

## PRISÃO DE FUMO



Eu um dia vou deixar de fumar....Fumar faz-me mal...tenho que deixar isto...Quantas vezes já pensaste isto para ti? Ainda que não estejas realmente convencido que queres deixar de fumar, mas se te deparaste com aquela vozinha “Isto faz mal”, “Tenho que deixar de fumar”, então já é o primeiro passo, ou seja, é sinal de que pelo menos uma pequena parte tua já começa a sentir-se desconfortável com o acto de fumar!

Para quem já vai no 2º passo, ou seja, para aqueles que já assumiram que querem deixar de fumar, as notícias são que de facto é difícil deixar de fumar e manter os ganhos, contudo, é perfeitamente atingível e possível!!! Para além da parte física e da necessidade de nicotina diária que é difícil de superar, há a parte psicológica. Não é fácil afastar-nos de uma rotina diária, de uma companhia e acima de tudo de um prazer. Em último caso, pode-se considerar que há uma perda e, conseqüentemente, há uma parte da pessoa que sente um vazio. É de facto uma grande decisão e deve ser vista e organizada como tal. Trata-se de uma mudança difícil mas que traz muitas vantagens, em especial para a tua saúde. Já deves ter identificado algumas para o teu caso em específico. Caso contrário aqui fica a sugestão de elaborares uma lista com as vantagens de deixares de fumar. No fundo, com aquilo que te levou a tomar esta decisão. Isto para quê? Por um lado, torna-se importante ficar bem claro dentro de cada um de vós aquilo que vos motiva, aquilo que vos levou a tomar a decisão de deixar de fumar e, por outro lado, de maneira a puderem utilizar estas razões como o vosso apoio, sempre que tiverem perto de uma recaída.

**Lembra-te:**

- Não consegues deixar de fumar se não o quiseres verdadeiramente;
- Ninguém te pode forçar ou ajudar se não estiveres decidido;
- **Deixar de fumar é mais fácil do que pensas!**

**Como são os primeiros dias?**

Para a maioria das pessoas, as 2 ou 3 primeiras semanas são as mais difíceis. Isto é, alguns fumadores quando deixam de fumar sofrem sintomas de privação, por isso é normal que sintas:

- desejo compulsivo de fumar;
- irritabilidade;
- ansiedade;
- aumento de apetite;
- dores de cabeça;
- insónias, etc.

Estes sintomas tendem a desaparecer ao fim de algumas semanas e podem ser reduzidos com medicamentos, que o teu médico te poderá aconselhar.

Para deixares de fumar não basta decidir (apesar desta decisão ser fundamental), ou seja, de facto torna-se necessário fazer alterações à tua rotina diária. Esta decisão que tomaste tem de ser transformada em acções que te ajudem a superar esta mudança.

Aqui ficam algumas sugestões que te podem ajudar, no entanto, lembra-te que é essencial que as enquadres no teu caso em específico e nas tuas características pessoais. Pensa nas situações que mais te poderão prejudicar, aquelas que estão associadas ao acto de fumar e altera-as, pelo menos temporariamente, de modo a evitares a recaída.

**O que podes fazer para deixar de fumar?**

1. Escolhe bem o dia em que vai deixar de fumar (podes ir reduzindo o número de cigarros até lá para ser mais gradual);
2. Avisa a família, amigos e colegas das tuas intenções e pede-lhes ajuda;

3. Mastiga uma pastilha elástica ou rebuçado sem açúcar para teres a boca ocupada;
4. Utiliza uma chave, um elástico, uma caneta, para manter as mãos ocupadas;
5. Retira de casa ou do carro o tabaco, cinzeiros, isqueiros ou fósforos, ou pelo menos coloca-os num local de difícil acesso;
6. Come muitas vezes por dia em pequena quantidade;
7. Bebe muita água e pratica exercício físico regular (pelo menos andar a pé...);
8. Cuidado com o álcool, pois há tendência de substituir uma dependência por outra, para além do consumo de álcool muitas vezes aumentar a vontade de fumar;
9. Evita passares muito tempo em situações que tendem a aumentar a vontade de fumar (festas, reuniões sociais...) principalmente nas primeiras semanas, depois basta tomares especial atenção a estas ocasiões;
10. Come uma maçã ou bebe um sumo em vez de fumar na hora do café, podes até pensar em reduzir o café (se este estiver muito associado ao fumar);
11. O desejo de fumar aparece regularmente em intervalos de meia a uma hora e dura cerca de 5 minutos. Respira fundo, bebe água, levanta-te do sítio onde estás sentado que a vontade de fumar passa rapidamente;
12. Termina o teu dia a pensar que: "Hoje consegui, amanhã vou tentar outra vez"!

### **Será que vou engordar?**

Muitas vezes está associado ao deixar de fumar, o ganhar peso. No entanto estas duas situações não são tão directamente proporcionais quanto possas pensar. Vejamos, é normal que aumentes entre 1 a 2 kg por deixares de fumar, o que não são valores significativos e em princípio o peso voltará ao normal dentro de um ano, no máximo. Contudo, se substituíres (compensares) o tabaco por doces e gorduras, é natural que ganhes mais do que 2 kg. A ideia não é fazeres dieta nesta altura, porque já basta estares a lidar com a privação do tabaco, mas

sim prestares atenção a alguns pormenores nos teus hábitos diários que podem fazer a diferença.

Aqui ficam umas sugestões para os primeiros tempos :

-Come pastilhas e rebuçados sem açúcar (podes pensar em comer uma peça de fruta cada vez que tiveres vontade de fumar).

-Come várias vezes ao dia, em pouca quantidade;

-Programa atempadamente as tuas refeições;

-Escolhe alimentos mais saudáveis nas primeiras semanas ;

-Ingere muita água, pelo menos 1,5L por dia;

-Reforça-te uma vez por semana com um “petisco” que gostes muito, afinal também mereces!

-Faz exercício físico regularmente, pelo menos 2 vezes por semana;

-Desabafa com um amigo/namorado quando tiveres vontade de fumar, falar sobre o assunto abertamente torna-o mais leve.

**Lembra-te:**

Esta é apenas uma fase, o teu apetite voltará ao normal, assim como o teu corpo!

**Reforça-te e recompensa-te!**

É importante que te recompenses para não teres uma maior sensação de perda e porque estás a fazer uma grande e difícil mudança na tua vida e mereces cuidar de ti.

**Sugestão:** Gasta o dinheiro que poupaste do tabaco em coisas que te dêem prazer, como por exemplo roupa nova, perfumes, livros, viagens...

A tua maior recompensa vai ser o prazer que vais sentir em ter sido capaz de deixar de fumar!!!

## Em caso de recaída...

O acto de deixar de fumar é uma aprendizagem, ou seja, é algo que não nasceu connosco. Como tal, terás de aprender e conseqüentemente é normal se cometeres “erros” e não conseguires logo à primeira tentativa. Deste modo, os erros tornam-nos mais sábios, no sentido em que nos preparam para a(s) nova(s) tentativa(s). Da próxima vez que tentares deixar de fumar, já podes contar com o que não correu bem e tentares alterar essa situação logo à partida.

É natural que alguns fumadores que tentam e não conseguem deixar de fumar logo à primeira vez, fiquem a sentir-se tristes com eles próprios e acabem por punir-se conotando-se de “fracos”, por exemplo. Se este for o teu caso, proponho que olhemos para esta situação de outra maneira. De facto é natural que te sintas triste, já que tentaste e não conseguiste, contudo a força que tiveste em decidir e deixar de fumar, não parece adequada a um “fraco”, diria até que houve muita força envolvida no teu esforço. Ou seja, assim como num exame de uma cadeira que já chumbaste e depois nas outras tentativas passaste, aqui neste caso o funcionamento é semelhante. Não conseguiste desta vez?! Experimenta de novo, vai à 2ª época....embora desta vez com a vantagem de teres mais conhecimentos sobre o que não funciona tão bem!!!!

Aventura-te e Boa sorte!