



Prefácio

Este livro traz em seu primeiro capítulo a história real de uma fumante que decidiu parar de fumar. Ela não imaginava a guerra que se dispusera a travar e quais armas teria que usar. O processo de parar foi muito doloroso para familiares, amigos e principalmente para ela, porque se sentia frágil, sem forças para deixar o fumo, com muitas recaídas. Foi em Deus que a fumante, enfim, encontrou o caminho para a vitória.

No segundo capítulo, há dados estatísticos sobre o fumo no Brasil e no mundo, as doenças que acometem os fumantes e as pessoas próximas, chamados de fumantes passivos. Também é exposto o quanto os fumantes são discriminados pela sociedade e como sofrem com o hábito de fumar, além de depoimentos de fumantes.

No terceiro capítulo é visto a relação do fumante com Deus, como a escolha de fumar prejudica a esta relação e a sua própria vida. Há Salmos bíblicos que explicam como Deus não deseja que o organismo humano seja destruído.

No quarto capítulo, o leitor aprenderá como agir nas crises de abstinência, quando decidir parar de fumar, quais os cuidados que deve tomar com o seu corpo, que tipo de tratamentos deve procurar e terá disponível um

teste para identificar em qual tipo de fumante se encaixa.

No quinto e último capítulo são expostos os cuidados que o ex-fumante deve ter para não retornar ao vício e depoimentos de pessoas vitoriosas que conseguiram parar de fumar.

Índice

Capítulo 1 - O testemunho

- Contato.....07
- Fumando..... 08
- Acorrentada..... 11
- Grávida..... 13
- O Isolamento..... 15
- Parando de fumar..... 18
- Sucesso!..... 24

Capítulo 2 – Os males do fumo

- Tristes estatísticas..... 29
- O fumo e a nicotina..... 29
- A saúde dos fumantes..... 30
- Fotos reais de pulmões..... 33
- Fumante, o escravo da ansiedade... 33
- As crises de abstinência..... 35
- Os fumantes passivos..... 36
- O fumo como ladrão de tempo..... 38
- Fumar, um vício caro..... 39
- Depoimentos de fumantes..... 41
- Desculpas para continuar fumando 47

Capítulo 3 – Deus e os fumantes

- Por que os fumantes deixam de receber as bênçãos de Deus?..... 55
- O espírito de Deus e a natureza humana..... 56
- O nosso corpo é de Deus..... 57
- Uma grande ajuda de Deus: os salmos..... 58
- Há tempo para tudo..... 66

Capítulo 4 – Parando de fumar

- Formas de parar de fumar..... 70
- Métodos que auxiliam a parar de fumar..... 71
- Teste o seu nível de dependência ao fumo..... 93
- Conclusão do teste.....97
- Passo a passo para deixar de fumar 98
- Formas de agir nas crises de abstinência..... 100
- O corpo do fumante sem o fumo..... 104

Capítulo 5 – Ex-fumante

- O ex-fumante e os fumantes..... 108
- As recaídas..... 109
- Depoimentos de ex-fumantes..... 110
- Piadas sobre o fumo e o fumante.... 122

Capítulo

1

O Testemunho

Contato

Meu primeiro contato com o fumo foi aos dois anos de idade, quando comi vários cigarros, antes de minha mãe perceber e tirá-los do meu alcance, mas minha primeira percepção real do que era o fumo ocorreu aos sete anos.

Um tio meu foi passar alguns dias em minha casa. Ele fumava muito e percebi que o cheiro era horrível. Fiquei preocupada e comecei a lhe falar que ele iria morrer, por estar fumando. Nada do que eu disse lhe comoveu, daí resolvi esconder os seus cigarros. Meu tio ficou totalmente atormentado, mas eu fiquei orgulhosa, achando que tinha feito a coisa certa.

Anos mais tarde, fomos morar próximo desse tio, que tinha acabado de se casar. Para minha surpresa, eu havia ganhado uma tia maravilhosa, que me paparicava com presentes e afeto. Como meu tio, ela também fumava muito, mas nunca abordei nada sobre o cigarro, pois minha admiração por ela era imensa e, por incrível que pareça, comecei a admirar por tabela o fato de fumar. Até mesmo o cheiro não me incomodava mais.

Meu pai também fumava, apesar de serem cigarros mais “fracos”. Quando eu mexia no seu maço de cigarros ou reclamava do fato dele fumar, a resposta era sempre a mesma: “Sei que estou errado e um dia pararei de

fumar”. Com o tempo ele realmente diminuiu a quantidade, o tipo do fumo e certo dia ele parou por completo, mas sua referência permaneceu.

Aos dez anos comecei a simular o ato de fumar: na hora do banho, acendia o aquecedor do banheiro com um fósforo e depois o levava a boca ainda aceso, ficava puxando o ar, sentia um gosto de pólvora e fumaça.

Fumando

Então, quando fiz treze anos, resolvi fumar. Achava bonito, queria imitar os adultos. Em apenas seis anos havia me esquecido que um dia levantei a bandeira contra o cigarro. Sem qualquer motivação adicional, comprei um maço na padaria mais próxima, fui até a garagem do meu prédio e iniciei a minha vida de fumante.

Fumei apenas dois cigarros. Na mesma hora fiquei tonta, sentei no chão e, ingenuamente, adorei a sensação. Fui para casa, lavei bem as mãos e escovei os dentes para os meus pais não perceberem qualquer vestígio do fumo. Com o tempo foi ficando difícil disfarçar o odor que exalava de mim, pois eu aumentara a quantidade de cigarros. Minha mãe logo percebeu e, com medo de ser descoberta, comecei a mentir: cheguei a inventar que o cheiro vinha de uma amiga, que eu era apenas uma fumante passiva.

Não durou muito para meus pais descobrirem a verdade. Eles brigaram um

pouco, mas liberaram que eu fumasse, contanto que fosse do lado de fora de casa. Naturalmente, em pouco tempo já estava fumando em todo lugar.

Faltava apenas minha mãe fumar, o que não demorou, pois pouco tempo depois meus pais se separaram e o cigarro passou a ser seu companheiro nefasto. Não bastasse isso, ela se aproximou de uma pessoa que fumava também. E muito.

Éramos três fumantes, a casa dominada pela fumaça e assim passei até os 16 anos, quando, certo dia, me dei conta das minhas mãos amareladas, dos meus cabelos mal cheirosos e de uma terrível falta de ar. Achei aquilo demais para alguém da minha idade, que deseja intensamente se sentir bonita e cheia de saúde. Resolvi parar de fumar. Já não achava mais graça, todo o glamour havia passado. Estava incomodada, me sentindo escrava do vício. Simplesmente deixei o cigarro para lá, de uma maneira bem fácil.

Passei algumas semanas me sentindo bem, livre, mais bonita. Infelizmente, nessa idade eu estava cercada de amigos fumantes e com essa convivência voltaram todas as sensações do fumo: o odor, os gestos, a impressão de prazer. Logo voltei a fumar, por puro hábito do grupo, como forma de socialização.

Aos dezoito anos comecei a trabalhar em uma atividade que não permitia pausas para o fumo. Precisava ficar horas sem fumar, para mim era um martírio. À noite eu ia para a academia de ginástica e, no trajeto que fazia a pé, me sentia sem fôlego. Na verdade, chegava exausta e não me enganava: já sabia nessa época que era por causa do fumo. Na musculação quase não respirava mais, até as escadas me cansavam, me sentia ruim por dentro, mas com um corpo jovem, com aparência “saudável”. Por que os males do cigarro não se mostram muito claramente no nosso corpo? Tudo acontece internamente e parece que estamos bem de saúde, quando na verdade estamos morrendo lentamente por dentro.

Quando íamos passear, geralmente ao cinema, lembro-me de um em especial, com área exclusiva para fumantes. Ficava animada e só gostava desse cinema, pois os outros me deixavam muito mal, duas horas inteiras sem fumar. Dava até tonteira, eu perdia a vontade de estar naquele filme, de estar me divertindo, porque não queria nem por um minuto ficar me sentindo privada do meu vício.

Eu também adorava minhas viagens de avião. Quando a lei proibiu o fumo a bordo, pensei como agüentaria visitar meus parentes, no suplício que seriam 4 horas sem um cigarro. Pensava em tomar calmantes, ir de ônibus. Só de imaginar não fumar – ou estar com alguma restrição ao fumo – era horrível. Não deixei de

visitar nenhum parente em função disso, minha vontade de revê-los era maior, mas minha alegria em viajar bem menor.

Aos dezenove anos meu vício chegou ao auge: comecei a fumar mais de um maço por dia, acordando inclusive em plena madrugada para fumar. As pessoas com quem eu convivía – minha mãe, que na época já não fumava mais, e algumas amigas - começaram a reparar e pediam insistentemente que eu pelo menos diminuísse a quantidade de cigarros, pois era um cigarro após o outro: às vezes, nem tinha intervalo, era um na boca e outro acesso no cinzeiro.

Confesso que até eu me assustava com isso, pensava aonde ia parar: dois, três maços por dia? Qual o limite? Estabeleci que mais de dois maços seria loucura. Quando o segundo maço acabava - o que sempre acontecia -, eu ficava como louca, esperando um novo dia para recomeçar a contagem dos quarenta cigarros.

Acorrentada

Junto com o fumo, veio outro vício: o cafezinho. Tomava mais de um litro por dia, muitas vezes só para estimular ainda mais a vontade de fumar. Não sentia fome alguma, o cigarro era meu alimento, horas sem ingerir nada além de cafezinho. Nada é de graça, ganhei uma gastrite com esses hábitos.

Eu estava me sentindo acorrentada, como se estivesse amarrada a um peso, sufocada por esse vício. O fumo em momento algum podia faltar: eu podia estar doente, acamada, mas ia me arrastando até onde encontrasse cigarro à venda – acho que poderia andar quilômetros. Quando eu tinha resfriado, ficava sufocada, sem ar, mas não parava, apenas diminuía o numero de cigarros, mesmo me sentindo muito mal, inalando a fumaça junto com o gosto ruim de tudo que vem junto com a gripe.

Quando eu tinha um dinheiro a mais na minha carteira, o que era raro, ao invés de comprar algo bom para mim, comprava o pacotão com 10 maços de cigarros. Era um estoque, para garantir que eu não ficaria sem fumo, mas sabe o que acontecia? Eu fumava mais e mais, pois tinha acesso fácil, ultrapassando o meu limite de dois maços ao dia.

Certa vez percebi que o cigarro havia mudado, estava mais forte, parecia mais misturado com outras substâncias. Apareceram na mídia muitas reportagens sobre esse tema, cigarros falsificados e com muita mistura, que viciavam e matavam mais rapidamente. Eu já era uma expert em fumo, a ponto de notar diferença na qualidade do produto: sabia distinguir perfeitamente o cigarro original do falsificado. Foi nesse momento que tomei consciência de quantas substâncias tóxicas existiam no cigarro e comecei realmente a preocupar-me com minha saúde.

Grávida

Aos vinte anos conheci o meu marido. Ele não fumava, gostava muito de mim e respeitava meus hábitos. Para não me magoar, não dizia nada quando eu fumava ao seu lado. Ele aceitava passivamente meu vício e logo casamos.

Aos vinte e um anos, fiquei grávida da minha primeira filha. Eu me sentia péssima, estava gerando uma criança e continuava a fumar. Sabia que minha filha sentia todo aquele mal, sabia que o cigarro poderia afetar o desenvolvimento do feto, sabia que o bebê poderia nascer doente, antes do tempo, mal formado, pequeno, ou mesmo abortar “naturalmente”, mas nem assim consegui parar de fumar. Foi uma gestação bem difícil: sentia enjoos fortes, não conseguia me alimentar, vomitava bastante. Perdi seis quilos nos primeiros quatro meses da gravidez. Eu parecia uma caveira, não estava bonita e não me sentia saudável, como imaginava que uma grávida deveria se sentir. Afinal, gravidez não é doença. Minha doença era o fumo.

Quando eu andava na rua, as pessoas olhavam para mim ao acender um cigarro. Era um olhar de repreensão, de “como pode uma grávida fumar”, um olhar de julgamento. Sentia-me envergonhada, sabia que elas tinham razão: minha filha nem havia nascido e eu estava sendo uma péssima mãe. Ao invés de parar de fumar, para me defender, disfarçava o

cigarro, escondia atrás do meu corpo e até evitava fumar em locais com muitas pessoas. O olhar me incomodava.

Deus é tão misericordioso que, apesar do fumo, minha filha nasceu perfeita, saudável - nada de ruim aconteceu ao meu bebê. Entretanto, o vício era tão forte que nos preparativos para o nascimento fiquei mais preocupada com a impossibilidade de fumar do que com a recuperação da cesárea próxima. Entre fraldas, roupinhas e lembrancinhas, coloquei alguns maços na bolsa. Após o parto, senti uma enorme vontade de fumar. Comecei a me sentir mal e tentei levantar. Os pontos da operação doíam muito, mas eu queria fumar de qualquer jeito. Então, ainda na maternidade, resolvi testar minhas forças. Na primeira oportunidade, fui curvada até o banheiro, onde havia uma pequena janela. Apoiei-me nela, fumei. Minha filha, no berçário.

Para estimular a recuperação da cesárea, o médico recomendou andar pelo corredor da maternidade. Mesmo toda dolorida, eu esticava até a saída – corredor, elevador, corredor -, para poder fumar livremente. Claro que inventei várias vezes de retornar àquele lugar somente para fumar.

O Isolamento

Ao retornar para minha casa, além da recém-nascida, vieram os cigarros. Logo meu marido reclamou, pois não admitia o fumo na presença do bebê. O adulto pode decidir se aceita ou não ser um fumante passivo, pelas pessoas de que gosta. As crianças, e em especial os bebês, não podem exercer esse poder de escolha. Assim, entendi o pedido dele e estabeleci um limite territorial ao cigarro: não fumaria mais dentro de casa e jamais perto da criança. Também estabeleci um limite de um maço por dia.

Apenas cinco meses depois estava grávida do meu segundo filho. Logicamente, continuei fumando e passei por tudo de novo: vômitos, enjôos, perda de peso, só que agora com mais um agravante: como não podia fumar dentro de casa, passava o dia inteiro num vai-e-vem da casa para o corredor do prédio. Eu deixava de estar com a minha filhinha, de brincar com ela, trocar a sua fraldinha, para fumar, isolada, muitas vezes ao dia. É incrível o que se descobre ao fazer uma pequena conta: eu levava dez minutos por cigarro, no mínimo. A cada maço, vinte cigarros, 200 minutos, mais de três horas longe da presença da minha filha, no momento que ela mais precisava de mim. E com outro no ventre.

Quando eu ia pegar no bebê, desinfetava minhas mãos, escovava os meus dentes, passava perfume no cabelo, tudo muito

trabalhoso. Eu me sentia tão mal, inadequada, queria mudar aquela situação, mas não me sentia forte o suficiente para lutar contra os sintomas da abstinência. Meu segundo filho nasceu, uma criança linda e saudável, novamente Deus abençoou minha família. E a história se repetiu, minhas caminhadas pela maternidade, apesar das dores, e a mesma janela pequena.

Por esse tempo, por imposição legal, houve uma série de medidas contra o fumo, como forte redução na veiculação de propagandas de marcas de cigarros, obrigatoriedade de embalagens com advertências escritas e visuais sobre efeitos da nicotina e proibição de fumar em locais fechados. Com o respaldo da lei e certa consciência coletiva, pessoas que antes aturavam passivamente a proximidade de fumantes, começaram a demonstrar intolerância com aqueles que fumavam publicamente. Mesmo em ambientes abertos, muitas delas olhavam para mim de uma forma agressiva, quando eu acendia um cigarro, pior ainda se acompanhada de meus filhos.

Eu me sentia fora de moda, literalmente, pois o moderno era ser saudável, ser natural e isso não incluía o fumo. Eu estava socialmente deslocada: fazia ginástica e quando saía da academia logo acendia um cigarro. Minha respiração era difícil, meu pulmão reclamava, meu corpo não aguentava mais aquela situação

e dava vários sinais de falência. Eu ignorava seus avisos.

Quando acordava pela manhã, eu sentia muita vontade de fumar e não conseguia deixar de fazê-lo. Então, eu chorava, sentia nojo de mim e do cigarro, vomitava. Aquilo se repetia dia após dia, por meses, vivia sentindo revolta, nojo, fracasso.

Na Igreja, ao ouvir a palavra de Deus, que é baseada no amor aos outros e a si próprio, me sentia ainda pior. O Espírito Santo falava pra mim, diretamente, o quanto eu estava errada, o quanto eu não me amava e eu me sentia envergonhada, pois, nesse momento, Deus tirava as vendas dos meus olhos, me fazendo enxergar a verdade. Estava desobedecendo às suas leis, cometendo suicídio aos poucos, o que é contrário aos seus ensinamentos. Apenas Ele tem autoridade para nos tirar à vida.

Então, aos vinte e quatro anos, veio a compreensão: eu estava fraca, triste, cansada, mal cheirosa, num ponto limítrofe. Em um ato heróico, resolvi que iria mudar, definitivamente, dar um basta naquilo. Não havia nascido fumando e não iria morrer fumando. Começou minha guerra contra o fumo. Ainda não sabia o que me esperava, quantas batalhas teria que travar, mas havia decidido vencer esse desafio de qualquer maneira.

Parando de fumar

Comecei a ler sobre o fumo, principalmente sobre os males que ele provocava. A cada nova informação mais repulsa sentia deste vício e me perguntava por que fui tão ignorante, tão fraca e sem amor por mim mesmo. Pesquisei na Internet vários métodos que me prometiam ajudar a parar de fumar e resolvi colocá-los em prática

Meu **primeiro método** foi tentar diminuir a quantidade de cigarros: de um maço por dia, passei para meio, mas quando tentei diminuir ainda mais, não consegui. Ao menor sinal de stress, mesmo diante de um problema de fácil resolução, logo aumentava a quantidade de cigarros e voltava para o início. Entendi que isso não ia funcionar para mim: eu queria PARAR de fumar e não diminuir. Mesmo assim continuei em estratégias de diminuição gradual do vício.

No **segundo método**, troquei a marca do cigarro, de um forte para o mais “fraco” que existia na época. Foi bem estranho, pois eu puxava e não sentia a fumaça entrar nos meus pulmões, parecia que não estava fumando, ficava com enjôo. Era como se alguém que desejasse parar de tomar refrigerantes resolvesse ingeri-los misturado com água. Não sacia a vontade e tem um gosto horrível. Novamente não consegui seguir em frente.

Parti para um **terceiro método**: filtros chamados de piteiras, para serem colocados sobre os filtros do cigarro. O efeito foi o mesmo efeito do cigarro mais fraco, um fumar aguado e sem gosto, dava muito enjoão. Tantos que pensei se isso não era uma boa opção: vomitar o cigarro ate não suportá-lo mais. Foi à base para o método seguinte.

Piquei vários cigarros em um copo de água, esperei algumas horas, coei e bebi o “caldo de fumo”. Esse **quarto método** foi uma tortura. Logo no primeiro gole coloquei tudo pra fora, vomitei sem parar. Só de pensar em ingerir mais um gole já enjoava. Eu havia lido na Internet relatos de pessoas que largaram o cigarro dessa maneira, criando enjoão. Infelizmente não funcionou para mim: após uma hora fiquei com vontade de fumar e não enjoiei nem um pouco, fumei naturalmente como antes. Reforcei a idéia de que esses métodos graduais não funcionariam para mim. Pensei que deveria me livrar logo do cigarro e não aos poucos, então partir para o próximo método.

O **quinto método** consistia em literalmente jogar fora os cigarros, não deixando nenhum ao alcance. Quando decidi, estava dirigindo e simplesmente joguei o cigarro pela janela do carro. Que coisa horrível, sujei a cidade, mas foi por desespero e impulsividade, como se a força do gesto fosse suficiente para me livrar do vício, como se isso criasse uma marca, uma referência no tempo a partir do

qual eu não fumaria mais. Jogar o cigarro pela janela do carro significa jogar o vício fora. Fiquei feliz por apenas quatro horas, comecei a sentir falta do fumo. Aquilo foi me consumindo, quando vi estava na padaria comprando um novo maço, pois o isqueiro eu ainda tinha. Passado alguns dias, decidi jogar novamente o cigarro fora, dessa vez acompanhado do isqueiro, em uma lixeira bem distante da minha casa. Nas mesmas 4 horas entrei em crise de abstinência e comprei cigarros e isqueiro. Tentei dessa forma por pelo menos três vezes, nada dava certo. Eu me sentia péssima.

Comecei a ouvir histórias de pessoas que Deus havia livrado do vício, que de um dia para o outro estavam curadas. Eu estava indo a Igreja, era uma mãe dedicada, boa esposa, filha atenciosa, não tinha outros vícios. Para mim, o simples fato de ser uma “boa pessoa” era motivo suficiente para que Deus me ajudasse a largar o cigarro. Eu não precisava pedir a Ele em oração, estava implícito na minha conduta que eu era merecedora de Sua ajuda. Reclamei com Deus porque isso não acontecia comigo, até cheguei a pensar que Ele gostava mais das outras pessoas do que de mim. Deus ama a todos igualmente.

Fui para o **sexto método**, que consistia nos famosos chicletes de nicotina. A idéia era mascar um deles sempre que tivesse vontade forte de fumar. Comprei dez de uma vez, lembro-me que eram bastante caros. Acreditei no método, achei que dessa vez ia, mas já no

quarto chiclete a vontade de fumar era imensa e voltei ao cigarro. Tentei combinar variações de cigarros e chiclete, ora um ora outro, mas durou apenas uma semana. Tornou-se outra tentativa de diminuição gradual sem efeito algum, a não ser me deixar mais frustrada e sem esperanças. Então, resolvi tentar um método que eu havia lido nas revistas e sites da Internet, um tratamento novo e caro, porém, com determinação renovada, investi tempo e dinheiro.

Esse **sétimo método** era a Laserterapia. O tratamento consistia numa aplicação de laser que estimulava alguns pontos do corpo. Esses pontos são os mesmos usados pela medicina oriental. As sessões exigiam deslocamento até a clínica, no centro da cidade e duravam em média 40 minutos. Eu me sentia fora do meu corpo após cada sessão, saía da clinica como se flutuasse. Eles me deram vitamina C comestível, que era uma delícia, para tomar três por dia durante o tratamento, mas eu comia a caixa toda de 20 unidades, porque adorava, era o meu prêmio por não fumar. Usei a vitamina como se fossem balas.

No início, pensei que o tratamento estava funcionando, porque após a primeira sessão não fumei, no segundo dia fumei só um cigarro à noite e no terceiro dia também, mas no fim do tratamento o efeito de flutuação passou, voltei ao normal, que era fumar. Simplesmente depois de comer vidros de vitamina C, gastar uma bela soma de dinheiro, perder meu tempo indo até a

clínica e ficar como abobalhada por dias. Meu chão caiu, parecia que pra mim não tinha mais jeito, era um caso sem solução, pois havia usado um método moderno e teoricamente muito eficiente. Apesar da tristeza, que durou semanas, eu não queria desistir: guerra é guerra e eu iria vencer.

Voltei a tentar uma técnica tradicional, os adesivos de nicotina, o **oitavo método**. Os adesivos eram para colar na pele e a vontade de fumar iria diminuir gradativamente, pois a nicotina que causa o vício estaria sendo liberada na minha corrente sanguínea. Realmente dizem que o adesivo funciona, mas no meu caso não: eu estava me drogando em dose dupla, no adesivo e no cigarro, que eu fumava normalmente sem parar. A vontade não diminuía nem um pouco, era como se não estivesse usando adesivo algum. Novamente, mais um método sem vitória.

Nesta época, eu freqüentava a Igreja todos os domingos. Deus havia operado maravilhas na minha vida: um casamento ótimo, filhos saudáveis, casa confortável, tudo o que uma pessoa necessita para uma vida digna, mas o vício eu não vencida. Implorava em oração, me ajoelhava por horas e nada acontecia. Eu queria me batizar, mas como? No vício não podia, imaginava a cena de ser batizada e logo depois sair fumando pela Igreja.

Quando andava na rua, eu tinha vergonha ao encontrar um membro da Igreja e

ele me ver fumando. Eu me sentia uma falsa cristã, afinal estava me matando e não salvando vidas, como a palavra de Deus ensina. Se eu não conseguia nem me ajudar que testemunho teria para falar aos outros? Que exemplo eu daria? Até meus filhos estariam condenados pelo meu vício, eles poderiam achar normal fumar. Todos esses pensamentos me corroíam.

Partir para o **nono método**, a Auriculoterapia. Eram grãos presos na orelha, que aplicavam pressão em alguns pontos conforme a medicina oriental. Para reforçar, dessa vez pedi auxílio ao meu marido, que trabalhava muito e não conseguia tirar férias há anos. Implorei para ele tirar uma semana e ficar ao meu lado, me ajudando como um xerife que me vigiaria para não fumar. Durante o primeiro dia funcionou, aguentei firme, a companhia dele era o bastante. No segundo dia fugi e fumei escondido, enganando a mim mesma. Passou-se o tratamento, passou-se a semana, ele voltou ao trabalho e eu ao fumo disfarçado.

Inventei que tinha parado de fumar, para todos que conhecia. Só fumava escondida, virei uma clandestina. Depois me lavava e me perfumava, exatamente da mesma forma quando tinha treze anos e tentava esconder o fumo dos meus pais, só que agora com vinte e sete anos. Mentia para mim, para minha família, mas não para Deus.

Foi difícil falhar mais uma vez, nada funcionava. Eu queria que algo me fizesse parar de fumar, não queria sentir a abstinência, queria uma mágica qualquer, pois a cada tentativa era muito doloroso, tanto o processo em si quanto o fracasso. Já estava tentando parar de fumar a três anos.

Sucesso!

Refleti muito sobre tudo o que já havia feito para parar de fumar e me senti sem saída. Resolvi deitar no chão e pedir muito a Deus para me livrar desse vício, mas nada eu sentia. Era como se Deus não quisesse me ajudar ou me ouvir. Eu ficava deitada lá orando mas não sentia Sua presença.

Em um ato de fé parti para o **décimo método**, “o último”. Era noite, eu estava sozinha, as luzes de minha casa apagadas, o céu escuro. Senti a presença do Senhor e que ele me escutava. Apenas com as luzes da cidade a me iluminar, olhei pra esse céu, ajoelhei-me e prometi a Deus, em alto e bom tom, que se eu voltasse a fumar, a partir daquele momento, ele poderia me castigar de uma maneira bem cruel, com um câncer maligno para me matar. Nem que toda abstinência me levasse ao chão e me fizesse lambê-lo de tão louca vontade de fumar, nem assim eu fumaria mais.

Levantei-me, fiquei nervosa com o que havia dito e prometido a Deus e tive medo do castigo divino, pois tenho dois filhos e não

queria deixá-los órfãos. Eu realmente acredito no poder da palavra. Olhei para o cigarro, ele estava em cima da mesa, não precisei mais escondê-lo, sabia que não poderia mais cair em tentação. Não precisei mais fugir do cigarro, apenas não pude mais fumar por obediência a Deus.

Tive que encarar as crises de abstinência de frente, pois minha promessa era suficiente. Não precisava de chicletes, balas, lasers, adesivos, gestos desesperados, nada disso era necessário. Deus me bastava, sua companhia constante, na forma da promessa que fiz a Ele. Deus me sustentou em cada momento, me fez forte para superar qualquer crise.

Meu dilema acabou, encontrei em Deus a resposta que precisava. Não quer dizer que não sofri: passei muito mal nos primeiros meses, sentia tremedeira, boca seca, nervosismo, mau humor, mas somente fraquezas do corpo, meu espírito estava liberto, sentia-me curada, Entendia finalmente o testemunho de pessoas que alcançaram em Deus a libertação do vício. Não basta ser uma boa pessoa, mas realmente ter fé e acreditar no poder Dele e como Deus pode fazer milagres em nossas vidas.

Hoje sou batizada e com muito orgulho, não me envergonho de mais nada. Deus rege tudo em minha vida. Não a poder maior que o do nosso Pai. Tudo podemos naquele que nos fortalece. Minha fé e temor em Deus me salvaram!

Após seis anos, sonho com o cigarro e sinto vontade de fumar. É como se houvesse ficado uma cicatriz em mim, que lateja, lembrando que fui fumante e, por um deslize, pode reabrir a qualquer momento. Entretanto, minha fé e o meu temor a Deus é maior que qualquer vício e, como toda cicatriz, é só um marca, que nada pode perante o poder de Deus. Jamais essa ferida há de reabrir.



Capítulo

2

Os Males do Fumo

Tristes estatísticas

Estudos da Organização Mundial de Saúde (OMS) apontam que um terço da população adulta no mundo - 1 bilhão e 200 milhões de pessoas - são fumantes, com dois milhões de mortes anuais. No Brasil, segundo o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 32 milhões de pessoas se declararam fumantes, o equivalente 16% da população brasileira do ano da pesquisa. Estima-se que 200 mil pessoas morrem por ano no país devido ao tabagismo – o terrível número de 22 pessoas por hora.

O fumo e a nicotina

O cigarro contém mais de 4.700 substâncias tóxicas. Ele atua no nosso organismo de forma semelhante à cocaína, o álcool e a morfina, pois possui diversos compostos que causam dependência, entre eles o formol e a nicotina. O vício é tão forte que de 80% dos fumantes que desejam parar de fumar, apenas 3% conseguem fazê-lo por si mesmos.

A nicotina é a substância tóxica do fumo que mais causa dependência psíquica e física, provocando sensações desconfortáveis na abstinência. É um alcalóide neurotóxico e cancerígeno que, após a inalação da fumaça, é rapidamente absorvido pelos pulmões, entra na circulação sanguínea e chega ao cérebro, em um intervalo de seis a dez segundos, liberando endorfinas, que dão prazer e bem estar e

também adrenalina, que causa euforia e excitação. O efeito é inicialmente estimulante e, após algumas tragadas, tranqüilizante, bloqueador de stress. Porém, o corpo a metaboliza muito depressa, provocando os sintomas de abstinência, levando-se a fumar novamente para aliviar esses sintomas.

A nicotina altera o funcionamento do nosso organismo, como aceleração da frequência cardíaca, aumento da pressão arterial, respiração rápida e superficial. Em doses excessivas, é tóxica, provocando náuseas, dor de cabeça, vômitos, convulsão, paralisia e até a morte. É utilizada como inseticida na agricultura e vermífugo na pecuária

A saúde dos fumantes

Os fumantes adoecem com uma frequência duas vezes maior que os não fumantes. Têm menor resistência física, menos fôlego e pior desempenho nos esportes e na vida sexual. Além disso, os fumantes envelhecem mais rapidamente e apresentam aspectos físicos menos atraentes, pois ficam com dentes amarelados, peles enrugadas e impregnadas pelo odor do fumo.

Diversos órgãos e sistemas são comprometidos, ficando nossos organismos sujeitos a muitas doenças. As principais manifestações do fumo no nosso corpo são:

Pulmão: o fumante tem 20 a 30 vezes mais chances de ter câncer de pulmão. A capacidade respiratória é diminuída e há maiores chances de contrair doenças respiratórias, como bronquites e enfisemas.

Coração: o fumo aumenta a pressão arterial, diminui a capacidade respiratória e aumenta a coagulação sanguínea. Há maiores chances de ocorrer doenças cardiovasculares, como derrames e enfartos.

Circulação Sanguínea: o fumo é extremamente prejudicial à circulação sanguínea, causando aneurismas, trombozes, varizes e até mesmo necrose, um processo que afeta as extremidades do corpo, podendo levar à amputação de membros.

Sistema reprodutor: o fumo causa problemas vasculares que aumentam as chances de impotência nos homens. Entre as mulheres fumantes, aumentam-se as chances de menopausa precoce, infertilidade e problemas com a menstruação.

Estômago: a nicotina aumenta a acidez do estômago e as chances de ocorrer gastrites e úlceras.

Mamas: as mulheres que fumam têm uma probabilidade 74% maior de morrer de câncer de mama que as não fumantes.

Boca: O fumo causa mau hálito, dentes amarelados e aumenta a incidência de gengivite. Fumar aumenta em até 15 vezes a chance desenvolver câncer de boca.

Mãos: O fumo mancha os dedos e as unhas com cores de tons amarelados.

Pele: Envelhecimento precoce da pele e muitas rugas.

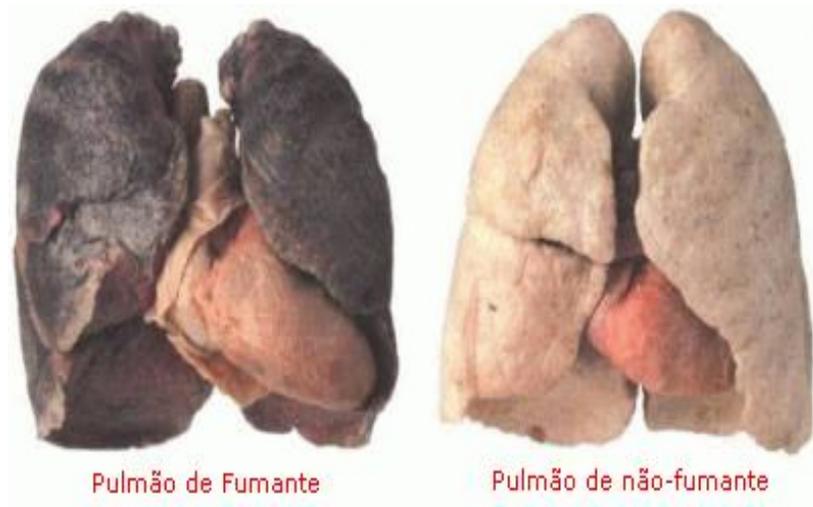
Garganta: O fumo é geralmente acompanhado de pigarro e aumenta o risco de desenvolver o câncer de garganta.

Diabetes: os diabéticos que fumam correm maior risco de ter graves complicações renais e retinopatia (problemas nos olhos) de evoluções mais rápidas.

Gravidez: os recém-nascidos de mães fumantes correm 63% mais riscos de morte do que os bebês de mães não fumantes. A gestante fumante corre maior risco de aborto, possui chances superiores de ter filhos com baixo peso, menor tamanho e defeitos congênitos. Os filhos de mães fumantes adoecem duas vezes mais do que os filhos de mães não fumantes.

Audição: os bebês de mulheres fumantes têm maiores dificuldades em processar sons.

Fotos reais de pulmões



<u>Fumante</u>	<u>Não Fumante</u>
A cor do tecido se torna escura	A cor do tecido é rosada
Os pequenos sacos aéreos não conseguem trabalhar normalmente, porque eles explodiram ou inflamaram	Os pequenos sacos aéreos trabalham normalmente
Rígido	Elástico

Fumante, o escravo da ansiedade

Todos os fumantes sofrem intensamente de ansiedade, que é um sentimento de apreensão desagradável, acompanhado de sensações físicas, como vazio, pressão no peito, palpitações, transpiração, dor de cabeça, falta

de ar e outros sintomas. Os fumantes têm mais probabilidades de sofrerem de ataques de pânico e de distúrbio de ansiedade generalizada, além de agorafobia, medo de espaços abertos que incapacita algumas pessoas de saírem de casa.

A ansiedade tem início quando os neurônios são informados da falta de nicotina no corpo, fazendo-o perder sua tranquilidade, deixando-o nervoso e sem concentração, a fim de levá-lo a fumar novamente. Essas crises ocorrem várias vezes ao dia.

Altas concentrações de nicotina no organismo também produzem efeitos psicológicos característicos da ansiedade, como aumento da frequência cardíaca, da pressão arterial, palidez, resfriamento das extremidades e sudorese.

Assim, o fumante sofre de ansiedade não somente porque sente a falta do fumo, mas também porque fumou demais, ou seja, o fumante sofre o tempo todo. E tudo isso motivado pelo fato dele acreditar que se fumar vai relaxar, quando na verdade isso aumenta seu nervosismo.

O fumante que deseja deixar o cigarro deve estar ciente que vai ser bombardeado pela ansiedade, que seu corpo tentará persuadi-lo de todas as formas a dar-lhe nicotina. Essas crises de abstinência acontecem apenas por um período curto de tempo, as sensações de

desconforto vão passando, a ansiedade vai diminuindo até chegar a um nível normal de qualquer ser humano não-fumante.

As crises de abstinência

O fumo é tão ruim que, já não bastasse todos os males provocados por ele, o processo de cura é também sofrido, marcado por crises de abstinência.

O fumante é a pessoa que chegou a um estado de dependência, caracterizado pelo vício, atividade repetitiva de fumar, independentemente da quantidade ou periodicidade de fumo. É fumante tanto quem fuma vinte cigarros por dia quanto quem fuma um cigarro a cada dois dias. O que importa é a dependência física e química das substâncias comuns no fumo, principalmente da nicotina.

Justamente por causa dessa dependência, qualquer fumante passa por crises de abstinência, de menor ou maior intensidade, dependendo do tempo da abstinência. Entre um cigarro e outro, já ocorre uma pequena crise, fato esse que assusta muito os fumantes: se em tão pouco tempo sem fumo já acontece crise de abstinência, o que acontecerá ao se tentar parar de fumar? Muitos acreditam que jamais conseguirão. Esse tipo de pensamento literalmente “acorrenta” os fumantes ao vício.

A lista de sintomas de uma crise de abstinência é bastante extensa, destacando-se: irritação, ansiedade, tremores, fome, insônia, sonolência, dificuldade de concentração, agressividade, nervosismo, dores de cabeça, tonturas, dormência nos braços e pernas, vontade de chorar, sensação boca seca e salivação excessiva.

As crises mais intensas ocorrem quando o fumante decide parar de fumar. A falta das substâncias tóxicas no organismo causam muito desconforto, levando-o muitas vezes a retornar ao vício por não conseguir atravessar essas fases ruins.

Os primeiros dias sem o fumo são os piores, mas a frequência das crises e a intensidade dos sintomas começam a diminuir dia a dia. Após semanas, a vontade de fumar continua, mas passa cada vez mais rapidamente. Entre seis meses a um ano, o fumante começa a se ver livre dos sintomas da abstinência, mas nem por isso pode relaxar: o fumo é um vício traiçoeiro, crônico e muitas vezes recorrente.

Os fumantes passivos

Muitos fumantes não respeitam o espaço de terceiros, pois devido à dependência do fumo são cegos às necessidades do próximo, só querem satisfazer seu desejo imediato de fumar, não importando que no mesmo espaço

físico convivam pessoas não fumantes e animais.

Fumantes passivos são todos aqueles que não possuem o hábito de fumar, mas convivem com fumantes, por motivos circunstanciais – família, amor, amizade, trabalho -, inalando as fumaças que contêm as mesmas substâncias do fumo, o que aumenta o risco de contração de diversas doenças.

Nos adultos, os principais males são irritação nos olhos, na garganta, náusea, dor de cabeça, espirros, congestão nasal, rinite, tosse, problemas respiratórios, aumento da taxa de mortalidade por doenças cardiovasculares, câncer de pulmão, câncer do colo do útero, câncer de boca, de garganta, de laringe, de esôfago, de bexiga, câncer de rim, de pâncreas, câncer no cérebro, na tireóide e de mama.

As crianças expostas à fumaça do cigarro têm maior risco de apresentarem doenças infecciosas do trato respiratório, otite média, asma, doenças cardiovasculares, distúrbios de comportamento e distúrbios do desenvolvimento neurológico, assim como câncer, principalmente do pulmão. As crianças são mais suscetíveis à toxicidade da fumaça do cigarro por serem imaturos em sua constituição. Filhos de fumantes parecem ter dificuldade de aprendizado, atraso no desenvolvimento da linguagem e mais problemas de comportamento, como hiperatividade, distúrbios de conduta e

desatenção. Crianças que são fumantes passivas têm mais chances de tornarem-se fumantes no futuro.

O fumo como ladrão de tempo

Há pouco tempo, o ato de fumar não exigia que se abrisse mão de realizar atividades rotineiras enquanto se fumava. As tarefas eram conduzidas simultaneamente, sem que o fumante se ausentasse do local das atividades. Quem estivesse ao seu lado que suportasse a fumaça, pois fumar era considerado por muitos uma forma de inclusão social. Era moda.

Depois de muitos estudos comprovou-se diversos males que o fumo causa, não somente para o fumante ativo, mas também para quem habita o mesmo espaço físico - o fumante passivo. As pessoas passam a não mais tolerar este tipo de comportamento e as leis contra o fumo tornam-se mais rígidas, obrigando o fumante de hoje a dirigir-se a locais apropriados, os famosos fumódromos, locais esses cada vez mais restritos e distantes dos postos de trabalho ou lazer. Fumar passa a ser um ato menos aceito, quase socialmente intolerável.

Em função da atividade de fumar e desse isolamento forçado, os fumantes estão desperdiçando um tempo precioso de vida. Considerando uma média de 10 minutos por cigarro, 20 cigarros ao dia, sete dias por semana, chega-se a um total de 24 horas, ou

seja, um dia inteiro na semana gasto somente na atividade de fumar – sem contar o tempo de deslocamento para locais onde seja admitido o fumo. Por dia, são mais de 3 horas preso ao ato de fumar, tempo de sobra para se dedicar a atividades mais saudáveis, como ginástica, esportes, desenvolvimento pessoal, caridade, família e tudo mais que faz um ser humano feliz.

Além desse tempo gasto, que poderia ser dedicado a outras atividades, estudos feitos na Inglaterra comprovam que um fumante perde 11 minutos de vida a cada cigarro, morrendo em média seis anos antes do que os não fumantes de mesmas características. O fumo é um ladrão de tempo em vida e de tempo de vida.

No mundo moderno, uma das maiores e unânimes reclamações é a falta de tempo. Os fumantes reclamam que não têm tempo para nada, mas para o vício sempre arrumam algum. É uma questão de prioridades, a dependência faz com que o fumo seja prioritário em suas vidas, apesar de roubar um bem extremamente precioso, que não se resgata de forma alguma: o tempo.

Fumar, um vício caro

Um maço de cigarros hoje está entre R\$3,00 e R\$4,50. Assim, um consumo de apenas um maço por dia equivale a um gasto mensal de 18% a 27% do salário-mínimo.

Comparado com o preço da cesta básica do governo, este percentual alcança de 38% a 57%, um custo absurdo para a população de baixa renda.

Uma mulher fumava desde a adolescência. Por muitos anos ela acumulou maus tratos ao corpo. Sua saúde não era das melhores: tinha um pigarro terrível, sentia cansaço crônico, desânimo e muitos outros sintomas. Entretanto, isso não era considerado por ela seu maior problema, mas sim como comprar cigarros, pois não possuía muitos recursos.

Um dia esta mulher despertou muito mal, com falta de ar e dores no peito. Seus filhos a levaram a um hospital, mas como não tinha plano de saúde eles foram a um hospital público. Muito ela sofreu, fila imensa para ser atendida, fila para exames. Enfim descobriu ter um enfisema pulmonar, doença gravíssima muitas vezes provocada pelo fumo. Ela ficou internada no hospital por dias e deveria fazer um tratamento caro, que incluía fisioterapia. Nada disso cabia no seu bolso e nem no da sua família. Como não conseguiu se tratar devidamente, em pouco tempo veio a falecer.

O triste nessa história real é que há, hoje, no nosso país, planos de saúde bem acessíveis, a partir de 30 maços ao mês. Fumar é mais caro que garantir uma alimentação básica e cobertura mínima de saúde. Infelizmente muitas pessoas investem mal seus

rendimentos, desperdiçando dinheiro com esse hábito maléfico.

Depoimentos de fumantes e familiares

“Meu marido teve três úlceras no estômago, provocadas pelo fumo. Infelizmente, ele não sobreviveu, apesar de ser um homem jovem. Minha filha tinha apenas um mês de vida quando ele morreu e nossa família foi destruída. Fiquei desamparada e sem emprego para nos sustentar.”

“Sou mãe solteira, com dois filhos, de pais diferentes. Meu pai foi avô e representante da figura paterna para eles. Infelizmente, ele fumava muito, apesar dos vários problemas renais que havia desenvolvido. Foi hospitalizado diversas vezes e, com o tempo, não pôde mais andar. Ia para as hemodiálises na cadeira de rodas. Os médicos o proibiram de fumar, mas o vício saiu-se vencedor. As crianças ficaram órfãs do pai-avô, perderam sua única referência masculina. Eu fiquei sozinha.”

“Fui visitar meu tio-avô. Grande foi minha surpresa quando o vi com a garganta aberta, um buraco coberto com um lençinho. O ferimento fora provocado pelo câncer. Ele fumava há muitos anos. Fiquei chocada, nunca tinha visto ninguém nessas condições nem imaginava ser possível viver assim. Passado algum tempo, meu tio-avô faleceu. Anos mais tarde, meu outro tio-avô, também fumante, teve enfisema pulmonar, não resistiu e logo morreu.

Meus familiares muito sofreram com essas perdas antecipadas, parecia não ser o tempo de eles partirem. O fumo os levou com pressa e a saudade é amarga até hoje.”

“Minha irmã era casada com um homem que trabalhava como pedreiro durante o dia todo. Ela tomava banho, se perfumava, colocava sua roupa mais bonita e aguardava sua chegada com muita ansiedade. Após o jantar, assistiam juntos à televisão. Na hora da cama, ele se virava para o lado e simplesmente dormia - há meses nada acontecia. Minha irmã começou a desconfiar, pensava que ele a estava traindo. Foi ficando cada vez mais confusa, não sabia o que fazer para chamar sua atenção. Imaginava lhe dar o troco, traí-lo. Certa época, ela achou que não conseguiria mais viver assim, pensava que ele não a amava mais. Queria um filho, mas como o conceber se ele não a procurava? O divórcio parecia ser a única solução. O que ela não sabia era da intensa agonia dele, que a evitava por vergonha, pois sofria de impotência sexual. Ele não conseguia desabafar com ela, mas também não procurava médico algum. O fumo havia comprometido sua circulação sanguínea e lhe causava cansaço crônico. Seu trabalho duro de pedreiro esgotava todas as suas forças. Seu casamento e sua auto-estima estavam no chão. O fumo, aliado à ignorância, destruiu essa família.”

“Sou fumante desde os 15 anos, hoje tenho 41 anos. Em 2006 tive dois enfartos e fiz uma angioplastia. Mesmo assim, não parei de

fumar, sempre sofrendo duras conseqüências. Semana passada tive outro princípio de infarto, e ontem tive que ir de novo ao hospital. Passei muito mal, vivo à base de remédios. As tentativas de deixar o fumo foram muitas, muitas mesmo. Não suporto mais tanto sofrimento. O maior deles é ver meu filho pequeno nem querer ir a escola, para ficar cuidando de mim. Preciso realmente de ajuda.”

“Sou fumante, e preciso parar de fumar, mas não consigo. Meu pai morreu de câncer no pulmão e eu já sou portadora de enfisema pulmonar, com apenas 40 anos.”

“Comecei a fumar com 12 anos, só de brincadeira. No início não tragava, mas em pouco tempo já não passava um dia sem fumar. Foi muito difícil assumir para os meus pais que eu estava fumando, mas também não conseguia largar o fumo, era algo que me dava muito prazer. Tive de abandonar o futebol, pois já não conseguia mais correr. O ar faltava e eu só tinha 15 anos. Hoje em dia, dei uma diminuída, fumo no máximo meio maço por dia, mas estou determinado a parar. Quero ser exemplo que estimule os fumantes a ter uma vida nova, saudável.”

“Nos últimos meses consegui diminuir o número de cigarros que fumo por dia. Em média, três a quatro. É que venho sentindo falta de ar, acordo de madrugada e não consigo respirar. Além disso, sinto dores na garganta. Estou com medo. Ainda não marquei otorrino,

mas estou com medo de antemão. Foram 15 anos fumando e tenho 34 anos... Ficar sem respirar é a pior sensação que existe.”

“Eu fumo há 20 anos e sempre tentava parar de fumar... Parava, voltava a fumar... Mas é tudo questão de fé e decisão. Eu escolhi viver mais para ver meus filhos crescerem. Estou com pneumonia, com muitas dores no peito e também no corpo, devido à tosse. Entrei em desespero quando, em meio a um ataque de falta de ar, eu me peguei fumando e chorando, porque estava morrendo com o cigarro aceso na mão. Levei um choque, pedi forças a Deus, apaguei o cigarro e decidi que eu não iria me matar mais. Eu decidi que vou parar de fumar!”

“As primeiras 24 horas são as mais difíceis. Se você consegue superar a fissura no primeiro dia, já é uma grande vitória, você pode vencer o segundo dia e daí por diante. Faça uma prece, uma meditação para ficar calmo durante todo o tempo. Fumei durante trinta anos, parei por três anos e tive uma recaída estúpida há um ano. Voltei a fumar. Estou tentando parar novamente, imploro a Deus que me ajude e a nós todos.”

“Hoje acordei me sentindo doente, sem forças, cansada e sem vontade de fazer nada. Foi quando pensei que o maldito cigarro é que me deixa assim. Vou pedir a minha filha para esconder os cigarros, pois ela com seus apenas 15 anos sempre me condenou por fumar. Tenho certeza que ela vai ser um grande apoio. Estou

com 39 anos e fumo desde os 14, sinto que o fumo quer dar cabo de mim.”

“Meu esposo era idoso como eu e fumava muito. Ano passado foi diagnosticado um câncer de pulmão, mas incrivelmente ele não parou de fumar. No mês seguinte, foi internado e não sei como ele conseguiu fumar mesmo no hospital, escondido das enfermeiras. Fiquei muito triste, ele era o meu companheiro e não gostava de vê-lo naquela situação. Minha filha e os meus netos também ficaram abalados e imploraram para ele parar de fumar. Infelizmente, após muitas internações, meu esposo foi levado pelo fumo. Sinto muito sua falta, gostaria que ele nunca tivesse fumado.”

“Todas as noites, antes de dormir, eu penso em como seria se eu conseguisse largar esse vício maldito que é o fumo, mas nunca tomo providência. Comecei a fumar com 15 anos (o maior erro da minha vida) e hoje, aos 20, já não consigo mais largar! Estou cansada de todos me pedindo para parar de fumar e do cheiro que essa droga deixa na gente! Amanhã eu pretendo ir até uma farmácia e comprar Fumasil. Espero que ajude , pois eu quero muito parar de fumar, estou estragando minha saúde e sei que ainda sou nova, que posso mudar essa situação.”

“Tenho 53 anos, sou mãe de cinco filhos e avó de quatro netos. Minha família é tudo para mim, vivo para eles. Infelizmente, fumo desde criança e sinto o peso de todos esses anos

fumando. Por dentro sei que estou podre, pois sinto todas as dores possíveis de se sentir. Ainda tem minha magreza, falta de fome e uma tosse terrível que não me deixa. O meu pigarro é tão forte que tenho nojo cada vez que escarro. Minhas filhas me pedem para parar com o fumo, eu gostaria muito, mas não consigo. Ultimamente, tenho sentido vergonha da minha fraqueza. Fui ao médico e após exames tenho o diagnostico de enfisema pulmonar, sei que é uma doença grave, estou com o pé na cova, mas mesmo assim não consigo parar. Minhas netas precisam de mim, cuido delas todos os dias enquanto minhas filhas vão trabalhar. Ainda sou jovem e temo não viver mais para continuar ajudando meus familiares.”

“Fumo há 23 anos 2 maços de cigarros por dia. Achava que seria impossível ficar algumas horas sem o cigarro, pois só de pensar me causava muito medo. Estou utilizando adesivos de nicotina que, para a minha grande surpresa, diminuíram muito minhas síndromes de abstinência. Recomendo a todos utilizar esse método. A hora mais crítica do dia é ao acordar, pois sempre tinha o hábito de tomar um café e acender um cigarro. A gente acha que, pelo hábito, nossa vida não terá mais graça sem o cigarro, na mesa do bar, nas viagens, nas festas. Porém, conforme os dias vão passando, vamos esquecendo e não precisamos fumar para termos prazer no dia-a-dia. Estou conseguindo parar.”

“Após 30 anos viciado, achei que tentar parar de fumar seria muito penoso. Por isso, antes de parar, fui diminuindo os teores. Passei para o Free Light e um mês depois para o Free One. Após dois meses, decidi parar. Substituí o cigarro por pastilhas de nicotina de 4mg, ou seja, quatro vezes mais fortes do que o cigarro que fumava. Não senti praticamente nenhuma síndrome de abstinência nos primeiros dias. Porém, uns 30 dias depois a coisa ficou mais difícil. A vontade vinha, mas passava em dois ou três minutos, com ajuda do chiclete. No início, mascava uns 15 chicletes por dia, o que saía bem caro, depois diminuí para uns quatro ou cinco chicletes. Após três meses, o desejo de fumar simplesmente sumiu. Mesmo assim, passei para os chicletes de 2mg até o sétimo mês. Eles eram menos danosos do que o cigarro, pois possuem somente o elemento viciante, a nicotina. Mantive-me firme na determinação de nunca fumar aquele uncozinho. Hoje, não tenho mais qualquer vontade fumar, mas a vigília é constante.”

Desculpas para continuar fumando

“O cigarro emagrece, se deixá-lo ficarei gorda.” Há muitas outras formas de emagrecer, como dietas e exercícios, altamente saudáveis para o organismo. O cigarro emagrece porque deixa o fumante doente.

“Sou muito ansioso, quem irá me socorrer nas horas de estresse?” O ato de fumar é um exercício de respiração. A sensação

de expandir os pulmões e expelir o ar lentamente nos traz relaxamento. O mesmo efeito pode ser alcançado com a Ioga, muito saudável. Há medicamentos muitos eficazes para tratar da ansiedade, tais como os ansiolíticos (receitados apenas por médicos, caso a caso) e a psicoterapia, com auxílio de psicólogos.

“Ele é o meu melhor amigo, me faz companhia nos momentos mais difíceis.” Verdadeiros amigos não matam, não destroem, não causam doenças, não viciam. Um objeto não é capaz de fazer companhia a ninguém. O ser humano precisa da companhia de outro ser humano, pois existe uma troca, uma relação, o que não ocorre com o cigarro por ser um objeto inanimado. Na verdade, o cigarro afasta o fumante dos outros seres humanos, por causa do odor e da fumaça, aprisionando-o e criando a ilusão da companhia.

“O ato de fumar me dá prazer, não quero me privar de fazer algo que eu gosto.” Que prazer é esse que tem hora para acabar? O fumante vive uma eterna crise de abstinência, fica nervoso e ansioso a espera de outro cigarro para fumar. O falso prazer só dura cinco minutos, o restante do tempo é um tormento. Além disso, há inúmeras outras formas de se obter prazer, como comer, dançar, namorar, assistir filmes. Nenhuma delas mata.

“Meu intestino funciona bem melhor quando eu fumo.” O intestino pode funcionar

perfeitamente bem se a pessoa ingerir uma maior quantidade de fibras, Além disso, há lactobacilos, ameixas, tamarindos, ervas, remédios e exercícios que auxiliam no funcionamento intestinal.

“Eu me sinto em paz cada vez que dou uma tragada.” O fumante vive se aborrecendo com as discriminações que sofre dos não fumantes e com as proibições ao fumo em vários locais. Será que ele realmente se vê em paz quando está do lado de fora de um shopping, espremido num buraco que “reservaram” para os fumantes? Eles não podem viver em paz se existe uma guerra declarada da sociedade contra o fumo.

“Fico muito relaxada quando fumo.” Um SPA seria mais adequado e também mais benéfico. Uma boa massagem, um escalda pés, uma xícara de chá, música com sons de cachoeira e passarinhos... Há muitas formas saudáveis de relaxar. O fumo não relaxa, ao contrário, ele deixa o pulmão do fumante cada vez mais rígido, dificultando sua respiração.

“Quando fumo me sinto estilosa e atraente.” Todo fumante devia assistir ao filme “Atração Fatal”, pois é isso que ocorre entre ele e o cigarro. Que estilo é esse que se baseia na autodestruição? O não-fumante, ao ver um fumante esbanjando estilo, certamente pensará em como ele tem coragem de inalar tantas substâncias tóxicas e ainda ficar poluindo o ambiente. O não-fumante imaginará tudo,

menos poder de atração, isso sem falar no bafo terrível do fumante, que, ao ser chamado para uma conversa, rapidamente afastará o possível pretendente com seu hálito fatal.

“A nicotina me deixa mais excitada, atenta e com o raciocínio mais rápido.” Umás xícaras de café, de mate ou de guaraná fariam o mesmo efeito e trariam muitos outros benefícios para a saúde, ao invés da nicotina, que é altamente cancerígena. Quanto ao raciocínio rápido, os fumantes poderiam usá-lo para entender melhor porque realmente fumam e perceber que devem parar logo de fumar.

“Ao segurar o cigarro entre os dedos me sinto sensual, poderosa e elegante.” As toxinas do cigarro acabam com a pele, com o cabelo e com o corpo dos fumantes, que, sem fôlego para respirar, geralmente se tornam sedentários. Como uma pessoa assim pode se sentir sensual? Ao dar uma tragada em um cigarro, aparece um monte de rugas ao redor de sua boca. O fumante elegante poderá usar um lindo roupão quando for internado num hospital por insuficiência respiratória.

“Eu não vou fumar para sempre, um dia paro de fumar” Com essa conversa, o fumante vai parar de fumar quando o cigarro acabar com ele primeiro. Ele é totalmente dominado pelo fumo, acha que não vai aguentar ficar sem ele, inconscientemente prefere ir para o caixão junto com o hábito de fumar. O fumante se ilude, acredita que um dia

a vontade de fumar vai passar e ele deixará o vício. Isso é quase impossível, pois as toxinas trabalham para manter a dependência.

“Não sou viciado, fumo dois cigarros por dia e somente quando eu quero.” Basta fumar com regularidade que a pessoa se torna fumante, não importa o quanto se fuma e qual a periodicidade. Se este fumante tentar deixar o vício sentirá crise de abstinência da mesma forma que os outros fumantes. Ele pensa que domina o cigarro, mas é ele quem é dominado pelo vício.

“O fumo não faz mal a minha saúde.” E a tosse cheia de pigarro? E as mãos e os dentes de coloração amareladas? E as crises de gastrites? E o mau hálito? E a magreza excessiva? E o rosto envelhecido? Tudo isso parece fazer parte de uma pessoa saudável? Com certeza, o fumante se engana ao tentar parecer bem, quando na verdade está caminhando a passos largos para a cova.

“O cigarro não faz tão mal assim, eles exageram.” Seria bom se o cigarro fosse feito de vitaminas e sais minerais, mas infelizmente sua composição é de toxinas cancerígenas.

“Largo o cigarro quando eu quiser.” Por que o fumante vive dizendo isso e nunca abandona o cigarro? Virou uma frase de efeito, que não tem sentido algum e que continua aprisionando o fumante ao seu vício, alimentando a ilusão de que ele tem o poder de

decidir quando quer parar, mas na verdade é o cigarro que está decidido a não deixá-lo. É como num casamento, unidos até que a morte os separe.



Capítulo

3

Deus e os fumantes

Por que os fumantes deixam de receber as bênçãos de Deus?

Deus quer maravilhas em nossas vidas, que estejamos cheios de saúde, de alegria e com muita união familiar. Na palavra de Deus, que está escrita na Bíblia, temos muitos ensinamentos. Vários deles falam sobre como devemos nos amar e nos preservar do mal. Para Deus, nosso corpo é um templo sagrado, nossa moradia enquanto estamos neste mundo. O fumo não foi criado por Ele, não é o seu desejo que fumemos e destruamos nosso corpo. Quem fuma está destruindo sua casa antes do tempo, desobedecendo a Deus, pois quem deveria determinar nosso tempo de vida é Ele. O fumante está indo contra a vontade de nosso Pai celeste, se destruindo, violando seu corpo sagrado.

E o que um filho desobediente merece? Castigo? Não para Deus. Ele é tão misericordioso que não castiga os seus filhos fumantes, apenas os deixa viverem por sua própria sorte. Para você ser abençoado, deve seguir os mandamentos de Deus. Não quer dizer que você será amaldiçoado (nunca!) e que suas doenças do fumo serão castigos, apenas você estará por sua própria conta. E isso não é bom no mundo que vivemos: ficar sozinho no meio da intensa batalha espiritual descrita claramente na Bíblia. Sem a proteção de Deus, nos tornamos presas fáceis do outro lado, do maligno, que veio à Terra para roubar, matar e destruir. Convenhamos que o fumo é um bom

aliado dele, uma ferramenta poderosa de destruição e sofrimento.

Deus quer nos encher de bênçãos e vitórias, mas para que isso ocorra é necessário andarmos de acordo com a sua palavra, seguirmos os seus ensinamentos e sermos obedientes. Há muitas passagens bíblicas onde a palavra de Deus mostra o caminho correto para o fumante trilhar e o quanto ele precisa se transformar, largar o vício para poder ser abençoado ainda nesta vida.

O Espírito de Deus e a Natureza Humana

GÁLATAS 5.16-24

“Deixem que o Espírito de Deus dirija a vida de vocês e não obedeçam aos desejos da natureza humana. Os dois são inimigos e por isso vocês não podem fazer o que vocês querem. As coisas que a natureza humana produz são: imoralidade sexual, a impureza, as ações indecentes, a adoração de ídolos, as feitiçarias, as inimizades, as brigas, as ciúmeiras, os acessos de raiva, a ambição egoísta, a desunião, as divisões, as invejas, as bebedeiras, as farras e outras coisas parecidas com essas. Os que fazem estas coisas não receberam o reino de Deus. Mas o Espírito de Deus produz o amor, a alegria, a paz, a paciência, a delicadeza, a bondade, a fidelidade, a humildade e o domínio próprio. As pessoas que pertencem a Cristo Jesus crucificaram a natureza humana delas,

junto com todas as paixões e desejos desta natureza.”

A natureza humana do fumante o empurra a fumar, a ser viciado e a perder seu domínio próprio. O Espírito de Deus não se agrada desta natureza e para que o homem usufrua da alegria, da paz e do amor, frutos do Espírito de Deus, é necessário que ele lute contra a sua natureza, mude sua forma de viver, deixe os seus vícios e siga o que Deus tem para lhe ensinar.

O Nosso corpo é de Deus

CORÍNTIOS 6.12,15, 19-20

“Alguém vai dizer: “Eu posso fazer tudo o que quero”. Pode, sim, mas nem tudo é bom para você. Eu poderia dizer posso fazer qualquer coisa, mas não vou deixar que nada me escravize. Será que vocês não sabem que o corpo de vocês faz parte do corpo de Cristo? Será que vocês não sabem que o corpo de vocês é o templo do Espírito Santo, que vive em vocês e lhes foi dado por Deus? Vocês não pertencem a vocês mesmos, mas a Deus, pois ele os comprou e pagou o preço. Portanto, usem o seu corpo para a glória dele.”

Nosso corpo não é propriedade nossa. Jesus pagou o preço na cruz e nos deu vida eterna, mas para isso devemos crer Nele como nosso único salvador e viver de acordo com as Leis de Deus.

Tornamo-nos pecadores porque estamos destruindo o corpo que pertence a Cristo.

As pessoas não conhecem a palavra de Deus, não sabem ao menos que estão pecando, ou seja, indo contra as leis do nosso Pai. Ele não quer que destruamos nossos corpos, com todas essas toxinas, e fiquemos doentes e inválidos. Deus nos quer fortes, sadios, atuantes e exemplos de vida e fé. Mas como poderemos ser atuantes e sermos exemplos, se ficarmos doentes? O cigarro destrói o corpo que Deus criou para nós.

Uma grande ajuda de Deus: Os Salmos

Através dos salmos os fumantes podem fazer uma reflexão sobre o seu hábito de fumar, perceber que o fumo não faz parte do plano de Deus para suas vidas. Nas horas difíceis, o fumante pode recorrer à leitura dos salmos para se sentir fortalecido pelo amor de Deus. Alguns salmos o tocarão mais, ele deve se apegar a eles para mudar a sua realidade.

SALMOS 1.6

“Pois Senhor dirige e abençoa a vida daqueles que lhe obedecem, porém o fim dos maus são a desgraça e a morte”

Seja obediente a Deus para receber Suas bênçãos. Fumar é uma desobediência.

SALMOS 4.4-5

“Tremam de medo e parem de pecar. Sozinhos e quietos nos seus quartos examinem a sua própria consciência. Ofereçam sacrifícios como o Senhor exige e ponham a sua confiança Nele.”

Pare de fumar e supere as crises de abstinência, um sacrifício passageiro com recompensas grandiosas do Senhor

SALMOS 6.4

“Vem salvar a minha vida, ó Senhor Deus! Por causa do teu amor livra-me da morte.”

Todos os dias peçam a Deus misericórdia por sua vida.

SALMOS 9.10

“Ó Senhor, aqueles que te conhecem confiam em ti, pois não abandonas os que procuram a tua ajuda.”

Ao pedir ajuda a Deus, creia que Ele nunca lhe abandonará.

SALMOS 13.3-4

“Ó Senhor, meu Deus, olha para mim e responde-me! Dá-me forças novamente para que eu não morra. Assim os meus inimigos não poderão se alegrar com a minha desgraça, nem poderão dizer: “Nós o derrotamos!””

Não deixe o inimigo lhe derrotar com a armadilha que ele plantou na sua vida. Peça força a Deus e Ele lhe concederá.

SALMOS 16.11

“Tu me mostras o caminho que leva à vida. A tua presença me enche de alegria e me traz felicidade para sempre.”

A felicidade está na presença de Deus. Fumar lhe afasta de Deus e da alegria de viver.

SALMOS 18.2 e 39

“O Senhor é a minha rocha, a minha fortaleza e o meu libertador. O meu Deus é uma rocha em que me escondo. Ele me protege como um escudo; ele é o meu abrigo, e com ele estou seguro. Tu me dás força para a batalha e fazes com que eu derrote os meus inimigos.”

Deixe Deus agir na sua vida, você terá forças e derrotará o inimigo.

SALMOS 19.12-13

“Quem pode ver os seus próprios erros? Purifica-me, Senhor, das faltas que cometo sem perceber. Livra-me também dos pecados que cometo por vontade própria; não permita que eles me dominem. Assim serei uma pessoa direita e ficarei livre do grave pecado da desobediência a ti.”

Perceba como o fumo entrou na sua vida, por sua própria vontade, e como você

pode se livrar dele também com sua força de vontade. Seja livre e obediente a Deus.

SALMOS 23.3

“O Senhor renova as minhas forças e me guia por caminhos certos, como ele mesmo prometeu.”

Somente Deus pode lhe guiar no caminho correto, livrando-o do vício de fumar.

SALMOS 25.2

“Meu Deus, eu confio em ti. Salva-me da vergonha da derrota; não deixeis que os meus inimigos se alegrem com a minha desgraça.”

Não permita que o inimigo seja vencedor, Deus pode lhe ajudar a vencer.

SALMOS 31.24

“Sejam fortes e tenham coragem, todos vocês que põem sua esperança em Deus, o Senhor!”

A força está dentro de você, Deus lhe fez forte e vencedor.

SALMOS 32.8-9

“O Senhor Deus me disse: “Eu lhe ensinarei o caminho por onde você deve ir; eu vou guiá-lo e orientá-lo. Não seja uma pessoa sem juízo, como o cavalo ou a mula, que precisam ser guiados com cabresto e rédeas para que obedeçam.”

Deus lhe fez inteligente. Não seja tolo se autodestruindo com o fumo.

SALMOS 51.7-10

“Tira de mim o meu pecado, e ficarei limpo; lava-me, e ficarei mais branco do que a neve. Ó Deus, cria em mim um coração puro e dá-me uma vontade nova e firme!”

Tenha uma nova vida ao lado de Deus, com saúde e alegria. Não deixe o vício de fumar lhe derrotar.

SALMOS 62.12

“Tu, ó Senhor, recompensas cada um de acordo com o que faz.”

Deus sabe o que você faz. Não pense que suas plantações cheias de fumo irão lhe trazer boas colheitas. Fuja disso. Plante um amanhã abençoado e com uma colheita abundante de prosperidade e saúde.

SALMOS 69.1,2 e 5

“Ó Deus salve-me porque estou na água até o pescoço! Estou atolado num lamaçal muito fundo, não tenho onde apoiar os pés. Os meus pecados não estão escondidos de ti, ó Deus; tu sabes como tenho sido tolo.”

Não espere o fumo lhe colocar em uma situação difícil. Você vai esperar por uma doença grave para querer se libertar? Ou até

mesmo esperar morrer, quando não haverá mais solução?

SALMOS 73.26

“Ainda que a minha mente e o meu corpo enfraqueçam, Deus é a minha força, ele é tudo o que sempre preciso.”

Quando você estiver perdendo as forças, lembre-se que Deus tem muito para lhe dar e é só pedir a ele através da oração.

SALMOS 82.5

“Vocês são ignorantes, não entendem nada; vocês vivem na escuridão. As bases da lei e da ordem na terra estão abaladas.”

As leis dos homens são respeitadas, lembradas e muitas vezes cumpridas. E as leis de Deus? Muitos estão esquecendo-se de respeitá-las e cumpri-las, se tornando ignorantes.

SALMOS 84.11

“O Senhor Deus é a nossa luz e o nosso escudo. Ele ama e honra os que fazem o que é certo e lhes dá tudo o que é bom.”

Peça proteção à Deus e ele lhe concederá.

SALMOS 90.12

“Faze com que saibamos como são poucos os dias da nossa vida para que tenhamos um coração sábio.”

A vida é curta. Por que você deseja que ela passe ainda mais rápida, se matando dia a dia? Seja sábio e viva com saúde, para ter bons dias de vida na terra.

SALMOS 106.3

“Felizes são aqueles que vivem uma vida correta, aqueles que sempre fazem o que é certo! Muitas vezes Deus livrou o seu povo, mas eles preferiram se revoltar contra ele e se afundar ainda mais no pecado. Porém, quando pediram a sua ajuda, Deus os ouviu e se voltou para eles quando estavam aflitos.”

Deus está sempre disposto a ouvi-lo, peça a ele para mudar a sua vida e se corrija enquanto há tempo.

SALMOS 118.17

“Não vou morrer, pelo contrário, vou viver e anunciar o que o Senhor Deus tem feito.”

Seja liberto deste vício e anuncie a todos como Deus lhe salvou.

SALMOS 107.10,11,13-14

“Alguns estavam vivendo na escuridão, nas trevas, aflitos e presos com correntes de ferro, porque haviam se revoltado contra as ordens do Deus altíssimo e rejeitado os seus ensinamentos. Então, na sua angústia, gritaram por socorro e o Senhor Deus os livrou das suas aflições. Ele os tirou da escuridão, das trevas, e quebrou em pedaços as correntes que os prendiam.”

Somente Deus pode lhe livrar da prisão em que você vive. Ore a ele e peça para ser livre.

SALMOS 119. 6 e 9

“Se eu der atenção a todos os teus mandamentos, não passarei vergonha. Não me deixes seguir o caminho errado; com a tua bondade, ensina-me a tua lei.”

Não seja envergonhado eternamente por este vício. Deus quer te encher de bênçãos e ter dar vida nova.

SALMOS 138.3

“Quando te chamei, Tu me respondeste e, com o teu poder, aumentaste as minhas forças. Tu cumprirás tudo o que me prometeste. O teu amor dura para sempre, ó Senhor Deus. Não abandones o trabalho que começaste. ”

Chame por Deus em todos os momentos, sua aflição lhe abandonará e logo você vencerá esta batalha.

SALMOS 142. 6-7

“Escuta o meu grito pedindo socorro, pois estou caindo no desespero. Salva-me dos meus inimigos, pois eles são fortes demais para mim. Livra-me do sofrimento na reunião do teu povo porque tu tens sido bom para mim.”

Os seus inimigos também serão inimigos de Deus.

SALMOS 146.7-8

“O Senhor Deus põem em liberdade os que estão presos e faz com que os cegos vejam. O Senhor levanta os que caem e ama aqueles que lhe obedecem.”

Somente Deus pode lhe libertar e abrir seus olhos.

Há tempo para tudo

ECLESIASTES 3

“Tudo neste mundo tem o seu tempo; cada coisa tem a sua ocasião.

Há tempo de nascer e tempo de morrer;
tempo de plantar e tempo de arrancar;
tempo de matar e tempo de curar;
tempo de derrubar e tempo de construir.
Há tempo de ficar triste e tempo de se alegrar;
tempo de chorar e tempo de dançar;
tempo de espalhar pedras e tempo de ajuntá-las;
tempo de abraçar e tempo de afastar.
Há tempo de procurar e tempo de perder;

tempo de economizar e tempo de desperdiçar;
tempo de rasgar e tempo de remendar;
tempo de ficar calado e tempo de falar.
Há tempo de amar e tempo de odiar;
tempo de guerra e tempo de paz.
Deus marcou o tempo certo para cada coisa.
Então entendi que nesta vida tudo o que a
pessoa pode fazer é procurar ser feliz e viver o
melhor que puder. Isso é um presente de
Deus”.

**Há tempo de parar de fumar e tempo
de se arrepender. Tome esta decisão em sua
vida enquanto ainda há tempo.**



Capítulo

4

Parando de fumar

Formas de parar de fumar

Há basicamente duas formas de parar de fumar: abrupta ou gradual. Nenhuma é fácil, confortável ou livre de crises de abstinência. Exigem muita determinação e força de vontade, seja qual for o tipo de fumante: pouco, muito ou super dependente. Essa classificação é importante, pois as formas, os tratamentos e os métodos de parar de fumar são mais indicados a um ou outro tipo de dependência.

A forma **abrupta** é um verdadeiro rompimento com o hábito de fumar, muito difícil, pois as crises de abstinência são bem intensas. Muitas pessoas não aguentam esses episódios e por isso não deixam o fumo de vez. Essa forma deve ser utilizada apenas por fumantes pouco dependentes.

A forma **gradual** consiste em deixar o hábito de fumar aos poucos, utilizando no tratamento métodos como chicletes e adesivos de nicotina, substitutos ou complementares ao fumo. O fumante diminui gradualmente a quantidade ingerida de nicotina, reduzindo a intensidade das crises de abstinência. Com o tempo, o corpo se acostuma com a dosagem menor de nicotina, até o fumante se sentir seguro para deixar de vez o hábito. Esta forma costuma ser demorada, podendo haver diversas recaídas durante o processo, o que leva muitas vezes ao desânimo. Esta forma é indicada para todos os tipos de dependência.

Para cada caso, um especialista deve ser consultado previamente para prescrever o tratamento, que é um método ou combinação de métodos aplicados de forma abrupta ou gradual. Como exemplo, para fumantes muito dependentes, é comum o paciente utilizar uma medicação antidepressiva conjuntamente com a nicotina em adesivos ou chicletes, com redução gradual. Estas combinações causam menos desconforto nas crises de abstinência.

Infelizmente, a maioria dos fumantes é do tipo super dependente. Para estes casos, a utilização isolada dos diversos métodos existentes é ineficaz. A complementação é obrigatória, com tratamentos que combinem métodos farmacológicos e psicoterapêuticos.

Portanto, é preciso descobrir o nível de dependência do fumante para escolher a forma mais apropriada de parar de fumar e adequar o tratamento. E mais ainda: procurar orientação especializada, pois geralmente tratamentos sem essa orientação não funcionam. O paciente precisa ser avaliado e acompanhado durante todo o processo de cura.

Métodos que Auxiliam a parar de fumar

Como já visto, a nicotina é a substância responsável pelo vício do cigarro, sendo a principal causa da dependência. Seus efeitos sobre o cérebro são sensação de prazer, aumento da concentração, estímulo mental e bloqueio de estresse.

Ao tentar abandonar o cigarro, o fumante sofre crises de abstinência, com seu organismo ressentindo-se da falta desses efeitos. Para diminuir estes desconfortos, que geralmente o impedem de se livrar do vício, a indústria - principalmente a farmacológica - vem tentando achar uma “formula mágica”, que ainda não existe. Não há uma prescrição exata que faça o fumante parar de fumar e não sentir qualquer desconforto. O que existe no mercado apenas o auxilia a superar as crises de abstinência.

Atualmente, a maioria dos tratamentos para parar de fumar são da forma gradual, com a utilização de métodos como chicletes ou adesivos de nicotina. Alguns métodos podem ser combinados, inclusive com o próprio fumo. Pode-se, por exemplo, usar adesivos de nicotina sozinhos, sem fumo, ou combinados com a redução substancial do fumo.

Assim, é importante conhecer esses métodos que ajudam a diminuir a intensidade das crises, para poder montar tratamentos apropriados caso a caso, de acordo com o grau de dependência do paciente.

ADESIVO DE NICOTINA



O que é?

Adesivo que deve ser colado sobre a pele para que haja absorção de nicotina. O consumo é diminuído aos poucos, permitindo ao corpo se adaptar gradualmente às doses menores.

Qual a vantagem deste método?

O fumante não terá uma forte crise de abstinência como aquele que larga o fumo de uma única vez. Ele fica livre de diversas outras toxinas existentes no cigarro, o que reduz o risco de câncer e não prejudica o fumante passivo, além de utilizar apenas uma dose única diária.

Como funciona?

Há uma redução gradual da nicotina contida nos adesivos. O processo começa com adesivos de 30mg, depois de 20mg e por fim com adesivos de 10mg.

Qual o tempo de duração do método?

A duração varia de 30 dias a um ano, dependendo do grau de tolerância do fumante aos efeitos colaterais causado pela abstinência.

Indicação: Fumante super dependente e muito dependente.

“Não tome medicação sem orientação médica.”

CHICLETES OU PASTILHAS DE NICOTINA



O que é?

Goma de mascar ou pastilhas, com doses de nicotina de 2mg a 4mg, para serem ingeridas em substituição à nicotina do fumo.

Qual a vantagem deste método?

Alívio imediato na crise de abstinência. Deixa o usuário livre das diversas toxinas existentes no cigarro e não prejudica o fumante passivo.

Como funciona?

O fumante deve mastigar o chiclete algumas vezes ao dia, até que o sabor da nicotina apareça. Depois deve colocar o chiclete entre a gengiva e a bochecha. Após 30 minutos o chiclete deve ser desprezado. O médico deve indicar a quantidade diária correta de chicletes mastigáveis, sendo que esse número não deve exceder a 15 unidades.

Qual o tempo de duração do método?

O tempo deste método varia de 30 dias a um ano, dependendo do grau de tolerância do fumante aos efeitos colaterais causado pela abstinência.

Indicação: Fumante super dependente e muito dependente.

“Não tome medicação sem orientação médica.”

PITEIRAS OU FILTROS



O que é?

Objeto lavável que se sobrepõe ao filtro do cigarro, diminuindo a inalação de fumaça do fumo nos pulmões, progressivamente.

Qual a vantagem deste método?

Diminui gradualmente a quantidade de toxinas inaladas. O fumante não terá fortes crises de abstinência.

Como funciona?

Existem quatro níveis diferentes de piteiras laváveis com retenção de nicotina e alcatrão. O primeiro nível (piteira 1) tem menor poder de retenção, sendo o quarto nível o maior (piteira 4). O fumante fuma o mesmo número de cigarros habituais, sendo que coloca uma piteira sobre o filtro do cigarro. A piteira 1 retém 15% da fumaça, sendo usada na primeira semana. A piteira 2 retém 30% da fumaça e deve ser usada na segunda semana. A piteira 3 retém 65% da fumaça, sendo usada na terceira semana. A piteira 4 retém 95% da fumaça e deve ser usada na quarta semana. O

fumante pode estar livre do vício nesta última semana.

Qual o tempo de duração do método?

Um mês.

Indicação: Fumante pouco dependente.

CIGARRO ELETRÔNICO



O que é?

Simula o ato de fumar através de um dispositivo que imita o cigarro, em que há queima de um líquido que contém nicotina, cuja quantidade pode ser graduada. A fumaça é o vapor produzido por essa queima.

Qual a vantagem deste método?

O fumante não terá uma forte crise de abstinência. A quantidade de nicotina vai diminuindo aos poucos e o corpo vai se adaptando.

Como funciona?

O fumante para de usar o cigarro convencional e passa a utilizar o cigarro eletrônico, fumando no máximo 20 vezes ao dia. Há uma redução gradual no tempo, diminuindo-se o número de cigarros eletrônicos por dia ou a quantidade de nicotina de cada cigarro, até deixar o vício.

Qual o tempo de duração do método?

O tempo varia de 30 dias a 1 ano, dependendo do grau de tolerância do fumante aos efeitos colaterais causado pela abstinência.

Indicação: Fumante muito dependente.

MEDICAMENTO BUPROPIONA, ZYBAN OU CHAMPIX (há outros)



O que é?

Remédio que destrói a satisfação que obtemos ao fumarmos.

Qual a vantagem deste método?

Minimiza as crises de abstinência, diminui as recaídas e não há aumento de peso.

Como funciona?

O fumante deve ingerir alguns comprimidos ao dia, de acordo com a orientação médica.

Qual o tempo de duração do método?

Em média, 3 meses.

Indicação: Fumante super dependente.

“Não tome medicação sem orientação médica.”

LASERTERAPIA OU ACUPUNTURA

O que é?

São estímulos feitos em pontos específicos do corpo, através de raio laser ou agulhas, para liberar neurotransmissores e endorfina, promovendo relaxamento e sensação de bem estar, controlando a ansiedade e diminuindo a vontade de fumar.

Qual a vantagem deste método?

Não há ingestão de qualquer substância, apenas há estimulação do próprio organismo do paciente.

Como funciona?

O fumante passará por uma avaliação onde serão determinadas as quantidades de sessões a serem realizadas. Em cada sessão, os estímulos serão feitos por uma pistola de raio laser (laserterapia) ou por agulhas finíssimas (acupuntura) em determinados pontos do corpo, não causando nenhuma dor. Se houver necessidade, o fumante deverá fazer sessões extras de reforço.

Qual o tempo de duração do método?

Geralmente de 30 a 90 dias.

Indicação: Fumante pouco dependente.

HIPNOSE

O que é?

Utilização de técnicas de sugestões, em transe hipnótico, para trabalhar o inconsciente do paciente e diminuir ou cessar sua vontade de fumar.

Qual a vantagem deste método?

Sem ingestão de qualquer substância e totalmente não invasivo.

Como funciona?

As sessões são feitas em ambiente próprio, por psicólogo ou psiquiatra. O fumante falará sobre o seu vício, depois se deitará numa poltrona e será sugestionado com frases, para parar de fumar. O paciente ficará consciente e ouvirá tudo que for dito.

Qual o tempo de duração do método?

Depende da reação positiva do paciente ao tratamento. Quem avalia o tempo é o especialista.

Indicação: Fumante super dependente e muito dependente.

VACINA NIC VAX
(ainda em fase de testes)

O que é?

Uma vacina contra o fumo, composta por diversos medicamentos, como antidepressivos. A vacina estimula o sistema imunológico para que ele produza anticorpos que impeçam a nicotina de causar a sensação de prazer.

Qual a vantagem deste método?

Não há ingestão de substitutos à nicotina.

Como funciona?

O medicamento é injetado diretamente na corrente sanguínea do fumante. Após algum tempo, o corpo passa a não sentir mais prazer com o uso da nicotina e a dependência vai diminuindo.

Qual o tempo de duração do método?

Ainda não está definido, mas na fase de testes durou em média 12 meses.

Indicação: Fumante super dependente.

“Não tome medicação sem orientação médica.”

CLINICA PARA FUMANTES

O que é?

Local com profissionais especializados no tratamento de combate à dependência ao fumo.

Qual a vantagem deste método?

Avaliação e a indicação correta de tratamentos, além do acompanhamento ao fumante até a sua cura.

Como funciona?

O fumante é avaliado por um psiquiatra e faz terapia com um psicólogo, além de ter indicações de medicamentos, se necessários. Nos casos mais graves, há internações, onde o fumante é monitorado e auxiliado por um período determinado.

Qual o tempo de duração do método?

Depende da reação positiva do paciente ao tratamento. Quem avalia o tempo é o especialista da clínica.

Indicação: Fumante super dependente e muito dependente.

PLANTAS MEDICINAIS

O que é?

São plantas naturais usadas para chá ou em forma de comprimidos, para diminuir efeitos das crises de abstinência.

Qual a vantagem deste método?

Os medicamentos são naturais, portanto com menos ou nenhum efeito colateral.

Como funciona?

No caso de plantas, fazer chá e tomar de acordo com a crise de abstinência. No caso de comprimidos, o paciente deve tomar de acordo com as especificações do fabricante.

Qual o tempo de duração do método?

De três meses a um ano.

Indicação: Fumante muito dependente e pouco dependente.

Exemplos de ervas medicinais:

Lobélia - Regula o sistema nervoso, melhora os tubos brônquicos e a garganta.

Erva de São João - aumenta os níveis de serotonina no cérebro, sendo um antidepressivo.

“Não tome medicação sem orientação médica

TERAPIA COGNITIVA COMPORTAMENTAL

O que é?

É um método que condiciona a forma de pensar do fumante. Seu cérebro é treinado para substituir o pensamento de fumante por outro, de não fumante.

Qual a vantagem deste método?

Totalmente não invasivo, sem ingestão de qualquer substância.

Como funciona?

O tratamento é feito com sessões de terapia, por psicólogo ou psiquiatra. O fumante discute o vício com o profissional, que utiliza técnicas para condicionar sua forma de pensar.

Qual o tempo de duração do método?

Depende da reação positiva do paciente ao tratamento. Quem avalia o tempo é o especialista.

Indicação: Fumante super dependente e muito dependente.

GRUPO DE APOIO

O que é?

Grupo de pessoas que se apóiam, através de encontros semanais e palestras, com o propósito de abandonarem o vício do fumo.

Qual a vantagem deste método?

O fumante não se sentirá sozinho na luta contra o vício. Através das discussões do grupo, compreenderá que a dificuldade é grande para todos e encontrará conforto e apoio.

Como funciona?

O fumante participa dos encontros do grupo de apoio, que geralmente têm dias e horários semanais. Eles relatam seus sofrimentos, superações, aprendem novas formas de se livrar do vício e reafirmam o seu desejo de deixar o fumo.

Qual o tempo de duração do método?

Depende da reação positiva do paciente ao tratamento. Quando ele se sentir seguro e livre do vício, pode encerrar o tratamento.

Indicação: Fumante super dependente e muito dependente.

ADIAMENTO DO FUMO

O que é?

Diariamente, retardar o horário de começar a fumar, diminuindo o número de cigarros progressivamente, até parar.

O fumante vai deixando o cigarro aos poucos e condicionando o seu corpo a viver com menos nicotina, dia a dia, até parar com o fumo.

Qual a vantagem deste método?

Totalmente não invasivo, sem ingestão de qualquer substância, apenas com a redução consciente do fumo.

Como funciona?

No primeiro dia, o fumante adia o horário do primeiro cigarro em uma hora. A cada dia, aumenta em mais uma hora esse adiamento. Em 16 dias ele para de fumar.

Qual o tempo de duração do método?

16 dias.

Indicação: Fumante pouco dependente.

AURICULOTERAPIA

O que é?

Estimulação de pontos em toda a extensão da orelha, para atenuar as crises de abstinência e desintoxicar o organismo.

Qual a vantagem deste método?

Não há ingestão de qualquer substância, apenas há estimulação do próprio organismo do paciente.

Como funciona?

Prendem-se pequenas sementes na orelha do paciente, depois se pressiona essas sementes. O paciente deve massagear a orelha várias vezes ao dia.

Qual o tempo de duração do método?

O mesmo tempo que a crise de abstinência durar.

Indicação: Fumante pouco dependente.

AROMATERAPIA

O que é?

Utilização de odores derivados de extratos retirados de plantas medicinais, para causar efeitos físicos, mentais e emocionais, que atenuem as crises de abstinência.

Qual a vantagem deste método?

Não há ingestão de qualquer substância, apenas há estimulação do organismo do paciente, através do olfato, de uma forma natural.

Como funciona?

É escolhido um aroma caso a caso, que atua nos sintomas da abstinência. O extrato é aplicado no antebraço ou aspirado do próprio frasco. Cheira-se o aroma profundamente, algumas vezes ao dia.

Qual o tempo de duração do método?

O mesmo tempo em que o paciente sentir a crise de abstinência.

Indicação: Fumante super dependente, muito dependente e pouco dependente.

Exemplos de alguns óleos essenciais:

Bergamota – redução da angústia, do stress, efeito calmante e antidepressivo.

Camomila – melhora a impaciência e a insônia.

Capim limão – harmoniza e relaxa o sistema nervoso.

Laranja doce - diminui a depressão, melancolia, ansiedade e tensão nervosa.

Lavanda - atua como calmante, diminui o medo, reduz stress, a ansiedade e a melancolia.

Sândalo – diminui a agressividade, acalma, diminui o stress e a ansiedade.

FUMASIL

O que é?

É um medicamento auxiliar no combate ao vício de fumar e aos malefícios que esse vício pode causar no organismo do fumante.

Qual a vantagem deste método?

Auxilia no combate ao vício de fumar, à insônia, à depressão, às perturbações do coração devido ao fumo, ao catarro (pigarro), ao catarro tenaz, viscoso e espesso na garganta e à dor de cabeça.

Como funciona?

Tomar ou mastigar um comprimido no espaço de uma em uma hora. Nos dias seguintes, aumentar o espaço para duas em duas horas, três em três horas, até chegar a um comprimido de seis em seis horas.

Qual o tempo de duração do método?

O mesmo tempo em que o paciente sentir a crise de abstinência.

Indicação:

Fumante muito dependente e pouco dependente.

Teste o seu nível de dependência ao fumo

Como visto, o conhecimento dos métodos é importante para poder montar tratamentos apropriados caso a caso, de acordo com o grau de dependência do paciente. Assim, é fundamental saber qual o SEU grau de dependência.

Essa obra lhe oferece o teste a seguir, para ajudar a orientar o tratamento com maior chance de sucesso. Escolha apenas uma resposta em cada questão.

1- Ao acordar você acende o primeiro cigarro:

- A- De imediato, antes de fazer qualquer coisa.
- B- Antes do café da manhã.
- C- Depois de tomar o café da manhã.

2- Quando você vai ao cinema você se sente:

- A- Muito desconfortável, prefere assistir aos filmes em casa.
- B- Desconfortável, mas assiste ao filme e espera ansioso para fumar.
- C- Pouco desconfortável, assiste ao filme e quando está num local apropriado, fuma.

3- Quando você toma café logo pensa:

- A- Em beber o café e fumar ao mesmo tempo.
 - B- Em fumar logo que o café terminar.
-

C- No prazer que o café lhe dá.

4- Em um local proibido ao fumo, quantas vezes você se desloca para fumar em outro local, num período de 3 horas?

- A- No mínimo, até 5 vezes.
- B- Até 3 vezes.
- C- Nenhuma vez.

5- Há quantos anos você fuma?

- A- Mais de 15 anos.
- B- Entre 5 e 10 anos.
- C- Menos de 5 anos.

6- Você está com pouco dinheiro, o seu maço de cigarros está quase no fim e sente muita fome. Você prefere:

- A- Comprar outro maço para se prevenir e esquecer a fome.
- B- Comprar um doce pequeno e com a sobra do dinheiro comprar alguns cigarros a varejo.
- C- Compra um super lanche.

7- O seu filho é alérgico ao cigarro, sua reação é:

- A- Continuar fumando ao lado dele.
 - B- Fumar perto dele só uma vez ou outra, nas emergências.
 - C- Nunca fumar perto dele.
-

8- Sua saúde está péssima. Você vive doente, cheio de pigarro e falta de ar. O médico diz que a causa é o cigarro. Sua reação é:

- A- Continuar fumando e achar que o médico é um exagerado.
- B- Pensar em deixar de fumar por um instante, mas logo desiste por achar que não conseguirá.
- C- Pensar em deixar de fumar e procurar ajuda.

9- Você fuma quantos cigarros ao dia?

- A- Muito mais de 20 cigarros.
- B- Quase 20 cigarros.
- C- Menos de 10 cigarros.

10- Qual tipo de cigarro prefere?

- A- Os mais fortes, de filtro amarelo.
- B- Os de filtro branco.
- C- Os mais fracos que existem no mercado.

11- Ao pensar em parar de fumar, você acha:

- A- Impossível.
- B- Uma batalha difícil.
- C- Acredita que conseguirá.

12- Você prefere:

- A- 20 cigarros e café.
 - B- 5 cigarros e sair com amigos.
 - C- 1 cigarro, namoro, cinema e jantar.
-

13- Sua família lhe pede para parar de fumar. Sua reação é:

- A- Não liga.
- B- Pensa que eles estão certos, mas continua fumando.
- C- Avisá-los que em breve tomará esta decisão.

14- Seu restaurante preferido proíbe o fumo. Sua reação é:

- A- Mudar de restaurante para outro com área reservada para fumantes.
- B- Ir ao restaurante, mas sair no meio da refeição para fumar numa área apropriada.
- C- Ir ao restaurante e fumar somente após sair.

15- Como você pensa na sua vida sem o fumo?

- A- Fica preocupado como vai sobreviver sozinho nas horas de estresse.
 - B- Uma vida chata, sem o seu companheiro.
 - C- Sente que perderá um grande prazer na sua vida.
-

Agora, para conhecer o resultado do teste e seu nível de dependência, conte quantas opções A, B ou C você assinalou.

Conclusão do teste

Se você marcou na maioria das vezes a opção A, o seu vício é do tipo **Super Dependente**. Sua situação de dependência é alta, você sofre muito só em pensar em parar de fumar. Seu caminho para deixar o vício será árduo, pois sua crise de abstinência será bastante forte. Não é recomendável deixar o vício de uma única vez e nem sem ajuda médica e psicológica, pois sozinho poderá ter recaídas e não conseguir completar o processo.

Métodos indicados – Antidepressivos, reposição de nicotina com adesivos ou chicletes, terapia cognitiva, hipnose, aromaterapia, internação em clínicas (em casos mais graves de dependência), participar de grupos de apoio e vacina Nic Vax (ainda em fase de testes).

Se você marcou mais opções B, o seu vício é do tipo **Muito Dependente**. Você depende fisicamente e emocionalmente do cigarro, ele move sua vida. Deixar de fumar é um pensamento que ronda a sua mente, mas nunca o concretiza por medo de passar pela crise de abstinência e de perder seu “companheiro” das horas mais difíceis. Não é recomendável você deixar o vício sozinho. Assim como o tipo muito dependente, você também precisa de ajuda médica e psicológica.

Métodos indicados – Reposição de nicotina com adesivos ou chicletes, cigarro eletrônico,

terapia cognitiva, hipnose, participar de grupos de apoio, clínica para fumantes, aromaterapia e plantas medicinais.

Se você marcou a maioria das opções C, você é o **Pouco Dependente**. Fuma por puro prazer, não se sente prezo ao vício e pensa que pode deixá-lo a hora que bem quiser. Não acredita que o cigarro possa lhe fazer tão mal e crê até em benefícios ao fumá-lo. Você pode tentar sozinho parar de fumar e é provável que tenha êxito.

Métodos indicados – Piteiras, plantas medicinais, adiamento do fumo, laserterapia ou acupuntura e aromaterapia.

Passo a Passo para deixar de fumar

Uma vez tomada à decisão de parar de fumar e tendo conhecido seu grau de dependência, você pode procurar orientação de um especialista para adequar seu tratamento, com base nos métodos vistos anteriormente.

Na verdade, estes são os passos iniciais para deixar de fumar, um começo bem estruturado. Entretanto, é preciso muita persistência para seguir no tratamento. A seguir são apresentados os passos para largar o vício do fumo.

Passo 1- Tome a decisão de parar de fumar. Lembre-se, Deus nos quer saudáveis para

continuar derramando bênçãos sobre nós. Não podemos destruir nosso corpo.

Passo 2- Descubra qual o seu nível de dependência ao fumo, fazendo o teste deste livro.

Passo 3- Procure a ajuda de médicos, psicólogos e grupos de apoio. Tenha um tratamento prescrito por um especialista, utilizando os métodos deste livro que sejam mais adequados para o seu caso.

Passo 4- Escolha uma data para começar a parar de fumar. Despeça-se do fumo todos os dias, até a chegada da data escolhida. No dia marcado comece a parar de fumar. Mantenha esta primeira meta.

Passo 5- Use os métodos indicados no tratamento corretamente, para passar pelas crises de abstinência. Não se iluda, siga corretamente as prescrições.

Passo 6- Escreva os motivos pelos quais você deseja deixar o vício. Coloque a data, assine, pendure cópias em alguns pontos da sua casa, como a porta do seu quarto, geladeira, banheiro e releia esses motivos várias vezes ao dia.

Passo 7- Ao acordar, ore a Deus todos os dias, pedindo forças e proteção contra esse vício. Lembre-se, oraí e vigiai. Deus atende a seus pedidos. Se necessário, leia um salmo para se sentir melhor.

Passo 8 – Mude sua alimentação, ingerindo alimentos saudáveis, como verduras, cereais, frutas e folhas. Mantenha-se longe de gorduras, cafeínas, bebidas alcoólicas e chocolates, pois estes alimentos estimulam a vontade de fumar.

Passo 9- Faça exercícios físicos entre 15 a 30 minutos diários. Com isso, você produzirá substâncias que lhe proporcionarão prazer, diminuindo a vontade de fumar.

Passo 10 – Nunca desista. Se pensar em desistir, lembre-se dos motivos que o levaram a parar de fumar. Ore a Deus e prossiga. Lembre-se, Ele está com você. Você não está sozinho nessa jornada.

Formas de agir nas crises de abstinência

Infelizmente, mesmo seguindo à risca os passos sugeridos, com acompanhamento profissional, alimentação adequada, exercícios e muita oração, não é possível evitar totalmente as crises de abstinência.

O que se faz, então, é reduzir seus efeitos, com adoção dos métodos vistos anteriormente e com algumas ações, como se segue.

- Abandone o primeiro cafezinho da manhã, troque-o por outra bebida, como um suco, por exemplo.

- Diminua a quantidade de café ingerida durante o dia. Substitua por chá, de preferência de ervas calmantes, como camomila e melisa.
- Na fissura do vício, tome água lentamente e respire profundamente a cada gole.
- Mastigue chicletes ou chupe balas sem açúcar.
- Fechando os olhos, pelo menos duas vezes ao dia, tente se imaginar em um cenário onde você parou de fumar e não sente mais a falta do fumo.
- Alimente-se ingerindo porções pequenas, a cada duas horas, como gelatina, laranja, maçã, nozes, damasco, cenoura e espinafre.
- Inspire e expire profundamente por 5 minutos, cada vez que sentir vontade de fumar.
- Na fissura do vício, ande ou corra por 5 minutos.
- Pratique exercícios aquáticos, como natação e hidroginástica.
- Faça ioga ou alongamento.
- Na fissura do vício, tome um banho bem quente e demorado. Pingue um pouco de

- essência de eucalipto no chuveiro e aspire profundamente.
- Faça sauna, a vapor ou seca.
- Use uma bolinha macia de apertar com as mãos, por 5 minutos, várias vezes ao dia.
- Na fissura, use pau de canela e simule o ato de fumar. Quando cansar de fazer este exercício, mastigue-o.
- Escolha um salmo com o qual você tenha se identificado e o leia toda vez que se sentir desanimado.
- Faça massagem relaxante, como shiatsu, uma vez na semana.
- Evite tomar bebida alcoólica durante a parada de fumar.
- Evite ficar próximo de pessoas fumantes.
- Evite freqüentar locais onde haja muitos fumantes, pois a nicotina inspirada pode lhe desencadear posteriormente uma crise de abstinência.
- Procure freqüentar locais onde o fumo é proibido.
- Use uma gotinha de óleo essencial de capim limão no pulso e cheire

profundamente toda vez que sentir vontade de fumar.

- Tome vitamina C todos os dias. Ela é revigorante, cicatrizante e desintoxicante.
- Tome duas colheres ao dia de mel silvestre, que atua no sistema nervoso, no sistema respiratório e é um calmante natural.

Com um tratamento adequado, que contemple os métodos apresentados, com acompanhamento profissional e propósito firme, as chances de sucesso em parar de fumar são muito grandes.

Nas horas de aflição provocadas pelas crises de abstinência, siga as dicas sugeridas. São bastante simples e a maioria tem baixíssimo custo de implementação.

Mas lembre-se: o caminho para deixar o fumo não é fácil. Sozinho, é muito pior, pode ser demorado, sofrido e sem êxito. Ao lado de Deus, o fumante que percorrer este e qualquer caminho sempre encontrará vitória.

Se precisar, ligue para o **Disque Saúde 136**. Através desse número, obtém-se aconselhamento gratuito para deixar de fumar, além de informações sobre unidades de tratamento em funcionamento na rede pública de saúde.

O corpo do fumante sem o fumo

Apesar de ser um processo difícil, parar de fumar só traz benefícios, ao ex-fumante e às pessoas que o rodeiam. Como exemplo, seguem alguns fatos sobre o que acontece com o corpo de alguém que larga o fumo.

Em 20 minutos

O ritmo cardíaco diminui.

Em 2 horas

A nicotina no sangue acaba.

Em 12 horas

O nível de monóxido de carbono no sangue volta ao normal.

Em 48 horas

O olfato e o paladar voltam a funcionar normalmente.

Em 2 semanas

O pulmão começa a funcionar melhor.

Em 1 mês

A tosse e falta de fôlego diminuem.

Em 1 ano

O risco de doença cardíaca cai pela metade.

Em 5 anos

Diminui o risco de derrame e de diversos cânceres

Em 10 anos

O risco de câncer de pulmão cai pela metade, em relação a um fumante.

Em 15 anos

O risco de doenças volta a ser igual ao de alguém que nunca fumou.



Capítulo

5

O ex-fumante

O ex-fumante e os ainda fumantes

Após muitas lutas, enfim a vitória. O fumante se transformou em um ex-fumante, passou pelas crises de abstinência e agora pouco se lembra do fumo. Sente-se vitorioso, acha que nunca mais vai querer fumar novamente.

Infelizmente, não é tão fácil assim se livrar deste vício, ainda que já se tenha parado de fumar a algum tempo. Mesmo após anos, o organismo do ex-fumante reagirá quando for exposto à fumaça do fumo, carregada de nicotina, despertando sensações que o farão desejar fumar novamente. O ex-fumante logo sentirá uma crise de abstinência, mas como seu cérebro já está condicionado a não fumar, ele deverá recusar a idéia.

Essa exposição ao fumo, na condição de fumante passivo, será como reviver tudo o que se passou, todo custo de se livrar do vício. Então, o ex-fumante não pode vacilar, deve saber que é importante ficar longe do fumo e de quem está fumando, o que muitas vezes é inevitável, pois pode se tratar de um companheiro, familiar ou amigo. Mesmo assim, o ex-fumante não deve ter vergonha de pedir a pessoa que está fumando para que se afaste dele ou que fume num local reservado. Também é importante conversar com as pessoas próximas que fumam sobre a sua condição de ex-fumante e explicar que não se sente confortável. Provavelmente o fumante

entenderá, pois certamente ele deseja parar de fumar também e isto pode até se transformar numa força motivadora.

As recaídas

O fumante quando decide parar de fumar passa pelo mesmo processo que os bebês quando aprendem a andar: eles caem várias vezes, se machucam, choram. Seus pais lhe auxiliam segurando suas mãos. Tentam se equilibrar e em algum momento aprendem a andar sozinhos. O mesmo ocorre com o fumante, que necessita de apoio para sair “andando sozinho” desta situação.

Recaídas fazem parte do processo de deixar de fumar. São comuns pelo fato das drogas contidas no fumo serem altamente viciantes e, quando suprimidas, causarem fortes crises de abstinência. Para algumas pessoas as crises são insuportáveis e a solução é voltar a fumar.

Nestes casos, aprender com os erros é fundamental. A cada recaída, é possível reavaliar os métodos utilizados, compreender as situações que se fizeram retornar ao fumo e encontrar maneiras melhores de se lidar com elas.

O importante é o fumante tomar a decisão: **‘Vou parar de fumar’**. O número de recaídas não importa, nem o tempo que ele vai levar para ter êxito. O que importa é ter um

pensamento fixo de **não desistir**. Se o fumante persistir, procurar ajuda, seguir as orientações especializadas e as que estão neste livro, ele terá êxito em algum momento. Jamais deve ter vergonha dos seus fracassos e nem se achar fraco por ter recaídas.

O fumante deve crer que Deus está com ele e como pai lhe estenderá as mãos e lhe levantará.

Depoimentos de ex-fumantes

“Faz exatamente 48 horas que estou sem fumar nenhum cigarro. Estou feliz por minha conquista, mas experimento vários sintomas: dores no corpo, dor de cabeça, muito sono, pois não tenho dormido durante a noite. Sinceramente, por duas vezes, hoje, quase joguei todo o trabalho por água abaixo. Entrei em um bar para tomar um café e pedi um cigarro solto. Fiquei com aquele cigarro nas mãos por quase trinta minutos, coloquei-o apagado na boca. O cheiro de cigarro se tornou horrível, quase vomitei. Pensei o quanto de minha saúde e de dinheiro perdi nesse vício maléfico. Pedi a Deus forças para suportar a tentação. Amassei o cigarro por entre meus dedos e o joguei fora. Vitória.”

“Faz uma semana que parei de fumar. Não foi fácil, tive todos os sintomas da abstinência: insônia, tremores, etc. Para ajudar, eu tomo Homeopax, que é um fitoterápico para ansiedade. Também rezo

muito. Acredito que as orações estão me ajudando mais que os remédios. Cheguei a conclusão que não me odeio tanto para fazer o que estava fazendo comigo. Não conseguia subir uma escada sem sentir o coração escapulindo pela boca. Quero registrar minha força e meu desejo que o tempo passe logo, para sentir que não venci somente uma batalha, mas sim a guerra!”

“Nossa, estou desde domingo sem fumar. É muito difícil, meu coração está acelerado para caramba, sem contar que estou sem dormir direito desde o fim-de-semana... Mas estou conseguindo. Aos poucos, a vontade de fumar está diminuindo. Só que estou descontando tudo em comida... A partir de hoje, começo a tomar um ansiolítico, porque sempre fui ansiosa, agora estou ainda mais! Boa sorte a todos os futuros "ex-fumantes". E não vamos deixar esse vício maldito fazer parte da nossa vida novamente!”

“Ontem, às 19:45hs, deixei o vício de fumar. Nesse momento, já estou há mais de 24 horas sem fumar um único cigarro sequer. Isso para mim é uma vitória, pois da outras vezes em que tentei largar, consegui ficar no máximo 12 horas. Além da minha vontade própria, acrescentei o uso de medicação, adesivos de nicotina e pastilhas. Ontem mesmo voltei para a academia e reiniciei a prática esportiva, pois acredito que tenho que substituir o vício de fumar por outras coisas. Estou me sentindo bem. Por incrível que pareça, trabalhei com um

colega hoje, fumante, e por diversas vezes ele acendeu um cigarro ao meu lado, me ofereceu, tentou me tirar do meu objetivo pessoal. Ele acreditou que estava me irritando, mas eu achei graça e disse que ele estava me ajudando com aquela atitude, pois testava a minha força de vontade. Estou seguindo o meu intento: ficar longe do cigarro.”

“Caros ex-fumantes, venho aqui lhes dizer que parei de fumar a dois meses. Graças a Deus, estou conseguindo tirar este vício da minha vida, mesmo passando por muitos dias difíceis. Às vezes, tenho vontade de fumar, mas hoje é bem mais fácil evitar. Eu fico contando os dias e, de minha vontade própria, nunca mais irei colocar um cigarro na minha boca. Desejo sorte a todos, pois é muito difícil parar de fumar.”

“Estou com impotência sexual, tenho 36 anos e não acreditava que isso aconteceria comigo. Não consigo mais ter relação com qualquer mulher. Fui ao médico e ele fez todos os exames. Disse-me que, se eu não parasse de fumar, nenhum tratamento iria adiantar. Já gastei muito dinheiro na tentativa de voltar a minha vida sexual ativa, mas ainda não tive êxito. Estou há uma semana sem fumar e começo a me sentir diferente. Espero ter uma vida normal daqui em diante.”

“Sou um ex-fumante, larguei o vício há exatamente dois anos e dois meses e digo, com toda a sinceridade, é possível viver sem o fumo!

Falo isso porque, quando fumava, achava que não seria possível me separar desse maldito companheiro. Parei porque o fumo me prejudicava muito. Meu pai morreu de câncer de pulmão, não gostava de ser fumante, do odor, do hálito, enfim, não são poucos os motivos, mas, principalmente, porque minha filha querida me pediu como presente de aniversário dela. Aí não resisti, e olha que na verdade o presenteado fui eu mesmo.”

“Hoje faz dois meses e vinte dias que fui obrigado a parar de fumar por causa de uma parada cardíaca e infarto do miocárdio. Não achava que o cigarro poderia me fazer mal, pensava que isso só poderia acontecer com os outros. Portanto, não espere acontecer com você o que aconteceu comigo. Largue o maldito cigarro, pois viver é bem melhor.”

“Estou há 20 dias sem fumar e fazendo uso do medicamento Ziban. A vontade de fumar ainda é grande, mas procuro lembrar de que se eu acender um cigarro vou abrir a porteira para outros. A vontade não vai passar com apenas um. Procuro me distrair, estou num grupo de ajuda e também faço acupuntura. Fumei por vinte e cinco anos e gostaria de ter a certeza que isso tudo logo vai passar e que, se sentir vontade de fumar, vou estar cada vez mais forte para dizer não. Estou em luto, mas sei que o fumo é uma ilusão, um falso amigo que aos poucos nos faz muito mal. Não devemos pensar no amanhã e sim no hoje, e hoje eu não vou fumar. Espero que esse meu depoimento possa

ajudar algumas pessoas que estão na mesma situação.”

“Passei 40 anos fumando. Já havia parado por seis anos, coisa de uns 20 anos atrás, e acabei voltando pela mesma razão que muita gente: não dei o devido respeito ao perigo do fumo. Comecei a estabelecer em minha mente razões pra voltar a fumar. Achava que o ganho em ter parado não era tão significativo. Um dia, fumei um cigarro, voltei com tudo. Muito pior do que antes. Fumando bem mais do que antes. E foram mais pelo menos 20 anos para conseguir me dispor a parar novamente. Eu gostava de fumar. Gostava de cigarro. Sempre gostei! Percebo que isso faz com que você não queira pensar em parar. Ou pensa que é difícil, que não vai conseguir. Isso te faz realmente escravo. Eu não gostava de me submeter, saber que o cigarro era maior que eu... e eu não gostava de admitir isso. Tive ajuda de uma gripe forte, fiquei com dó de meus pulmões. Pensei que era injusto com eles fumar nessas condições. E pensei em me dar um tempo, dar um tempo a meus pulmões. E pensei timidamente em parar. Poderia ser que eu conseguisse. Resolvi que iria tentar. Tenho paciência comigo. Sei o quanto foram difíceis os primeiros dias. Não quero perdê-los. Isso me move, alicerça minha vontade. A primeira semana foi terrível. Sem usar nenhum remédio, é complicado. A crise de abstinência é indescritível. Difícil, mas perfeitamente possível!”

“Hoje completo quatro meses sem fumar, o equivalente a 3600 cigarros não fumados. Sim! 3600 cigarros! Sinto que renasci. Meu paladar, olfato, pele e circulação sanguínea melhoraram muito. Meus amigos e familiares sentem muito orgulho de mim, não são mais obrigados a suportar aquela catanga que ficava impregnada em meu corpo, em minhas roupas. Hoje posso dizer que passo vários dias sem nem me dar conta de que um dia fumei. As fissuras ainda ocorrem, é verdade, mas são muito esporádicas e não são mais intensas. Recuperei a alegria de viver. Hoje dou minhas caminhadas e arrisco até umas corridinhas. Meu Deus, o que eu estava perdendo! Desejo muita sorte e força a todos aqueles que se encontram na mesma batalha.”

“Parei de fumar a 11 meses. Não foi difícil largar definitivamente o cigarro. Acho que a questão foi bem mais psicológica do que orgânica. Lembro-me que comecei a fumar pelo grande modismo da época. Depois o que justificava o vício era que eu não queria engordar. No ano passado, fiz a cirurgia de redução de estômago, assim o vício de fumar psicologicamente não tinha mais sentido. Na verdade, eu era uma bomba relógio, gorda, sedentária, fumante... Dias antes da cirurgia, resolvi parar de fumar sem remédio, sem tratamento, sem acupuntura. Simplesmente tratei a questão eliminando o fumo, pois iria ficar magra, isto é, iria eliminar uma base ilusória psicológica que sustentava o vício. Nos primeiros meses, sonhava que estava fumando,

ou, em momentos mais conflitantes, também pensava em pegar um cigarro e fumar, mas quando me remetia ao pensamento da qualidade de vida e da auto-estima, a vontade simplesmente sumia. Hoje não sinto desconforto pelo cheiro de cigarro, me sinto muito feliz pela liberdade. Assim, quero frisar: não foi difícil parar porque tenho certeza que a troca que fiz foi melhor para mim e a de maior importância na minha vida. Pensem nisto. Por que você começou a fumar? Vá fundo no seu motivo. Cada um de nós tem suas razões. Por que não questioná-las?”

“Dos meus 53 anos de vida, fumei por 37, pelo menos dois maços de cigarros por dia. Tinha vergonha de me aproximar das pessoas, pois sentia que fedia a nicotina nas roupas, nos cabelos e nos poros. Muitas foram as fracassadas tentativas de parar. Já não imaginava um único dia sem o cigarro. Felizmente, concedi-me uma última oportunidade, adquirindo um produto relativamente recente no mercado, voltado para combater o tabagismo. Produto caro, mas nunca um dinheiro foi tão bem gasto. Estou fazendo dois meses sem fumar. Meu paladar, meu humor, enfim, minha vida mudou. E digo a todos que SE EU CONSEGUI PARAR DE FUMAR, QUALQUER UM CONSEGUE. Tenha um grande aliado: sempre que der uma vontade forte, beba água gelada, pois a mesma descarrega sensações de prazer para o cérebro, semelhantes às produzidas pela nicotina. Outro fato muito importante, quase

igual ao AA (alcoólicos anônimos), é NUNCA dê a primeira tragada. Fácil? Não, não é fácil sentir por 24hs ao dia um pensamento instigando-o a fumar, mas com o passar dos dias esse pensamento vai enfraquecendo e sua vontade vai prevalecendo. Claro que nem todos podem, mas quem puder, procure acompanhamento médico e adquira um remédio para ajudar nesta empreitada, porque, por mais que ele custe, sua economia parando de fumar rapidamente irá repor o dinheiro que gastou. Espero que meu depoimento lhe ajude.”

“Após quatro meses sem fumar, os benefícios são visíveis. Antes, eu tomava café e fumava o dia todo e me sentia velha, com o pé na cova. Hoje, caminho diariamente e faço musculação e aeróbica. Tenho me sentido remoçada, pessoas têm elogiado a minha aparência, principalmente da minha pele. Aposto numa vida longa, produtiva e feliz. A atividade física diminui muito a ansiedade e tenho conseguido não engordar. É um novo começo.”

“Quando eu fumava, achava impossível parar. Não concebia a minha vida sem um cigarrinho. Só descobri que isso era um mito, uma mentira, depois que parei. É preciso uma boa dose de vontade para ficar uma hora, meio dia, meio mês, meio ano, até completar o ciclo de dizer não ao cigarro.”

“Na irresponsabilidade que a dependência química traz, fumei na frente dos doentes a

quem recomendava abandonar o cigarro. Fumei em ambientes fechados, diante de pessoas de idade, mulheres grávidas e crianças pequenas. Como professor de cursinho, durante quase 20 anos, fumei nas salas de aula, induzindo muitos jovens a adquirir o vício. Quando me perguntavam "Mas você é cancerologista e fuma?", eu ficava sem graça e dizia que ia parar. Só que esse dia nunca chegava. A droga quebra o caráter do dependente. Quando você larga de fumar, o fôlego melhora em duas ou três semanas. A circulação sanguínea também. Você começa a sentir o gosto da comida, o cheiro das coisas. O sono fica mais tranquilo e a respiração, então, não dá nem para acreditar como melhora.”

“Fui apresentada ao cigarro aos treze anos de idade. No início era um cigarro avulso que eu comprava depois dois... e assim cheguei à primeira carteira de cigarros das outras 7.560 que vieram depois. Isso mesmo, eu fumei por 21 anos da minha vida. É a mesma conversa de sempre, tira minha ansiedade, em dia de festa comemora comigo, em dia de tristeza é meu amigo, e por aí vai, mas, diz o ditado: "Se não for por amor, vai pela dor". Esse ano tive muitos problemas de saúde, gastrite, hérnia de hiato, laringite posterior, tudo causado pelo CIGARRO. Hoje faz 30 dias que eu não fumo, tive que usar Bupropiona no começo, mas agora não estou usando nada. Veja o que é a mente: desenvolvi outro problema: Fibromialgia! Mas isso também passará! O cigarro é morto para mim!”

“Tomei coragem e parei de fumar. Eu precisava desta dignidade na minha vida, sou uma pessoa boa, não podia viver fazendo mal a mim mesma, isso me doía. Comecei a ter crise de abstinência, uma voz me dizia: fume. Nesse momento eu corria para beber água gelada devagarzinho e tentar me esquecer daquela ordem. Cinco minutos depois, a voz voltava e gritava: fume agora, senão eu vou morrer! Meus lábios tremiam, meu corpo parecia que iria desfalecer, quase fraquejava, ficava me imaginando fumando e a minha mente me enganava novamente dizendo: vai, fuma logo, apenas um cigarro não vai te fazer mal, apenas um. Parecia um transe e quando saía dele e enxergava a realidade, lembrava de todo o mal que ele me trazia e por que havia decidido parar de fumar. Deus estava me apoiando nessa luta, orava cada vez que sentia vontade de fumar e tudo parecia melhorar. Hoje completei um mês sem o cigarro, percebo que a minha vitória é diária.”

“Fumamos durante 25 anos, eu e minha esposa. Nunca conseguimos deixar de fumar, sempre havia uma desculpa, sempre deixávamos para depois, até que um câncer de mama surgiu nela. Ao enfrentar a cirurgia, quase morreu, não pelo câncer, mas sim porque o pulmão estava muito debilitado pelo fumo. Decidimos deixar de fumar. Fiz uma conta de quanto havíamos gastado em cigarros por todos esses anos e o valor chegou a R\$110.000,00. Muitas vezes, deixamos de dar algo para nossos filhos. Será justo isso?”

“Eu comecei a fazer uso do cigarro quando tinha 13 anos, por influência de amiguinhos, pois era "demais". Cheguei a fumar uma carteira em apenas meia hora. Mas no ano de 1997, perdi meu PAI para esse assassino (cigarro). Ele tinha enfisema e distensão das coronárias, numa madrugada ele me deixou. Fiquei só a pensar como um objeto outrora aparentemente tão inofensivo tinha um poder letal tão grande. E eu, o que poderia fazer para me ver livre do cigarro? Já tinha tentado várias vezes sem êxito. Quantas carteiras na lixeira, mas quando a fissura chegava ao extremo eu ia ao lixo e usava os. Que vida deprimente! Um homem tão determinado sendo dominado por um objeto de apenas 15 cm. Consegui parar graças aos olhos de DEUS. Ele me arrancou do vício, mas deixou em mim a liberdade de escolher se voltaria ou não a fumar. Depois de oito anos sem fumar, entreguei-me novamente ao destruidor. Fiquei desesperado, meu coração voltara a ter palpitações, meu peito voltara a doer, meus pulmões estavam cheios de líquidos, o cansaço era inevitável, minha cabeça às vezes parecia que ia estourar. Meus músculos não tinham forças, cheirava só a nicotina, meus dentes já eram escuros, minha pele parecia a de um elefante. Tremia ao realizar tarefas e tossia muito pela noite. Eu tinha pena de mim mesmo, mas não encontrava forças para me livrar do assassino branco. Lutei com todas minhas forças, mas sem êxito. Já me achava vencido. Somente me esquecia que alguém

nunca havia desistido de mim. Meu Salvador Jesus me defendia e mais uma vez me livrou deste vício. Graças a DEUS, hoje SOU livre.”

“Aos 24 anos engravidei, mas não consegui parar de fumar. Meu filho teve bronquite, sofreu muito, mas graças a Deus hoje ele está curado. Na segunda gravidez, fumei também até aos oito meses da gestação. Fiz uma ecografia e o médico me disse que a minha placenta estava madura, ou seja, envelhecida, e com isso o bebê não receberia os nutrientes necessários e que ele iria emagrecer. Nossa, fiquei mal, ao saber que eu estava matando o meu filho de fome. Isso aconteceu no dia 17 de março. Desde esse dia eu não coloquei mais um cigarro na minha boca. Quando achei que não ia conseguir e estava quase acendendo um, fui até o meu quarto, dobrei os meus joelhos ao lado da minha cama e pedi a Deus, com toda angústia e desespero, para que ele me libertasse. Entreguei-me em suas mãos e chorei muito até que Ele me devolveu a paz que eu precisava. Meu filho nasceu um mês depois e, graças a Deus, com saúde. Eu havia tentado parar de fumar várias vezes e nunca havia conseguido, achei que jamais conseguiria parar sozinha, estava à procura de tratamentos, mas não podia tomar nada por estar grávida. Mas só foi eu tomar um susto pra mudar isso. Agradeço a Deus, pois foi Ele quem me deu forças.”

“Eu parei de fumar por medo, pois andava uma quadra e sentia falta de ar, tinha

taquicardia, dores nos ossos, gastrite, além de quatro pneumonias e gripes todo mês. Não dormia direito, tinha falta de ar e muitas outras coisas horríveis. Foi aí que resolvi parar de vez. Sofri com a síndrome de abstinência por uns três meses, porém fui mais forte. Nas duas primeiras semanas sem o cigarro, eu me senti muito melhor, respirava melhor. Tenho 53 anos, porém hoje me sinto com 20, comparado à disposição de antes. Minha pele ficou completamente diferente, macia, com brilho, jovial. Eu agradeço a Deus por eu e meu marido termos parado com esse maldito cigarro. É muito bom sentir essa vitória. Espero que outros possam desfrutar em breve disso que estou vivendo agora.”

“Tenho 40 anos de fumante. Desde há muito venho me questionando, pois tenho personalidade forte e sou muito determinado naquilo a que me proponho. Entretanto, o pernicioso cigarro vem me fazendo de capacho, tornei-me um escravo voluntário. A idéia de que sou muito maior do que esse tubinho de câncer, com uma brasa em uma ponta e um idiota na outra; lenta e gradativamente levou-me àquela decisão que em meu íntimo já havia tomado: abandonar o maldito vício. É isso mesmo, o cigarro é uma MALDIÇÃO. Confesso, não tem sido nada fácil, mas as vitórias fáceis não têm valor.”

Piadas sobre o cigarro e o fumante

“Deus não quer que sejamos motivos de piadas, vistos como pessoas ignorantes e suicidas. Na verdade Nosso Pai deseja que sejamos exemplos de fé e coragem.”

“Todo fumante é surdo, pois recebe o aviso de que fumar mata e continua fumando.”

“A maioria das pessoas que começaram a fumar são motivadas pela curiosidade. Provavelmente elas pensaram: - Como será ter um enfisema?”

“O cigarro emagrece, os fumantes adoram afirmar este fato, os não fumantes pensam: - Realmente, se eles perderem o pulmão esquerdo ficarão bem mais leves.”

“Para quê mascar chiclete após o fumo? Fume um refrescante cigarro sabor menta e tenha um hálito de carvão.”

“O fumante foi comprar um maço de cigarros e observou uma foto de uma pessoa sofrendo de câncer. No instante seguinte o fumante pediu para trocar o maço de cigarros por outro com uma foto de feto morto, afinal ele nunca iria engravidar mesmo.”

“Um fumante disse: - Um cigarro é ótimo para relaxar. Uma pessoa não fumante respondeu: - Cuidado com este relaxamento, pois você poderá fechar os olhos e nunca mais acordar.”

“O cigarro disse ao fumante: - Você me acende, amanhã eu te apago.”

“Se um fumante visse uma foto de um rato morto atrás do maço de cigarros, com certeza ficaria horrorizado e diria; - Essa droga mata rato, isso é perigoso.”

“Se um fumante acabasse de fumar e chupasse uma bala para disfarçar o odor, seria como se uma pessoa soltasse uma flatulência e depois sentasse num sabonete.”

“Na foto atrás do maço de cigarros apresentava uma pessoa sem as duas pernas. O fumante pensou: - Como será que ele vai correr até o bar para comprar cigarros?”

“O ministério da saúde adverte: Cigarro pode causar impotência sexual. Assustado, o fumante gritou pro balconista: -Esse não! Me dá aquele que causa câncer.”

Agradecimentos

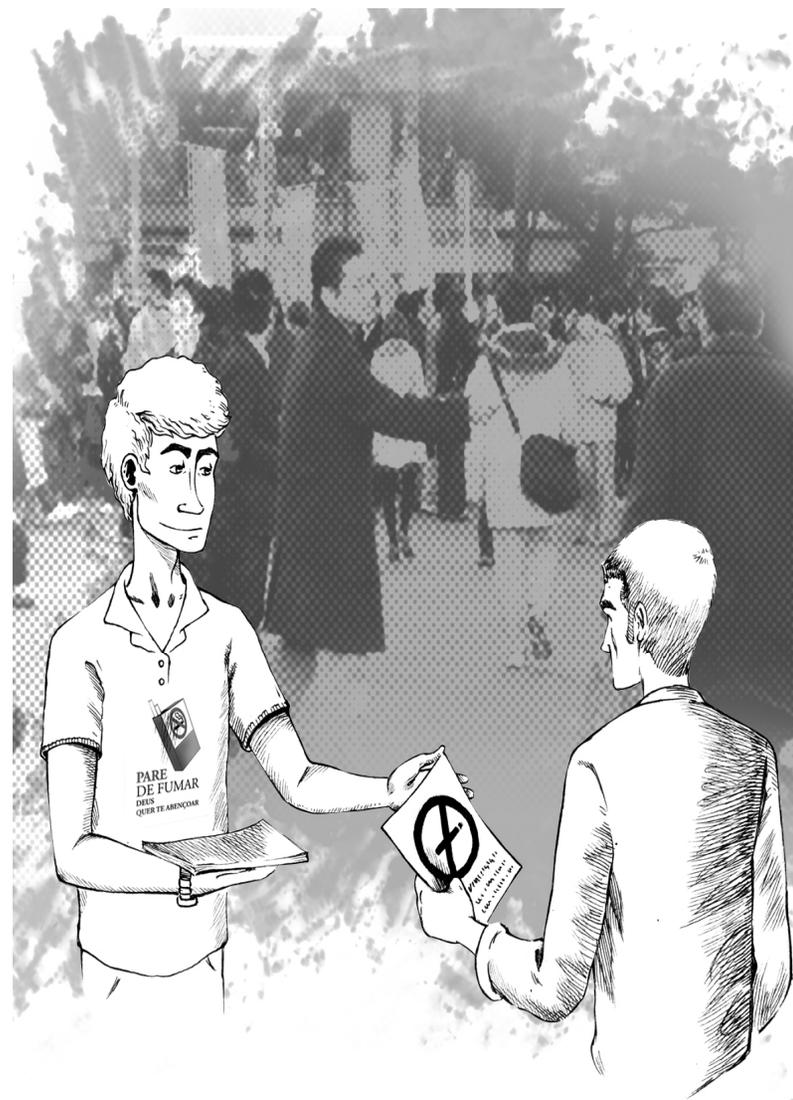
A Deus, meu pai todo poderoso, por me fazer crer Nele, pois através desse grande amor fui salva deste vício. Minha vida corporal e espiritual avançou muitos degraus. Sou hoje uma pessoa renovada, com muita disposição e alegria.

Ao meu maravilhoso marido, Armando, que passou comigo por todo este processo de parar de fumar, sempre disposto, otimista e segurando a minha mão nas horas mais difíceis.

Para os meus queridos filhos Mariana e João Pedro, que sempre reclamaram e, às vezes, choravam, quando eu acendia um cigarro e pediam para que eu parasse de fumar.

Ao Pastor Márcio, da Primeira Igreja Batista em Botafogo, pela revisão teológica deste livro, e por ser um grande amigo incentivador de obras sociais.

A todos os meus familiares e amigos, que um dia tiveram que suportar o mau cheiro dos cigarros e pelas palavras de incentivo que me deram para que eu deixasse o fumo.



Referencias bibliográficas:

www.actbr.org.br

www.inca.gov.br

www.who.int

www.fiocruz.br

www.saude.gov.br

www.queroparardefumar.com.br

www.ibge.gov.br

www.drauziovarella.com.br

Outros Sites para pesquisar:

www.pareidefumar.cjb.net

www.leiantifumo.sp.gov.br

www.youtube.com/watch?v=F265D6aksA0

www.youtube.com/watch?v=TxiQqmWyPCw

www.youtube.com/watch?v=DXEd7mjh2ZM&feature=related

<http://www.youtube.com/watch?v=BQluEgswdA>

http://www.youtube.com/watch?v=qLqpXSSZ_VA

<http://www.youtube.com/watch?v=Pdf6HLodWow&feature=related>

<http://www.youtube.com/watch?v=b4c96-Mdt3g>

<http://www.youtube.com/watch?v=h0ATFtsrSoo>



Ana Paula Leão Pires Ferreira tem 34 anos, é casada, mãe de dois filhos e ex-fumante. Durante o processo de se curar do vício, seu sofrimento foi intenso. Decidiu então ser uma missionária contra o fumo, iniciando sua jornada com a publicação desse livro.

Outros passos serão a criação de um grupo de apoio aos fumantes, com sede na Igreja em que ela é membro, além da apresentação de palestras, principalmente em escolas da rede pública, visando orientar os jovens e seus familiares.

Interessados em ajudar nessa missão, ou pessoas que necessitam de informações, orações ou queiram participar do grupo de apoio, podem entrar em contato através do email anapaulaleao@ig.com.br .