



Escolha um método para deixar de fumar

▀ Parada Imediata

Você marca uma data e nesse dia não fumará mais nenhum cigarro. Esta deve ser sempre sua primeira opção.

▀ Parada Gradual

Você pode utilizar este método de duas formas:

- ▀ Reduzindo o número de cigarros. Por exemplo: Um fumante de 30 cigarros por dia, no primeiro dia fuma os 30 cigarros usuais.
no segundo - 25
no terceiro - 20
no quarto - 15
no quinto - 10
no sexto - 5

O sétimo dia seria a data para deixar de fumar e o primeiro dia sem cigarros.

- ▀ Retardando a hora do primeiro cigarro

Por exemplo: no primeiro dia você começa a fumar às 9 horas,
no segundo às 11 horas,
no terceiro às 13 horas,
no quarto às 15 horas,
no quinto às 17 horas,
no sexto às 19 horas,

no sétimo dia seria a data para deixar de fumar e o primeiro dia sem cigarros

A estratégia gradual não deve gastar mais de duas semanas para ser colocada em prática, pois pode se tornar uma forma de adiar, e não de parar de fumar. O mais importante é marcar uma data-alvo para que seja seu primeiro dia de ex-fumante. Lembre-se também que fumar cigarros de baixos teores não é uma boa alternativa. Todos os tipos de derivados do tabaco (cigarros, charutos, cachimbos, cigarros de Bali, etc) fazem mal à saúde (leia mais).

Caso não consiga parar de fumar sozinho, procure orientação médica. Cuidado com os métodos milagrosos para deixar de fumar.

Fonte: <http://www.inca.gov.br/tabagismo/frameset.asp?item=parar&link=oqueganha.htm>