

MUDANÇA DE VIDA

Na última quarta - feira (29) foi o dia nacional de combate ao fumo. A equipe do NCO conversou com três colegas da Unidade que são ex - fumantes. Nessa entrevista os colegas falaram sobre o vício e sobre como conseguiram largar o cigarro, além de deixar dicas para quem deseja parar de fumar. Acreditamos que o apoio e o exemplo seja uma das maneiras de conscientizar e ajudar aqueles que já pensaram em largar o vício. Confira abaixo os depoimentos:

“Fumei por 25 anos. Comecei com aproximadamente 17 anos. Tive acesso fácil através dos colegas de escola. Não me lembro exatamente quando decidi parar de fumar, mas foi por pressão da família. Tentei parar por várias vezes, sem sucesso. Tentei parar por conta própria, até o dia em que decidi comprar uns adesivos, que por sinal eram caríssimos. Utilizei até a metade da caixa, quando então percebi que com muita força de vontade pararia de fumar... e consegui!! O motivo principal que me motivou a largar o vício foi a saúde. Tinha certeza, na época, de que se continuasse fumando não iria ver meus filhos crescerem, estudarem e se formarem. Parei há aproximadamente 12 anos. Não marquei data porque apaguei da minha vida essa dependência química. Nunca mais tive vontade alguma de voltar a fumar, é como se nunca tivesse fumado! As principais diferenças que percebi foram a disposição, que aumentou muito, eu fiquei doente menos vezes. Isso significa melhoria da resistência, aumento do apetite, mais sensibilidade em relação aos sabores e odores (comecei a sentir de longe o aroma de flores). Engordei no primeiro ano 10 kg e no segundo mais 10 kg. Passei de 60 kg para 80kg. Parar de fumar me fez uma pessoa mais feliz. Deixei de incomodar minha esposa e meus filhos com o cheiro forte de cigarro e, muito importante, a sensação de que tenho muita força para vencer um vício. Não reclamo de ter tido essa péssima experiência de ser fumante. A única coisa boa foi ter passado por isso e agora poder ajudar com conselhos para vencer o vício!”

Gilberto Batista de Souza

“Comecei aos 16 anos. Foram 31 anos fumando, com intervalos de até cinco anos sem fumar. Comecei a fumar porque naquela época, fumar era bonito, simbolizava independência, charme. Mas o que mais me influenciou foi o fato de meu pai fumar.

Tomei a decisão de parar de fumar várias vezes ao longo desse tempo. Por exemplo, quando tive meus dois filhos, durante gravidez e amamentação. Só que depois disso voltava a fumar. Tentei vários métodos para parar: hipnose e adesivos de nicotina. No caso dos adesivos, usei totalmente fora da prescrição e sem acompanhamento médico. Apesar das recomendações da bula, continuei fumando enquanto usei os adesivos, mas fui diminuindo até que consegui parar definitivamente. Também caprichei nos exercícios físicos e na ioga. O principal motivo que me ajudou na decisão foi que depois dos 35 anos comecei a me preocupar mais com qualidade de vida, voltei a me exercitar e o cigarro passou a “sobrar” na minha rotina. Além disso, meu filho mais novo detestava cigarro e vivia manifestando preocupação com a minha saúde. Antes de parar definitivamente, parei várias vezes. Na penúltima cheguei a ficar cinco anos sem fumar e voltei por mais dois. Durante todos esses intervalos acordava pensando em fumar. Agora faz dois anos que não fumo e, pela primeira vez, não sinto a menor saudade. O que ganhei em qualidade de vida não tem nem o que comentar. A diferença no fôlego é impressionante, o paladar e o olfato também voltam muito rápido e hoje sinto cheiro de cigarro a quilômetros. A convivência social também melhora, pois você não precisa se isolar para “ir fumar lá fora”. Para quem quer vencer o vício a dica é ter paciência. Não se martirize se não conseguir parar na primeira tentativa. É uma tarefa difícil, mas vale muito a pena.”

Luciana Regitano