlar a pressão:

- Reduzir a ingestão de sódio na alimentação
- Adotar uma dieta rica em frutos, vegetais e com baixo teor de gorduras saturadas e trans
- Praticar exercícios físicos regularmente com orientação adequada
- Consumir moderadamente bebida alcoólica (um máximo de 30 ml etanol/dia nos homens e 15 ml/dia para as mulheres)
- Manter se numa faixa de peso saudável
- Parar de fumar

Além disso, temos outras recomendações:

- *Verifique a pressão arterial mensalmente*

Mesmo quem não sofre com a doença precisa ficar atento e medir pressão pelo menos uma vez por ano. Cerca de 25% da população adulta é composta por hipertensos. Mas a maioria deles nem desconfia disso e ignora os cuidados, podendo sofrer com problemas mais sérios no futuro. Mas não vale medir a pressão de qualquer jeito:

- Repouse 15 minutos antes, em um lugar tranquilo
- Caso tenha fumado, aguarde 30 minutos
- Não fale durante o procedimento
- Permaneça deitado ou sentado durante o processo
- Esvazie a bexiga
- Após exercícios físicos, aguarde 30 minutos
- E não tome café 20 minutos antes da medição

- *Reduza o consumo de bebidas alcoólicas*

De acordo com o especialista, consumir bebidas alcoólicas de forma moderada não é prejudicial para a pressão arterial, mas exagerar na dose pode causar estragos. "O consumo excessivo de álcool compromete todo o organismo, inclusive a pressão arterial", diz.

- *Acalme os nervos*

De forma isolada, o estresse não é capaz de causar a hipertensão, mas quando combinado com outros fatores de risco pode agravar o quadro. Buscando alternativas para viver de maneira mais tranquila, o coração tende a trabalhar melhor e as doses dos medicamentos podem até diminuir.

- *Não tome medicamentos sem prescrição médica*

Nada de se automedicar e correr riscos. Os remédios de hipertensão devem ser prescritos após uma série de exames. Cada pessoa apresenta um nível diferente de elevação da pressão arterial, por isso é importante ressaltar que o uso indevido desses medicamentos pode contribuir até para a piora do quadro. O remédio que funciona para uma amiga, certamente não funcionará para você.



## **Obesidade e sedentarismo**

A obesidade é apenas o excesso de gordura no corpo, humano, para se resolver é necessária a perda de peso. Por isso vamos deixar algumas dicas para isto:

- Consuma cerca de 35 ml de água ao dia, para cada Kg de peso corporal. A água faz parte do processo de quebra da gordura localizada. Mas, lembre-se: os substitutos de água são apenas chá ou café (sem açúcar e sem Adoçante). Mas não use este quantitativo de líquido durante a refeição, pois este hábito atrapalha a digestão. Prefira comer frutas como Abacaxi ou Mamão durante as refeições, estas frutas têm enzimas digestivas e vão contribuir para a digestão, evitando aquela sensação de empachamento.
- Alimente-se quando sentir fome (salvo em algumas patologias específicas) e prefira os alimentos de verdade, aqueles que vem da terra e sempre variando nas cores dos alimentos. Evite ao máximo os industrializados.
- Para os lanches, prefira o consumo de frutas frescas, suco de frutas sem açúcar, frutas secas e oleaginosas (castanhas), sempre procurando variar o tipo de fruta e de oleaginosa.
- Mastigue bem os alimentos, deixe seu garfo descansar. Construa uma refeição colorida no seu prato, e escolha um local agradável para suas refeições e concentre-se nela. Evite assistir TV neste momento.
- Tenha diariamente uma porção de vegetais, acompanhado com uma porção de proteína, tanto no almoço quanto no jantar.
- Evite que os utensílios de plástico entrem em contato com o alimento quente. O plástico libera para o alimento o Bisfenol A, uma substância que propicia a obesidade. Portanto tenha uma caneca de louça ou de vidro para aquele cafezinho do dia a dia, que lógico deve ser sem açúcar.
- Não use gordura e caldos industrializados no preparo dos alimentos. Qualquer óleo submetido ao aquecimento sofre o processo de saturação.

Refogue os alimentos com água quente e use temperos naturais como sal, alho, cebola, cheiro verde, etc.

- Evite o consumo de bebidas alcoólicas.
- Mantenha-se ativo. Exercícios físicos regulares aumentam o metabolismo, ajudam a emagrecer e a diminuir o apetite, especialmente por doces.
- Procure um profissional Nutricionista, ele poderá individualizar a melhor forma para que você tenha o peso que deseja.

Parte da mudança envolve atividades físicas, deixaremos aqui também dicas de atividades físicas:

- ***Caminhada***

Caminhar é uma das atividades mais difíceis para pacientes obesos, não é? Ainda assim, é um dos exercícios mais recomendados pelos médicos. O paciente só precisa de um par de tênis de alta qualidade. Desse modo, os impactos causados pela caminhada serão bem menores e os exercícios serão bem mais benéficos à saúde do indivíduo.

- ***Treinamento usando o próprio peso do paciente***

É recomendável que pessoas com obesidade evitem o uso de pesos e máquinas de exercícios (a maioria desses equipamentos não são apropriados para elas). É interessante realizar exercícios de equilíbrio, levantamento de braços sem pesos, utilizar badanas para trabalhar braços e pernas. Esses são alguns exemplos dos exercícios para ajudar no ganho da massa muscular do paciente com obesidade e, conseqüentemente na perda de peso.

- ***Pilates***

O pilates é considerado um método alternativo, oferecendo exercícios com baixo impacto, servindo para trabalhar o fortalecimento corporal do paciente com obesidade, melhorando a composição corporal e tarefas funcionais, por exemplo. Essa prática também mistura exercícios de fisioterapia, então, pode ajudar os pacientes que tenham problemas nas articulações.

- ***Dança***

A prática da dança ajuda na coordenação motora do paciente. Além disso, promove um momento para os pacientes socializarem com outras pessoas, que muitas vezes podem estar na mesma situação. Isso ajuda na autoestima, na motivação e ajuda o indivíduo a seguir em frente com seus objetivos!

Além disso tudo, você pode tentar estas outras aqui:

- Procure exercitar-se periodicamente, mantendo sempre a regularidade nos mesmos dias da semana.
- Mantenha, se possível, os mesmos horários das sessões de exercícios.
- Use sempre roupas confortáveis, porém, cuide de sua aparência e higiene para a prática do exercício.
- Nunca cumpra uma rotina de exercícios que foi planejada para outra pessoa. Há princípios básicos como individualidade, sobrecarga e intensidade que devem ser prescritos individualmente.
- Só lance mão das atividades em grupo somente se o grupo tiver os mesmos objetivos e características físicas semelhantes.
- Procure um educador físico especializado em obesidade. Ele compreenderá melhor suas necessidades e terá mais estratégias.
- Na medida em que seu peso diminui, não mantenha o mesmo calçado, troque-o. Seu centro de gravidade vai alterando com o emagrecimento e na palmilha do calçado antigo já foi impressa sua digital plantar anterior. Isso altera sua pisada atual, implicando em um desalinhamento da coluna vertebral e demais articulações, provocando dores e desconforto.
- Se interromper o programa por mais de duas semanas nunca retome do ponto que parou. O corpo precisa que você o reestimele ao esforço gradativamente, portanto pegue mais leve.

- Caso sinta alguma dor ou desconforto, no momento da execução ou posterior, não hesite em comunicar seu professor. Algo pode estar errado nas posturas ou na intensidade proposta. Exercício não é para ser doloroso, é para dar prazer.
- A alimentação é fundamental, siga fielmente as orientações de sua nutricionista. Ela lhe ajudará a ter mais energia nos dias de treino e você obterá melhores resultados.

Deixaremos para te ajudar também algumas receitas mais leves, focadas em emagrecimento:

- **Nhoque de batata doce com molho de cenoura:**

*Ingredientes:*

- 2 batatas-doces médias
- 1 ovo
- $\frac{1}{2}$  xíc. De farinha de trigo
- Sal a gosto

*Molho:*

- 2 cenouras cozidas
- 1 xíc. De leite desnatado
- $\frac{1}{2}$  xíc. De requeijão light
- 1 pitada de noz-moscada
- Sal a gosto
- Orégano fresco a gosto

*Modo de preparo:*

Cozinhe a batata e passe pelo espremedor. Misture com o ovo e o sal e vá adicionando a farinha de trigo até ficar uma massa firme. Abra a massa em rolos e corte em pedacinhos. Coloque uma panela com bastante água para ferver. Coloque os nhoques e deixe que subam à superfície. Retire e mantenha aquecido.

*Molho:*

Bata a cenoura, o leite, o requeijão e a noz-moscada no liquidificador e coloque em uma panela. Leve para ferver e tempere com a noz-moscada, o sal e o orégano. Sirva sobre os nhoques.

## ● **Sopa de Legumes:**

### *Ingredientes:*

- 2 cl. sopa de carne picada (50 gr.)
- 1 cl. sopa vagem
- 1/2 cenoura média
- 1 cl. sopa cheia de abóbora picada
- 1/2 batata pequena
- 1 cl. sopa tomate picado
- 1 cl. sopa repolho em tiras
- 1 cl. sopa cebola picada
- 1 cl. café de óleo
- 500 ml. água - sal

### *Modo de Preparo:*

Refogar a carne com o óleo, o tomate, a cebola e o sal. Juntar a água e deixar cozinhar lentamente. Juntar o legumes e cozinhá-los até que fiquem bem macios.

## ● **Quibe assado:**

### *Ingredientes:*

Para massa:

- 1 ½ xícara de trigo para quibe
- <sup>3</sup>/<sub>4</sub> de xícara de cebola picada
- 1 colher (sopa) de pimenta síria
- 1 colher (sopa) de folhas de hortelã picadas
- 200g de patinho moído duas vezes

*Para o recheio:*

- <sup>3</sup>/<sub>4</sub> de xícara de cebola picada
- 1 colher (sopa) de óleo
- 250g de patinho moído duas vezes
- <sup>1</sup>/<sub>2</sub> colher (chá) de sal
- 1 colher (chá) de pimenta síria
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva (para regar)

### *Modo de preparo:*

Massa:

Lavar bem o trigo até a água ficar clara. Deixe de molho numa tigela média com água limpa (cerca de 2 horas). Pré-aqueça o forno a 200o C (quente). Escorrer a água e passar o trigo para um pano de parto limpo. Torça até secar bem o trigo. Em uma tigela média, misture a

cebola, o sal, a pimenta, a hortelã e o trigo. Triture no processador, juntando a carne aos poucos, até obter uma massa homogênea. Reserve.

#### Recheio:

Em uma frigideira grande, refogue a cebola no óleo em fogo médio até ficar macia. Junte a carne e refogue, mexendo sempre, até dourar bem. Tempere com sal e a pimenta. Retire do fogo. Forrar uma fôrma refratária com metade da massa. Coloque o recheio e cubra com a massa. Coloque o recheio e cubra com a massa restante. Alise a superfície com as mãos. Com uma faca, marque retângulos na massa, sem cortar. Regue com o azeite de oliva e leve ao forno pré-aquecido até dourar (cerca de 35 minutos.) sirva a seguir.

#### ● **Milkshake de morango:**

##### Ingredientes:

- 1 copo de leite (250 ml) desnatado
- 1 colher (sopa) de frozen iogurte
- 4 morangos grandes
- 1 morango para enfeitar

##### Preparo:

Bata os três primeiros ingredientes no liquidificador até formar uma espuma. Decore o copo com o morango cortado ao meio, sem partir. Despeje o milkshake no copo e sirva imediatamente.

# **Fumantes**

Nós sabemos que cigarro faz mal a saúde, a questão é descobrir como parar. Para isso, tente seguir estas dicas.

- Acredite em si mesmo. Acredite que você pode abandonar o cigarro. Pense em algumas das coisas mais difíceis que você já fez em sua vida e perceba que você tem coragem e determinação para deixar de fumar. Cabe a você.
- Depois de ler esta lista, sente-se e escreva a sua própria lista, adaptando-a para a sua personalidade e maneira de fazer as coisas. Crie seu próprio plano para parar de fumar.
- Escreva porque você quer parar de fumar: viver mais, sentir-se melhor, pela sua família, para economizar dinheiro, encontrar um (a) companheiro (a) com mais facilidade, etc. Você sabe o que é ruim sobre o tabagismo e sabe o que ganhará ao desistir. Coloque no papel para lê-lo diariamente.
- Peça à sua família e amigos para apoiar sua decisão de abandonar o cigarro. Peça a eles que sejam apoiadores e que não façam julgamentos. Deixe-os saber antecipadamente que você, provavelmente, ficará irritado e até mesmo irracional enquanto estiver parando de fumar.
- Defina um dia para parar de fumar. Decida o dia em que você cessará o hábito para sempre. Anote e se planeje. Prepare sua mente para “o primeiro dia do resto da sua vida”. Você poderá até fazer uma pequena cerimônia quando fumar o último cigarro.
- Fale com seu médico sobre parar de fumar. Está provado que o apoio e orientação de um especialista aumentam as chances de sucesso na cessação do tabagismo.
- Comece um programa de exercícios. A atividade física é incompatível com o tabagismo. O exercício alivia o estresse e ajuda o corpo a recuperar os danos de anos causados pelo cigarro. Se necessário, comece devagar com uma curta caminhada uma vez ou duas vezes por dia. Faça 30 a 40 minutos

de atividade física, 3 ou 4 vezes por semana. Mas consulte seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios.

- Faça uma respiração profunda cada dia durante 3 a 5 minutos. Inspire pelo nariz muito lentamente, prenda a respiração por alguns segundos e expire lentamente pela boca. Tente fazer a sua respiração com os olhos fechados e ir para a etapa 9.
- Visualize seu caminho para se tornar um não fumante. Ao fazer a sua respiração profunda na etapa 8, você pode fechar os olhos e começar a imaginar-se como um não fumante. Veja você desfrutando da atividade física no passo 7. Imagine-se recusando um cigarro que alguém lhe oferecer. Veja você jogando todos os seus cigarros fora e ganhando uma medalha de ouro ao fazê-lo. Desenvolva suas próprias visualizações criativas.
- Diminua seus cigarros gradualmente (se você cortar gradualmente certifique-se de definir uma data em que irá parar de fumar). Maneiras de cortar gradualmente incluem: planejar quantos cigarros você fuma por dia até a data em que irá parar, diminuindo o número de cigarros fumados a cada dia; comprar apenas um pacote de cada vez; mude de marca para que você não goste de fumar tanto; dê seus cigarros para outra pessoa para que peça a ela toda a vez que quiser fumar.
- Pare de fumar de forma abrupta. Muitos fumantes acham que a única maneira de realmente parar de uma vez por todas é parar abruptamente, sem tentar diminuir lentamente. Encontre o método que funcione melhor para você: parar gradualmente ou lentamente. Se uma maneira não funcionar, faça o outro.
- Encontre um outro fumante que esteja tentando parar, e ajudem-se mutuamente com palavras positivas e ouvindo desabafos.
- Faça uma limpeza dental. Aproveite a forma como seus dentes aparentam e planeje mantê-los dessa maneira.
- Após cessar o tabagismo, planeje a comemoração dos marcos de sua jornada para se tornar um não fumante. Após duas semanas livre de fumo, veja um filme. Depois de um mês, vá a um restaurante chique. Depois de três meses, passe um final de semana na praia ou no seu lugar favorito



longe da cidade. Após seis meses, compre algo frívolo. Depois de um ano, faça uma festa para si mesmo. Convide sua família e amigos para seu “aniversário” e comemore sua nova chance de ter uma vida longa e saudável.

- Beba muita água. Água é boa de qualquer jeito e muitas pessoas não bebem o suficiente. Ela ajudará a eliminar a nicotina e outras substâncias químicas para fora de seu corpo e também poderá ajudar a reduzir os “desejos orais” que você pode ter.
- Saiba o que provoca seu desejo por um cigarro, como o estresse, o fim de uma refeição, a chegada no local de trabalho, entrando em um bar etc. Evite esses gatilhos ou, se possível, planeje alternativas de lidar com os gatilhos.
- Encontre alguma coisa para segurar em sua mão e boca, para substituir cigarros. Considere canudos ou você pode tentar um cigarro artificial chamado EZ Quit encontrado aqui: <http://www.quitsmoking.com/ezquit.htm>
- Escreva uma canção ou um poema inspirado na cessação do tabagismo, cigarros e o que significa para você parar de fumar. Leia-o diariamente.
- Tenha uma foto de sua família ou de alguém muito importante em todos os momentos. Em um pedaço de papel, escreva as palavras “Eu estou parando por mim e por você” (ou por eles) e deixe junto da foto. Sempre que você tiver o desejo de fumar, olhe para a foto e leia a mensagem.
- Sempre que você tiver vontade de fumar, em vez de acender um cigarro, escreva seus sentimentos ou o que está em sua mente. Guarde este “diário” com você em todos os momentos.

## **Considerações finais:**

Este guia é para ser um pequeno começo da sua jornada em busca de uma vida melhor e mais saudável, essas dicas foram criadas por especialistas para pessoas que precisam de ajuda. Mas sempre consulte um médico adequado para o seu problema, apenas eles podem ter 100% de conhecimento do seu caso e podem ajudar você da melhor maneira possível!