



## O que você ganha parando de fumar

A pessoa que fuma fica dependente da nicotina. Considerada uma droga bastante poderosa, a nicotina atua no sistema nervoso central como a cocaína, com uma diferença: chega ao cérebro em apenas 7 segundos - 2 a 4 segundos mais rápido que a cocaína. É normal, portanto, que, ao parar de fumar, os primeiros dias sem cigarros sejam os mais difíceis, porém as dificuldades serão menores a cada dia.

### As estatísticas revelam que os fumantes comparados aos não fumantes apresentam um risco

- ▀ 10 vezes maior de adoecer de câncer de pulmão
- ▀ 5 vezes maior de sofrer infarto
- ▀ 5 vezes maior de sofrer de bronquite crônica e enfisema pulmonar
- ▀ 2 vezes maior de sofrer derrame cerebral

### Se parar de fumar agora...

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

### Não tenha medo

Dos sintomas da síndrome de abstinência

O organismo volta a funcionar normalmente sem a presença de substâncias tóxicas e alguns fumantes podem apresentar (varia de fumante para fumante) sintomas de abstinência como fissura (vontade intensa de fumar) dor de cabeça, tonteira, irritabilidade, alteração do sono, tosse, indisposição gástrica e outros. Esses sintomas, quando se manifestam, duram de 1 a 2 semanas.

### Da recaída

A recaída não é um fracasso. Comece tudo novamente e procure ficar mais atento ao que fez você voltar a fumar. Dê várias chances a você... até conseguir. A maioria dos fumantes que deixaram de fumar fez em média 3 a 4 tentativas até parar definitivamente.

### De engordar

Se a fome aumentar, não se assuste, é normal um ganho de peso de até 2 kg, pois seu paladar vai melhorando e o metabolismo se normalizando. De qualquer forma, procure não comer mais do que de costume. Evite doces e alimentos gordurosos. Mantenha uma dieta

equilibrada com alimentos de baixa caloria, frutas, verduras, legumes etc. Prefira produtos diet / light e naturais. Beba sempre muito líquido, de preferência água e sucos naturais. Evite café e bebidas alcoólicas. Eles podem ser um convite ao cigarro.

O mais importante é escolher uma data para ser o seu primeiro dia sem cigarro. Este dia não precisa ser um dia de sofrimento. Faça dele uma ocasião especial e procure programar algo que goste de fazer para se distrair e relaxar.

### **Cuidado com as armadilhas**

#### **Nos momentos de stress**

Procure se acalmar e entender que momentos difíceis sempre vão ocorrer e fumar não vai resolver seus problemas.

#### **Sentindo vontade de fumar**

A vontade de fumar não dura mais que alguns minutos. Nesses momentos, para ajudar, você poderá chupar gelo, escovar os dentes a toda hora, beber água gelada ou comer uma fruta. Mantenha as mãos ocupadas com um elástico, pedaço de papel, rabisque alguma coisa ou manuseie objetos pequenos. Não fique parado - converse com um amigo, faça algo diferente que distraia sua atenção.

#### **Exercícios de relaxamento**

São um ótimo recurso saudável para relaxar. Faça a respiração profunda: respire fundo pelo nariz e vá contando até 6, depois deixe o ar sair lentamente pela boca até esvaziar totalmente os pulmões. Relaxamento muscular: estique os braços e pernas até sentir os músculos relaxarem.

Proteja-se ... após parar de fumar uma simples tragada pode levar você a uma recaída. Evite o primeiro cigarro e você estará evitando todos os outros!

Quanto mais cedo você **PARAR DE FUMAR** menor o risco de se dar mal. Quem **NÃO** fuma aproveita MAIS a vida!