

Como me libertar do hábito e fumar?

- Marque um dia, faça um plano para parar de fumar;
- Exercite sua força de vontade e domínio próprio;
- Caminhe, faça passeios ao ar livre. Procure uma atividade física que lhe dê prazer;
- Elimine cigarros e cinzeiros em sua casa;
- Quando sentir vontade de fumar respire fundo, tenha calma e espere a vontade passar;
- Tome banhos mornos ao deitar e banhos quentes seguido de jatos frios ao levantar;
- Beba muita água e/ou sucos naturais;
- Evite café, chás estimulantes, refrigerantes tipo "cola", chocolate e bebidas alcoólicas;
- Não deixe a mente vagar para não sentir "saudade" do cigarro;
- Descubra qual o problema central de sua vida, e por que você busca o cigarro para ser feliz, continuando a sentir um enorme vazio, um "deserto emocional", e tornando-o dependente de uma droga tão forte como a nicotina;
- Planeje manter-se ocupado. Não dê tempo à ociosidade, que é a mãe do vício. Toda vez que tiver vontade de acender um cigarro, ocupe-se. Vá cuidar do jardim, lixar um móvel antigo, montar um quebra-cabeça, fazer uma horta. A escolha é sua. Concentrando-se em alguma atividade manual, o desejo passará mais depressa.

MAIORES INFORMAÇÕES:

Uma publicação da:



www.cruzazul.org.br

Diploma de Mérito pela Valorização da VIDA - Prêmio SENAD
"Prevenir, Capacitar, Reabilitar e Apoiar!"

Correspondências, solicitação de folhetos,
informações e ajuda escreva para:

Caixa Postal, 5050.

89.970-030 - Blumenau - SC.

E-mail: cruzazul@cruzazul.org.com.br

Site: www.cruzazul.org.br

Editor: Luis Carlos Ávila

Série Azul
Nº 001

3ª Edição
Código:
10.000-0905



Sua saúde está virando fumaça!

O ato de fumar é uma prática antiga e disseminada em todo o mundo. Fuma-se mais do que nunca, independente da idade ou classe social.

Na verdade, o hábito de fumar pouco tem a seu favor, a não ser o prazer momentâneo. Maior é a relação de prejuízo contra ele na economia, na higiene, na saúde e na moral.

Habitualmente, inicia-se o uso na adolescência, seja por curiosidade, imitação, indução ou por pressão de um grupo social. A continuidade do uso, no entanto, depende, entre outras coisas, da disponibilidade do tabaco e do estado emocional do indivíduo.

Fumar tem sido associado à ansiedade, alcoolismo, depressão e abuso de outras drogas.

Em geral, o fumante não pensa nas conseqüências danosas do uso do fumo até que seja tarde demais.

Se você fuma e gostaria de parar, leia este folheto.

Através dele queremos incentivar você a libertar-se desse pequeno canudo branco, aparentemente inofensivo, mas que há muito tempo o tem subjugado.

Parar de fumar é um ato de amor para consigo mesmo. Não há mágicas nessa luta. As armas são decisão, planejamento e perseverança.

Vale a pena PARAR. Experimente! Queremos ajudar Você!



Você quer PARAR DE FUMAR?



Muitos fumantes querem parar. Alguns até tentam, mas boa parte não consegue. Por que? A maioria que tenta parar deixa de levar em consideração alguns fatores:

1. Dependência: O fumante torna-se dependente da droga que destrói seu organismo. A nicotina do tabaco é uma das drogas que mais vicia e que influencia todo o comportamento do cérebro. O fumante encontra prazer e satisfação ao fumar, mas termina por instalar uma relação de uso compulsivo com a droga, estabelecendo um hábito difícil de ser quebrado.

2. Recaída: O fumante pode estar convencido “intelectualmente” em querer parar de fumar, mas tem uma relação tão forte com o cigarro que “não quer” abandoná-lo. Para desencargo de consciência tenta parar, para depois, sem culpa, poder dizer: “Eu tentei, mas não foi possível”.

3. Planejamento: Planejar a mudança é tão importante quanto mudar. O hábito de fumar está tão integrado à vida do fumante, que o cigarro é quase uma extensão de seu corpo. Ao decidir parar, o fumante opta por um estilo de vida totalmente diferente. É uma virada tão radical que exige planejamento e estratégias de prevenção da recaída e manutenção da abstinência.

4. Pressão social: O ser humano tende a relacionar-se com outros de hábitos iguais. Por isso, quando alguém do “grupo” quer parar de fumar, isso causa um reflexo sobre os demais. Sentem-se culpados por não tentarem também, e “perdendo” algo. Por isso tentam desencorajar quem resolveu “sair do grupo”. É preciso coragem e muita determinação para resistir à pressão.

5. Autopiedade: Pelo fato do cigarro ser como uma extensão de seu corpo, o fumante tem a tendência de sentir-se mutilado ao decidir parar de fumar. O cigarro é sua muleta, seu amigo e é tão amado e querido que ele passa a ter a sensação de que ficou órfão ou viúvo. Surge um vazio, um deserto. Tem pena de si mesmo e acha que é mais fácil voltar a fumar. Cuidado! Não se engane!

6. Tensões: Numa situação difícil, a primeira coisa que o fumante faz é procurar o cigarro. Em situações de crise, está tão nervoso que parece só conseguir conversar depois de acender um cigarro e dar uma ou duas tragadas. Precisa desesperadamente fumar naquela hora. Sempre acontece o mesmo em momentos de ansiedade e frustrações. Por isso é importante evitar ao máximo situações que podem trazer tensões.

7. Medo de engordar: O fumante acredita que se parar vai engordar, e essa é uma boa desculpa para prosseguir fumando. Realmente, após deixar de fumar, a pessoa pode ganhar peso pois sente melhor o sabor dos alimentos e corre o risco de comer mais. Entretanto a vitória sobre o cigarro lhe dará confiança e autodomínio, virtudes que poderão ser usadas no controle do peso.

8. Bebidas alcoólicas: Pessoas que já experimentaram os efeitos do álcool e do fumo confirmam: “um puxa o outro”. Entre os primeiros efeitos de um drinque está a diminuição da força de vontade. E força de vontade é um combustível essencial para quem está no processo de parar de fumar.

RAZÕES PARA DEIXAR DE FUMAR!!!

O corpo elimina substâncias maléficas com espantosa rapidez. Isso funciona como recompensa por ter abandonado o vício. Confira a relação custo-benefício:

- **De imediato:** melhora o ar em torno do ex-fumante.
- **Após 20 minutos:** a pressão arterial e os batimentos cardíacos caem para o normal, assim como a temperatura das mãos e dos pés.
- **2 horas:** começa a eliminação da nicotina do sangue por meio da urina.
- **8 horas:** o nível de monóxido de carbono no organismo está normalizado. Aumenta a quantidade de oxigênio no sangue.
- **24 horas:** respira-se com mais facilidade por causa da eliminação progressiva do excesso de monóxido de carbono dos pulmões. Os riscos de um ataque cardíaco começam a diminuir. Começa a cessar o efeito vasoconstritor da nicotina.
- **48 horas:** as terminações nervosas começam a se regenerar. Olfato e paladar ficam mais aguçados, experimenta-se uma sensação de limpeza. Aumenta a sensibilidade ao cheiro e ao sabor.
- **72 horas:** a respiração torna-se mais fácil. A função pulmonar aumenta em até 30%.
- **2 a 12 semanas:** melhora a circulação sanguínea e os exercícios físicos tornam-se mais fáceis de realizar. Igualmente é aumentada a capacidade pulmonar, já é mais fácil caminhar. O sistema imunológico começa a ficar mais ativo.
- **1 mês:** percebe-se um aumento de energia no corpo. O sangue flui mais livremente.
- **3 meses:** aumenta a capacidade pulmonar; começa a ser afastado o fantasma do ataque cardíaco; melhoram a qualidade e a quantidade de espermatozoides masculinos.
- **1 a 9 meses:** diminuem a congestão nasal, tosse, fadiga e a respiração ofegante. O movimento dos cílios dos brônquios volta ao normal, diminuindo o risco de infecções respiratórias. Aumenta a capacidade física e mental.
- **1 ano:** ficam reduzidos pela metade os riscos de câncer e doenças cardíacas.
- **2 anos:** recuperação da maioria das funções afetadas pelo fumo, desde que nenhuma doença tenha se manifestado.
- **5 a 15 anos:** os riscos desses males igualam-se aos de uma pessoa que nunca fumou.

Sociedade Americana de Combate ao Câncer

Embora os problemas de saúde possam aparecer depois que a pessoa abandonou o cigarro, quem faz isso antes dos 40 anos, tem boas chances de alcançar a longevidade de um não-fumante.

O MELHOR CAMINHO, A MELHOR AJUDA!!!

Será que vale a pena continuar arriscando a saúde e a vida? A resposta é clara, mas mesmo sabendo disso, você ainda deve estar se perguntando:

- Por que estou fumando?
- Quais as vantagens de continuar fumando?
- Quais as desvantagens de continuar fumando?
- Quanto gasto em dinheiro com o cigarro?
- Quais as desvantagens de parar de fumar?
- Quais as vantagens de parar de fumar?
- Quero realmente parar de fumar?

