

## A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NA ABSTINÊNCIA DO TABAGISMO

Tainara Sandi ALBERGUINI<sup>1</sup>  
Líghia Regina Nanci de OLIVEIRA<sup>2</sup>  
Marcela Cordeiro de Miranda QUEIROZ<sup>3</sup>  
Rosana Mara Rulli ABBUD<sup>4</sup>

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** Tabagismo é o ato de consumir produtos que contenham tabaco, dos quais o princípio ativo é a nicotina. Considerado uma toxicomania, caracteriza-se pela dependência psicológica do uso do tabaco, uma doença causada pela dependência física da nicotina. Os viciados seguem o comportamento semelhante aos dependentes de heroína e cocaína. **OBJETIVO:** O objetivo desse estudo foi discutir o papel do nutricionista no planejamento alimentar antes, durante e após a cessação do tabaco. **METODOLOGIA:** Para realização deste trabalho foram realizadas pesquisas bibliográficas, em revistas e artigos científicos. **RESULTADO:** O estudo mostrou que durante esse procedimento de abstinência do tabaco, o nutricionista investiga o padrão alimentar do usuário, associado ou não ao hábito de fumar, e orienta a uma adequação alimentar. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que o consumo do tabaco tem resultados devastadores na saúde e na longa duração da vida, comprometendo praticamente todos os órgãos e funções. Trata-se de um fator de risco totalmente escusável. Deixar de fumar apresenta vantagens em qualquer idade, no entanto, quanto mais cedo se averiguar a cessação tabágica será melhor. Quando o nutricionista salienta os prejuízos causados pelo tabaco, ele passa a estabelecer com o tabagista uma relação de confiança. As mudanças nos hábitos, incluindo a reestruturação cognitiva, auxiliam também no controle da ansiedade, visto como um pilar de manutenção da abstinência da nicotina, em longo prazo, para o controle das alterações do peso corporal e do planejamento alimentar.

**Palavras-chave:** Tabagismo. Abstinência tabágica. Nutrição.

---

<sup>1</sup> tainara\_a17@hotmail.com

<sup>2</sup> alisson.telis@gmail.com

<sup>3</sup> may.cordeiro12@hotmail.com

<sup>4</sup> rosana.rulli@hotmail.com