

# ORIENTAÇÕES AO PACIENTE

## 4. TABAGISMO

### O QUE FAZER PARA PARAR DE FUMAR

1. Após avaliação médica, marque um dia para parar de fumar.
2. Desfaça-se de todos os cigarros e de tudo que possa ser associado ao fumo, a exemplo dos cinzeiros.
3. Evite alimentos que possam estar associadas ao hábito de fumar (cafezinho, doces e lanches).
4. Evite contatos com outros fumantes.
5. Procure ambientes livres de tabaco.

### COMO EVITAR GANHO DE PESO

1. Procure realizar atividade física regularmente (após avaliação médica). Sugestões: hidroginástica, caminhada, ciclismo, natação.
2. Procure acompanhamento nutricional com profissional especializado.
3. Evite lanches com alimentos calóricos; dê preferência às frutas.

### O QUE FAZER EM CASO DE FORTE DESEJO DE FUMAR

1. Procure beber bastante líquidos (principalmente água).
2. Procure mascar algo (pouco calórico), ou chupar gelo.
3. Mantenha as mãos ocupadas. Realize atividades como tricô, costura ou pintura.
4. Respire fundo várias vezes e tente relaxar.
5. Ligue para algum amigo ou profissional de saúde disponível. Converse sobre o problema. Tente não ficar sozinho.

Assinatura e carimbo do médico responsável

Conteúdo extraído do capítulo 4 – **Tabagismo** – autoria de Claudia Kimie Suemoto e Jonas Gordilho Souza – do *Manual de terapêutica não farmacológica em geriatria e gerontologia*, Editora Atheneu, 2014. As orientações aos pacientes estão disponíveis no site [www.gerosaude.com.br/manualdeterapeutica-nao-medicamentosa](http://www.gerosaude.com.br/manualdeterapeutica-nao-medicamentosa). Os arquivos podem ser impressos e entregues pelo médico aos seus pacientes.