

Parar de Fumar - Várias formas disponíveis para parar de fumar com êxito

Se há um assunto que gosto de falar e de ouvir comentários e abrir discussões (e falo de discussões onde a violência abunda, mas de discussões civilizadas que podem trazer algo de positivo às pessoas envolvidas ou outras), é o assunto de fumar e fumadores. Na minha família tenho algumas pessoas que fumam e o fumar é praticamente um hábito do qual muito dificilmente se conseguem livrar. Por isso é que quero, com este pequeno artigo, informar as pessoas do que é importante para todos parar de fumar. O acto de fumar já se encontra bem "entranhado" no fundo dos costumes humanos e, como disse antes, muito difícil de perder esse hábito que vem de muito, muito tempo. Quando antigas estrelas de cinema apareceram no ecrã ou durante as suas vidas privadas a fumarem cigarros, sempre em grande estilo diga-se (veja-se James Dean, Gary Cooper, Marilyn Monroe, entre muitos outros), era impossível os seus fãs quererem fazer o mesmo e imolar os seus dolos e foi assim que fumar passou a ser um acto de estilo e algo "fixe" como também de rebeldia. Se antes fumar era visto desta forma, agora é tanto assim. [Parar de fumar](#) é visto por muitas pessoas como uma meta que tem de ser atingida, muitas vezes seja como for. As razões porque muitas pessoas querem parar de fumar são as mais variadas, desde o quererem melhorar a sua saúde em geral, devido aos seus empregos ou trabalhos, devido a razões familiares, por motivos económicos, etc. Porque fumar é bom? Toda a gente sabe que fumar traz mais prejuízos do que benefícios, embora muitos fumadores preferem ignorar os factos negativos do fumar e continuar com este hábito. Talvez o ponto negativo mais conhecido de fumar seja o poder causar o cancro dos pulmões e, consequentemente, a morte. Para além disso, como se sabe os dentes dos fumadores na maioria amarelos, devido aos fumos e químicos dos cigarros. O hálito dos fumadores também não é dos melhores, mesmo que lavem os dentes várias vezes por dia e consomam várias pastilhas elásticas para "mascarar" o cheiro. E por falar em cheiro, não se pode esquecer do cheiro a cigarro que fica sempre impregnado nos dedos e mãos, como também nos cabelos e nas roupas. Quantas vezes se perguntou de ou não quis usar as roupas que usou na noite anterior devido ao cheiro a cigarro e tabaco? Por muito perfume ou spray que use, o cheiro simplesmente não sai facilmente, não se pode lavar as roupas. Estou certo que existem outros pontos negativos em fumar, mas aqui estão eles, mas em forma de sumário: Mau hálito Mau cheiro nas mãos, dedos, cabelos e roupas Dentes perdem a cor branca e ficam amarelados Pode provocar os cânceros da boca, do esófago e dos pulmões Como se pode parar de fumar São muitas as pessoas que dizem que podem parar de fumar quando quiserem, que para elas é muito fácil, mas a verdade pode ser bem o contrário. A maior parte das pessoas que tenta parar de fumar por vontade própria, por exemplo, em pouco tempo está novamente a fumar, porque aquela sensação de quererem pegar num cigarro e começar a fumar é sempre muito mais forte do que o desejo em parar de fumar. No entanto, parar de fumar agora não tem de ser tão difícil assim, se bem que ainda depende unicamente da vontade própria de cada pessoa fumadora. Em 2010 existem várias formas de como parar de fumar: - medicamentos de receita médica, como por exemplo o Champix, podem ajudar muitas pessoas a parar de fumar, se optarem por comprar através de uma receita médica junto de um profissional médico de confiança e se o seu organismo reagir bem ao medicamento. Antigamente havia um medicamento chamado Zyban que era tomado para a depressão, mas que também tinha capacidades em fazer os fumadores pararem de fumar, mas para as pessoas que não tinham quaisquer problemas de depressão não dava resultado, por isso nunca mais foi recomendado para parar de fumar. - adesivos de nicotina: estes adesivos já se encontram disponíveis há muitos anos e durante muito tempo eram a principal forma para se parar de fumar. A pessoa tira um adesivo, coloca-o no braço e durante o dia o adesivo liberta uma certa quantidade controlada de nicotina no seu organismo, sem que tenha necessidade de fumar um cigarro. Com o passar do tempo, a pessoa habitua-se a isto e não tem vontade de fumar. - pastilhas elásticas de nicotina: quando você mastiga estas pastilhas elásticas, a nicotina contida nelas entra no seu sistema, habituando-o ao mastigar e "libertando-o" lentamente do hábito de fumar. - inaladores de nicotina: estes inaladores funcionam da mesma forma que as pastilhas elásticas e os adesivos, ou seja, ao serem usados os inaladores entregam uma certa quantidade de nicotina pelas cavidades nasais. - rebuçados de nicotina: estes rebuçados podem ser chupados na boca e com a quantidade de nicotina presente neles, o uso do cigarro irá diminuir com o tempo. Parar de fumar com a sua ajuda Estas são algumas das formas e métodos que actualmente existem para se poder parar de fumar de uma vez por todas, mas mais uma vez, o uso destes tratamentos irá dar-lhe os resultados que quer em parar de fumar; sempre necessário uma grande vontade e determinação em querer ir até ao fim e parar de fumar com sucesso, por isso a sua vontade psicológica tem um papel muito importante. Existem muitas campanhas por aí que dizem que ao usar o tomar certo tratamento irá definitivamente parar de fumar de vez, mas deve sempre pensar que é bem assim e que nenhum tratamento lhe dará benefícios sem o seu organismo der também uma "pequena ajuda". Parar de fumar não tem de ser algo inatingível; é possível e realista e ao seu alcance.

Sobre o Autor

Gosto de escrever artigos sobre os mais variados temas, desde a disfunção eréctil, obesidade, calvície ou queda de cabelo, desporto (como futebol, principalmente), assuntos religiosos ou espirituais, música, filmes, entre muitos outros.

