

“Comecei a fumar com 15 anos. Fumei por uns 10 anos, não me recordo exatamente. Quis parar de fumar porque, muito antes de qualquer apelo salutar, o que mais me incomodava era a consciência de que eu era um dependente. A ideia de que eu não estava fumando por ser a minha vontade, mas porque eu necessitava daquilo, era aterrorizante. Livrar-me da dependência foi uma promessa que fiz a mim mesmo e à minha esposa - que mesmo compreensiva, tem muito desapeço por cigarros, reforçado pelo falecimento de meu sogro por conta de um câncer de pulmão. Os métodos que utilizei para largar o vício foram exercícios físicos e muita água. Na época, passei a correr diariamente na pista de saúde do antigo cartódromo e até hoje carrego sempre comigo uma garrafinha de água. Mudança de hábitos é fundamental no processo. Há sete anos larguei o cigarro. Parar de fumar favoreceu a minha autoestima e minha motivação. No âmbito social e profissional melhorou muito, pois muitas pessoas não apreciam o odor que fica na pessoa e no ambiente, decorrente do consumo do cigarro. Sem falar da paz de não ter que lidar com aquela inquietação do vício que leva o dependente a sair no meio de uma reunião importante ou de uma sessão de cinema para saciar o corpo. Importante ressaltar que, sim... algumas atividades produtivas rendiam mais com um cigarro queimando no cinzeiro. Pessoalmente, habilidades como a redação ou certas atividades criativas foram desfavorecidas e esconder esse fato seria antiético. Entretanto, considero tais desvantagens uma contrapartida muito pequena frente a sensação de liberdade, que não seriam comprometidas se eu nunca tivesse desenvolvido a dependência! Até hoje sinto vontade de fumar. A diferença é que esse falso-desejo não me incomoda mais! Experimentei diversas tentativas frustradas com síndromes terríveis de abstinência. A tentativa mais tranquila foi, simplesmente, a última. Hoje, se eu quiser fumar, compro um charuto, agendo dia, local e preparo o ambiente para desfrutar verdadeiramente daquela ação. Sempre tendo a consciência que sou um ex-dependente e qualquer abuso pode gerar uma recaída (o que não aconteceria se eu nunca tivesse desenvolvido a dependência). Consciência é tudo! Essa etapa de minha vida me fez aprender na prática o valor de fazer certo na primeira vez, pois toda reforma traz consigo ganhos e perdas necessárias. Mas nunca é tarde para mudar. A mensagem que deixo para os colegas que querem parar é para ficarem tranquilos! Se abandonar esse hábito for para você uma vontade sincera, o momento certo chegará naturalmente. Vontade e mudança de hábitos são fundamentais”.

Marcelo Augusto Rossi e Simões

Cinco milhões de pessoas no mundo morrem de doenças provocadas pelo uso do cigarro todos os anos.

O tabagismo passivo mata três vezes mais que os acidentes de trabalho. E as crianças são as principais vítimas do cigarro. Indefesas, elas estão mais expostas a doenças respiratórias como asma, rinite e sinusite, principalmente em decorrência da fumaça do cigarro

NÚMEROS

O cigarro é culpado por:

- 200 mil mortes no Brasil.
- 25% das mortes causadas por infarto do miocárdio e angina.
- 45% das mortes por infarto agudo do miocárdio entre as pessoas com menos de 65 anos.
- 85% das mortes causadas por bronquite e enfisema.
- 90% dos casos de câncer no pulmão.
- 30% das mortes provocadas por câncer de boca, laringe, faringe, esôfago, pâncreas, rim, bexiga e colo de útero.
- 5% das doenças vasculares, como o derrame cerebral.

(Fonte: Agência Brasil - ABr)

Se parar de fumar agora...

- após 20 minutos sua pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal;
- após 2 horas não tem mais nicotina no seu sangue;
- após 8 horas o nível de oxigênio no sangue se normaliza;
- após 2 dias seu olfato já percebe melhor os cheiros e seu paladar já degusta a comida melhor;
- após 3 semanas a respiração fica mais fácil e a circulação melhora;
- após 5 A 10 anos o risco de sofrer infarto será igual ao de quem nunca fumou.

Fonte: <http://www.orientacoesmedicas.com.br/apagueocigarro3.asp>