

# COMO PARAR DE FUMAR ?

[www.comoparardefumar.com.br](http://www.comoparardefumar.com.br)

## MÉTODO PAULATINO para aprender a parar de fumar



### Como parar de fumar gradual e paulatinamente?

Registrado na Companhia Biblioteca Nacional em 1999.

**Apoio:** ESTOPAL Estopas e Panos  
(11) 2061-5147 – 2274-3537  
[estopal@estopal.com.br](mailto:estopal@estopal.com.br)

Livre-se do cigarro, dos remédios, emplastos e gomas de mascar !  
Utilize a sua própria vontade !  
Evite o sofrimento, Pare de fumar, pouco a pouco !

**Pouco a pouco, você construiu o ser fumante.  
Da mesma forma, você construirá o fumante controlado.  
Em seguida, você construirá o ser livre do vício.**

**Passo a passo, esta é a solução!**

Fumante Ativo » Fumante Controlado » Ex-Fumante

Presença Forte » Presença Leve » Ausência Total de Nicotina

**Porquê o fumante não pára de fumar imediatamente, de vez?**

Parar de Fumar?

- Você sabe porquê fuma?
- Qual é o nível de nicotina no seu sangue?
- Sabe como funcionam os pulmões e o sistema cardiovascular ao ingerir a fumaça?
- Conhece a reação das células nervosas com a nicotina?

Portanto, é preciso conhecer o mecanismo da viciação para combatê-la.



## Adeus cigarro



Roteiro para aprender como parar de fumar:

Introdução	Estágio I	Estágio II	Estágio III
Informações	Conscientização	Auto Controle Preparo Psicológico	Aplicação do Método

### Método natural e autônomo

Não utiliza medicamentos, adesivos ou goma de mascar

Reduz a quantidade fumada no primeiro estágio entre 40% e 50%

Propicia: mudança de hábitos, valorização da vida, auto-estima e controle sobre o vício  
Exigirá apenas dedicação para leitura, estudo e aplicação do Método.

Não pense que acessando a este site, você encontrará uma "varinha mágica" com a qual, num simples toque, possa resolver este grave problema que é o do hábito de fumar.

Tenha a certeza de que nada, mas nada mesmo, fará você deixar deste vício, a não ser o seu próprio esforço, orientado por Método e tendo como móvel a sua vontade que remove ou transforma, constrói ou destrói, altera ou corrige, auxilia e ama.

O Método Paulatino, resultado de anos em estudos e pesquisas, contém as orientações de que você necessita para atuar sobre as causas do vício que são as dependências química, psicológica e mental, assim como a falta de vontade em combater o vício.

Conhecendo a maneira pela qual você tornou-se fumante, as condutas e procedimentos para deixar de sê-lo; terá todas as condições para parar de fumar.

Estude o conteúdo da apostila; não se precipite com leitura rápida e superficial porque não lhe dará qualquer embasamento para conhecer e aplicar o Método Paulatino.

Tantos anos fumando, não queira resolver num só dia... A "varinha mágica" não existe...

O estudo sério e paciente, metódico e contínuo é o único meio de aprender a como e o quê fazer para parar de fumar.

A estrutura deste trabalho foi elaborada para permitir que o fumante ao estudar cada estágio tenha condições de passar para outro, semelhante à subida de uma escada: Para chegar ao topo é preciso subi-la, degrau por degrau, iniciando-se pelo primeiro, depois pelo segundo e, assim, sucessivamente.

Aquele que, precipitadamente, tentar subi-la iniciando por degraus mais altos, poderá não alcançá-los e, sem base, ficará tentando e tentando...

Assim acontece com o fumante, ele quer parar de fumar e não sabe como e nem o quê fazer. Então, ele fica tentando e tentando, indefinidamente. Enquanto o outro que, pacientemente, iniciou a subida degrau por degrau, com certeza chegará ao topo.

O fumante tem que aprender a como e o quê fazer para parar de fumar a fim de aplicar aquilo que aprendeu.

**MÉTODO PAULATINO**  
**PARA APRENDER A PARAR DE FUMAR**



**Como parar de fumar gradual e paulatinamente?**

**Informação - Conscientização**

**Roteiro de estudo: Autocontrole - Preparo psicológico**

**Aplicação do Método Paulatino**

**Comportamento: Fumante ativo → fumante controlado → ex-fumante**

**Conseqüência: Presença forte → presença leve → ausência total da nicotina**

**[www.comoparardefumar.com.br](http://www.comoparardefumar.com.br)**

**Apoio: ESTOPAL Estopas e Panos  
(11) 2061-5147 – 2274-3537  
estopal@estopal.com.br**

## ÍNDICE

### INTRODUÇÃO

<b>I) Apresentação do trabalho.....</b>	<b>06</b>
Apresentação - Estágios do Método Paulatino - Conceitos	
<b>II) Breves considerações sobre o tabagismo.....</b>	<b>09</b>
1) Definição – Objeto – Classificação – finalidade - Processo - Conseqüências	
2) Dados estatísticos e informações;	
3) As substâncias que constituem a fumaça do cigarro;	
4) Alguns benefícios imediatos, após o último cigarro fumado;	
5) Nível da nicotina no sangue;	
6) Porque o fumante não consegue parar de fumar de vez, imediatamente?	
<b>III) Como parar de fumar?.....</b>	<b>12</b>

### Estágio I: CONSCIENTIZAÇÃO

<b>IV) A motivação para parar de fumar.....</b>	<b>14</b>
1) A respiração; 2) A circulação; 3) O aparelho digestivo; 4) A contaminação e a intoxicação do organismo; 5) Suicida involuntário consciente.	
<b>V) A inocência que o conduziu ao vício e o combate a ele.....</b>	<b>22</b>
1) O caminho para o vício;	
2) O combate ao tabagismo e considerações sobre alcoolismo.	
<b>VI) Como você se tornou fumante (dependência química e psicológica).....</b>	<b>27</b>
<b>VII) Como você deixará de ser fumante.....</b>	<b>28</b>

### Estágio II: AUTOCONTROLE E PREPARO PSICOLÓGICO

<b>VIII) Fatores psicológicos da observação e do comportamento.....</b>	<b>29</b>
3) Vontade      2) Atenção      3) Percepção	
<b>IX) MEPAM - Método Paulatino por Autocontrole Mental.....</b>	<b>33</b>
1) Planejamento    2) Fases críticas    3) Reuniões    4) Postura mental	

### Estágio III: APLICAÇÃO DO MÉTODO

<b>X) Programa para a prática do Método Paulatino ( MEPAM ).....</b>	<b>37</b>
1) Primeira fase: Início do programa;	
2) Segunda fase: Fortalecimento da decisão final de parar de fumar;	
3) Terceira fase: Término do programa e início da tomada de decisão;	
4) Quarta fase: Tomada da decisão final.	
<b>XI) A manutenção da decisão íntima de parar de fumar.....</b>	<b>40</b>
<b>Agradecimento do autor e Bibliografia.....</b>	<b>41</b>

## **MÉTODO PAULATINO** **Para aprender a parar de fumar**

### **ESTUDO, MÉTODO E INFORMATIVO**



No Método Paulatino, inserido nesta apostila com 41 páginas, você encontrará informações que lhe possibilitará conhecer, não somente, os malefícios gerais provocados pelo hábito de fumar, como também, os benefícios imediatos que receberá ao assumir a condição de fumante controlado. Com a perspectiva de libertar-se do vício, num tempo programado, em função da nova postura mental, adquirida durante este estudo e motivada pela sua própria força de vontade, você terá plena condição de tomar atitudes adequadas ao seu objetivo.

Além das informações sobre os aparelhos e sistemas circulatório, respiratório e digestivo, tratadas de forma simples e compreensiva, adequada à finalidade desta obra, estuda-se os fatores psicológicos do comportamento que induzem ao ato de fumar, com a finalidade de reagir, não fumando.

O objetivo é o de fortalecer a sua vontade e possibilitar o autocontrole sobre esses fatores a fim de que, através da sua conscientização adquira convicção, inflexível, sobre a necessidade de parar de fumar.

Expõe-se, também, um programa para eliminar e/ou aliviar a intensidade dos sintomas provocados pela síndrome da abstinência à nicotina, que é o maior obstáculo para abandonar o vício.

Com certeza, cumprindo com o estabelecido neste trabalho, você extirpará a sua viciação mental, psicológica, cognitiva, social e espiritual provocada pelo mau hábito de fumar.

Os familiares que você transformou em fumantes passivos, sujeitando-os a todos os malefícios provocados pela fumaça do cigarro, ficarão felizes pela sua decisão e, também, estarão dispostos a auxiliá-lo.

Portanto, não se entregue ao vício, lute contra a sua dominação! Encare-o, de frente, para vencê-lo!

É uma questão de autocontrole, discernimento e método.

Este trabalho lhe possibilitará alcançar este objetivo.

O autor.

## CAPÍTULO I

### Apresentação do trabalho

Este trabalho tem por objetivo conscientizar o fumante, de suas possibilidades de livrar-se do vício do cigarro, através de informações sobre os malefícios que causa ao corpo, ao psíquico, à mente, ao social e ao espiritual, complementadas por método que ensina como controlar o vício, paulatina e gradualmente, a fim de tomar-se a decisão definitiva de parar de fumar.

As informações que se tem a respeito da ajuda ao tabagista, no que concerne a parar de fumar, são atividades com palestras nas quais se procura informá-lo sobre os malefícios que milhares de substâncias, contidas na fumaça do cigarro, provocam no organismo, inculcando-lhe, desta forma, uma decisão de largar do vício.

Contudo, após o ciclo de palestras e o retorno à sua atividade normal do dia a dia, as informações, que lhe fortaleceram a decisão, irão sendo esquecidas, dispersando-se; o que influirá na sua vontade de deixar de fumar, enfraquecendo-a. Daí, para retornar ao vício, não custa nada. É imediato.

Parecer da Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia sobre resultados dos métodos para deixar de fumar: “medicamentos, produção de aversão ao fumo, hipnose, acupuntura simples ou associados ao raio laser e outros, têm resultados díspares: de 0 a 80% de êxito, no início e, praticamente, nulos ao final de um ano”.

O método da reposição de nicotina, administrada através do emplastro adesivo ou da goma de mascar, também, ao final de um ano, alcança até 30% do intento. Após este período, porém, esse índice cai.

É claro que não estamos tecendo considerações depreciativas a estes métodos. Eles têm grande valor, pois, conscientizados, os fumantes irão, mais cedo ou mais tarde, de uma forma voluntária ou obrigatória, parar de fumar. No entanto, muitas vezes, apesar de todo o esclarecimento, não conseguem e passarão a vida atormentados pelo vício.

Estas palestras deverão ser complementadas com um método que auxilie o fumante, no seu dia a dia, a manter a decisão de parar de fumar, relembando-lhe as informações que ouviu, durante as reuniões periódicas, nas quais, os comentários, de cada um, deverão ser sobre as dificuldades e sobre os benefícios que vivenciam no decorrer do tratamento.

Por este método, com o passar do tempo, o fumante adquirirá consciência e autocontrole sobre o vício e, em função da menor dependência à nicotina, estará mais fortalecido para a decisão definitiva de parar de fumar.

Muitas pessoas não acreditam na forma paulatina e gradual de parar de fumar. Chegam a utilizar, analogamente, o exemplo de um cachorro que tem de cortar o rabo e perguntam: - Você, caso tivesse de cortar o rabo do seu cachorro o faria de uma única vez ou pouco a pouco, pedacinho por pedacinho...?

É claro que a resposta seria de uma única vez, pois, é menos cruel.

Com esta resposta, tentam formar embasamento teórico a fim de sustentar o conceito de deixar de fumar progressivamente, dão a entender que o sofrimento é semelhante ao do animal cortando o rabo, pouco a pouco.

Esta forma de raciocínio é equivocada!

Refletindo sobre o exemplo, não há relação entre o vício do fumante e o rabo do animal, pois, neste há somente dor física, enquanto que no fumante há o hábito, o condicionamento mental e psicológico, além de intensa ansiedade e seus efeitos em função da abstinência à nicotina.

É preciso, pois, que o dependente adquira novos hábitos de conduta e de observação sobre as circunstâncias que o impelem a fumar, sem que seja envolvido, impulsivamente, pelos velhos hábitos, reagindo com nova maneira de ser, não fumando.

Então, para inculcar estes novos hábitos no fumante, a fim de que responda de maneira diferente aos estímulos do vício, elaboramos três estágios que serão, no início, os objetivos maiores que o de parar de fumar:

**Estágio 1: Conscientização:** Pelo conhecimento adquirido neste estudo, conscientizá-lo sobre o funcionamento dos aparelhos e sistemas orgânicos e de como são prejudicados pelas substâncias contidas na fumaça do cigarro; informá-lo sobre os benefícios e suas reais possibilidades de parar de fumar através do autocontrole adquirido sobre a sua vontade. **Capítulos III, IV, V, VI e VII.**

**Estágio 2: Autocontrole:** Dar condições de observar-se a respeito do hábito de fumar a fim de diminuir a dependência química, através da redução lenta e gradual dos cigarros fumados diariamente, de tal forma que, ao tomar a decisão definitiva de parar de fumar, os efeitos provocados pela abstinência à nicotina sejam os mais suaves possíveis.

**Preparo psicológico:** Aprender sobre os fatores do comportamento que o impelem a fumar a fim de desfazer o mau hábito, mental e psicológico. **Capítulos VIII e IX.**

**Estágio 3: Aplicação do Método Paulatino:** sobre o que se apreendeu nos estágios 1 e 2. **Capítulos X e XI.**

Consideramos estes três objetivos como maiores porque o vício não é resultante, somente, da dependência química pela substância nicotina, absorvida através da ingestão da fumaça do cigarro; é, também, resultante do

condicionamento mental e psicológico que o fumante adquiriu pelas inúmeras vezes em que realizou o movimento de pegar o cigarro para levá-lo à boca; além da ilusão de que ele lhe fortalece o caráter ou lhe dá alívio em ocasiões de tensão nervosa, estresse ou em outras situações do relacionamento humano.

O autocontrole adquirido irá desfazer o hábito mental e psicológico de, sob certos estímulos, pegar o cigarro; os movimentos que, até então, eram automáticos não mais o serão, pois o fumante irá conter seus ímpetos.

**De fumante ativo passará a ser fumante controlado.**

Assim, com o condicionamento mental e psicológico desfeitos, com os movimentos mecânicos, para pegar o cigarro, controlados e com as condições íntimas de autoconfiança adquiridas, a pessoa terá todas as possibilidades de largar do vício de fumar.

**Só não o fará se não desejar ou for desatento.**

Evidente que o melhor seria abandonar o vício de uma só vez, principalmente, aqueles que, por ordem médica, assim devam proceder. Contudo, não é uma tarefa fácil. Quantos tentaram...; quantos procuram ignorar e adiam indefinidamente; quantos que, apesar de desenganados, não conseguem libertar-se...

O **Método Paulatino** elimina a causa desses fracassos, porque reduz o nível de nicotina no sangue, em função da diminuição dos cigarros fumados diariamente, habituando o organismo a níveis menores. Os sintomas, resultantes desta relativa abstinência, serão mais suaves e possíveis de serem suportados. Aí, então, o fumante terá condições de aplicar o Método Paulatino e de fortalecer a decisão de não fumar mais nenhum cigarro.

Não esqueçamos de que todos nós somos individualidades, com características e necessidades próprias e, com boa vontade e esforço, conseguiremos progredir moral, intelectual, material, cognitiva e espiritualmente.

A força de vontade dirigida por este Método é o fator preponderante do sucesso do fumante e o conduzirá ao mar aberto da vida, livre do vício.

**Conhecimento - Vontade - Realização**

**Vontade para adquirir conhecimento através do estudo que lhe dará o autocontrole para a aplicação deste método com a finalidade de parar de fumar.**

Estes fatores estão inseridos nos diversos capítulos e serão conhecidos à medida que o texto for estudado. A leitura de toda a apostila é necessária a fim de obter-se uma noção geral, para, em seguida, empreender o estudo sistematizado.

Como é preciso adquirir vontade própria para deixar de fumar, torna-se importante identificar e conhecer, além dos porquês, o caminho (método) para a sua realização.

Desta forma,

**O conhecimento** lhe dará a consciência necessária de que você é capaz de parar de fumar.

**A vontade** será a energia no pensamento concentrado na direção para realizar este objetivo.

**A realização** será a aplicação do **Método Paulatino por Autocontrole Mental (MEPAM)**, que lhe possibilitará deixar de fumar gradual e paulatinamente.

**CONCEITOS \***

É importante abordar o assunto **conceitos**, porque são recursos armazenados na memória e estão na base de todas as nossas definições e concepções, originando opiniões e juízos sobre todas as coisas.

Para representarmos qualquer objeto pelo pensamento; para concebermos mentalmente qualquer coisa; para avaliar, julgar, classificar; para formar opinião; enfim..., é necessário que extraíamos de dentro de nós alguma coisa que nos capacite; que nos dê possibilidades de; que possa organizar raciocínios, percepções e idéias.

Esta alguma coisa, extraída de dentro de nós, nada mais é do que outros conceitos, concepções já arraigadas; já tornadas intrínsecas, próprias, inerentes e que serão utilizadas para o exercício mental do raciocínio, da reflexão, da percepção através dos quais nos manifestamos como ser social, atendendo aos desejos e anseios íntimos, agindo e reagindo através dos pensamentos, palavras e ações.

Portanto, todo ser já traz consigo, em sua memória, arquivos de conceitos que o constitui e que serão seus recursos para interpretar e observar o seu meio, a fim de estabelecer novos conceitos; de criar novas expectativas; de conceber novos valores; de desejar e esperar; de construir e renovar...

Estas concepções é o móvel do desejo e da ação do comportamento mental, psicológico e mecânico. Mediante as idealizações concebidas em função deste móvel, o ser imprimirá direção à sua vontade que poderá ser boa ou má; certa ou errada; equivocada, verdadeira ou falsa; conseqüente ou inconseqüente.

Por esta plataforma conceitual, o ser agirá e interagirá em seu meio, exteriorizando suas idealizações e concebendo outras.

Quando estes conceitos forem falsos ou equivocados, conduzirão o ser para resultados não desejáveis, contrários às expectativas criadas, causando-lhe frustrações, decepções, sofrimentos e infelicidade.

Em razão disso, quando se busca o porquê das aflições, deve-se procurar refletir sobre a maneira de como observar as coisas; os valores que a elas se atribui; refletir sobre os hábitos e princípios que constituem o ser.

Esta postura, diante de si mesmo, permitirá se descobrir, identificando quais valores, conceitos, comportamentos, expectativas, princípios que devam ser reformulados, corrigidos, eliminados, melhorados ou tornados novos; encaminhando-o, enfim, para a renovação de si mesmo, refletindo e meditando. O resultado em conhecer-se propiciará alegria e satisfação, pois, sentir-se-á seguro quanto a tudo o que possa idealizar.

Assim será diante do vício.

Quantos conceitos que trazemos conosco?

Achamos que gostamos de fumar; que somos doentes; que temos de parar de fumar de uma só vez; que não conseguiremos parar de fumar aos poucos, como dizem muitos 'especialistas'; que paramos de fumar quando quisermos e tantos outros equivocados...

**Se não refletirmos sobre eles, acreditaremos, equivocadamente, que são verdadeiros, impossibilitando-nos de realizar a tarefa possível de deixar de fumar.**

Analisemos os conceitos sobre o tema exposto neste trabalho. Com confiança, iniciemos esta grande tarefa que nos tornará dignos de nós mesmos e muito felizes.

**Conceito: s.m. do latim conceptus:**

- 1) Representação de um objeto, pelo pensamento, nas suas características gerais.
- 2) Idéia, objeto concebido ou adquirido pelo Espírito, que permite organizar as percepções e os conhecimentos.
- 3) Apreciação, julgamento, avaliação.
- 4) Ação de formular uma idéia por meio de palavras; definição.
- 5) Noção, idéia, concepção; reputação, juízo, julgamento; máxima, provérbio.

**Concepção: s. f. do latim conceptio:**

- 1) Ação pela qual um ser é concebido, gerado.
- 2) O ato de conceber ou criar mentalmente, de formar abstrações; Fig.: faculdade de compreender.
- 3) Conhecimento, idéia, compreensão.

**Conceituar: v. t.**

- 1) Formular conceitos, definir.
- 2) Julgar, avaliar.
- 3) Fazer conceito de; formar opinião de; classificar.

\* (Significado extraído do Grande Dicionário Larousse Cultural da Língua Portuguesa.)

**Conceitos a serem refletidos e interiorizados durante o estudo**

**1) Sobre o fumante ser doente:**

O fumante é um doente ou é pessoa sujeita a contrair doenças provocadas pelo hábito de fumar?

Ele necessita de remédios ou medicamentos para deixar de fumar ou, simplesmente, é uma pessoa que adquiriu o mau hábito e precisa corrigi-lo?

Se o fumar caracterizasse a pessoa como doente, enferma, ela necessitaria de atendimento médico e do conjunto de procedimentos adequados para o tratamento da enfermidade.

Acontece que: o fumar é ação incorporada aos costumes sociais do homem pelos meios de propaganda e de publicidade, com a única finalidade de auferir lucros comerciais, sem importar-se com os valores da ética humana, iludindo o homem ao relacionar seus anseios e ideais de felicidade ao consumo de bens e serviços e, neste caso, especificamente, ao consumo de cigarros e bebidas.

Com o passar dos anos, descobriu-se todos os malefícios que tal costume provocava e, de alguns anos para cá, procura-se combatê-lo. Como é um hábito prejudicial ao organismo humano, é considerado como vício, como um mau hábito, um mau costume que trará doenças diversas, àquele que o pratica.

Utilizando o exemplo daquele que contraiu enfisema pulmonar: a doença surgiu por causa do mau hábito de fumar intensamente, por longo período de tempo.

Enquanto a doença não se manifestasse, a pessoa não a havia adquirido; era candidata a contrai-la. Após a sua manifestação tornou-se doente, necessitando de todos os cuidados. Antes, era aconselhada a parar de fumar...; agora, a causa é tratada de uma forma bem simples: pare de fumar! Somente isto; nenhum tratamento é dado para combater este vício. Apenas é tratada a doença: enfisema pulmonar.

Concluimos que o ato de fumar não caracteriza o ser fumante como um doente; não necessitando, pois, de ser curado, de tratamento médico ou hospitalar...

Precisa, simplesmente, parar de fumar, isto é, erradicar o vício, dependência química à substância nicotina, e desabituar-se, mental e psicologicamente.

Portanto, aquele que fuma não é um doente. É, sim, uma pessoa que necessita adquirir novos hábitos para substituir os de fumar; reagindo, assim, com uma nova postura mental diante dos estímulos que o levavam a fumar.

**2) Sobre o fumante gostar de fumar ou dizer que se sente bem:**

Muitos fumantes dizem que gostam e se sentem bem ao fumar.



Esta frase é verdadeira?

O verbo gostar é o mais adequado ou devemos substituí-lo por outros?

Como por exemplo: "necessitar", "ser obrigado" ou "ser dependente"?

Após uma refeição ou drink..., talvez, o cigarro seja saboroso para quem o fuma, mas, somente, o primeiro ou o segundo; os posteriores também o serão?

É importante reparar que aquele que gosta, faz. Por isto é que tem de ser usada a expressão correta da necessidade, da obrigação, da dependência, para que tenham a consciência de que ao invés de gostarem de fumar, fumam por serem dependentes.

### **3) Sobre os utensílios que o fumante utiliza:**

Isqueiros, acendedores, cigarrilhas, piteiras, cinzeiros, caixas enfeitadas, fósforos especiais, locais para fumar, etc. são coisas finas, delicadas que iludem e mascaram o mau hábito, fazendo-o parecer bom.

Deve-se, pois, retirar este véu que esconde o verdadeiro significado destes objetos, que é o de aprisionar o fumante à prática do vício.

Portanto, estas coisas devem ser depreciadas e não valorizadas.

## **CAPÍTULO II**

### **BREVES CONSIDERAÇÕES SOBRE O TABAGISMO**

#### **1) INTRODUÇÃO**

**Definição:** É a prática do hábito de usar o tabaco, principalmente, o de fumar cigarros.

Tabaquista ou tabagista é toda pessoa que pratica o tabagismo ou tabaquismo.

**Objeto:** O tabagismo é praticado através do rapé, cachimbo, charuto, fumo de rolo e do cigarro pelos meios da aspiração, inalação e mascado.

**Classificação:** Em dois grupos que são os fumantes ativos e os fumantes passivos.

Os ativos são os que praticam o tabagismo, regular e continuamente.

Os passivos são os que, apesar de não praticarem o tabagismo, freqüentam ambientes poluídos com as substâncias da fumaça do cigarro. Considera-se que este grupo seja, pelo menos, duas vezes maior que o dos ativos.

**Finalidade:** Muitos o utilizam porque sentem-se mais fortalecidos diante de situações estressantes, para aliviar a ansiedade, para emagrecer ou para sentirem-se integrados no meio social que freqüentam, pela influência social dos seus ídolos ou modismos...

**Processo de fumar:** O processo de fumar consiste na ingestão da fumaça do cigarro, em combustão, que percorrerá a boca, narinas, olhos, garganta, esôfago, vias respiratórias, pulmões, todo o aparelho digestivo e circulatório, agredindo e ferindo todo o organismo humano.

**Conseqüências:** Viciação mental, psicológica e dependência química pela nicotina;

Contaminação de todo o organismo pelas mais de 4.700 substâncias tóxicas e/ou cancerígenas contidas na fumaça do cigarro;

Poluição tabágica ambiental nos lares, locais de trabalho e sociais e nos coletivos, com graves prejuízos para a saúde daqueles que participam destes ambientes, os chamados fumantes passivos.

**Suicídio involuntário consciente.**

#### **2) DADOS ESTATÍSTICOS e INFORMAÇÕES**

- Dia 31 de maio: Dia Mundial sem o Tabaco.

- Dia 29 de agosto: Dia Nacional de Combate ao Fumo.

- Para cada 300 cigarros (15 maços) produzidos, uma árvore é derrubada;

- Em 1.988, foram produzidos 586 bilhões de cigarros;

- Em 1.994 foram consumidos 7 milhões de toneladas;

- Anualmente, são consumidos 6,03 trilhões de cigarros.

- O Instituto Nacional do Câncer (INCA) relata sobre informações de que as indústrias de cigarros, na sua fabricação, adicionam produtos que provocam maior dependência química. São, também, utilizados aditivos como essência de chocolate, mel, etc., com a finalidade de mascarar o gosto da fumaça e da queima do papel;

- A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que no mundo existam 1,1 bilhões de fumantes regulares dos quais 300 milhões estão nos países desenvolvidos; afirma que o tabagismo deve ser considerado e combatido como uma pandemia;

- Estima-se que, para cada fumante regular, existam dois fumantes passivos. Portanto, ao redor de 50% da população mundial está envolvida e sofrendo as conseqüências do tabagismo;

- Ao redor de 30% dos gastos da rede pública do SUS, do Estado de São Paulo, estão relacionados com doenças provenientes do tabaco;

- Dez mil pessoas morrem por dia e 3,5 milhões por ano em conseqüência das 25 doenças provocadas pelo cigarro;

- No Brasil, estima-se existirem 33 milhões de fumantes, sendo 8 milhões em São Paulo, e destes, 2,8 milhões na faixa etária de 12 a 19 anos; entre 80 e 100 mil pessoas morrem por ano; 1/3 da população adulta fuma: 11,2 milhões de mulheres e 16,7 de homens; 7,9% dos jovens fumam regularmente. O pior é que 18,6% consomem bebidas alcóolicas;
- O Brasil é o 4º produtor mundial de tabaco. Perde para a China, Estados Unidos e Índia;
- O Brasil é o 6º maior mercado de cigarros do mundo;
- 60% dos filhos de fumantes são propensos ao tóxico; 90% dos fumantes ficam dependentes da nicotina entre 15 e 19 anos de idade. Existem 2,4 milhões de fumantes nessa faixa etária;
- Comparando-se com aqueles que nunca fumaram, o risco de contraírem câncer na boca, garganta, faringe e laringe, etc. é de 8 vezes para os que fumam e de 4 vezes para os que ingerem álcool. Para os que associam tabagismo ao álcool, este risco se potencializa 150 vezes.

#### **Doenças e males provocados pelo tabagismo e seus percentuais:**

- 90% dos fumantes sofrem de tosse ou pigarro;
- 95% das mortes por câncer nos pulmões;
- 30% dos casos de câncer nos lábios, boca, faringe, esôfago, pâncreas, bexiga e rins;
- 80% dos casos de câncer na laringe e 20% no útero;
- 80% das doenças de bronquiolite, bronquite crônica, aneurismas e enfisema pulmonar;
- 30% dos enfartes do coração; anginas e doenças cardiovasculares.

Os cigarros com baixo teor de alcatrão e nicotina são os mais nocivos à saúde porque para ingerir a mesma quantidade de nicotina (que a dependência solicita) são necessárias tragadas mais intensas e profundas, provocando ingestão de maiores quantidades de substâncias tóxicas. Com isto, cresce o risco de enfarte do coração, enfisema pulmonar e as demais conseqüências.

### **3 ) SUBSTÂNCIAS QUE CONSTITUEM A FUMAÇA DO CIGARRO**

Além da nicotina, que é a causa da dependência química, foram encontradas mais de 4.700 substâncias tóxicas na fumaça do cigarro. Elas são originárias dos ingredientes que compõem o cigarro, mais os produtos químicos utilizados desde o plantio até a industrialização do tabaco e da combinação dos mesmos quando da combustão, ao acendê-lo.

Estas substâncias serão absorvidas, pelo fumante ativo, ao tragar a fumaça e, pelo fumante passivo, ao respirar o ar poluído nos ambientes em que se fuma.

Dentre outras, destacamos as seguintes:

- Bióxido e monóxido de carbono; amônia; aldeídos; são gases tóxicos que causam a má oxigenação do cérebro, do coração, dos músculos e em todo o organismo;
- Alcatrão; chumbo; polônio 210; arsênio; DDT; níquel; cádmio; são agentes tóxicos e cancerígenos;
- Corantes e fertilizantes e agrotóxicos; ácidos acético, benzóico e fórmico; etc.
- Amônia: segundo informações do INCA os cigarros, produzidos no Brasil, contém essa substância que faz aumentar a liberação da nicotina livre, causadora da sensação de bem estar. Consequentemente ocorre maior absorção de nicotina pelo organismo, aumentando o grau da viciação.

### **4) ALGUNS BENEFÍCIOS IMEDIATOS APÓS O ÚLTIMO CIGARRO FUMADO**

Muitos fumantes ativos expressam o conceito de que não param de fumar, porque já o fazem há muitos anos e, por isto, o mal que poderiam causar a si mesmos, já o causaram.

Este conceito é equivocado, pois, então, vejamos: A regeneração do organismo é natural; células, tecidos e órgãos podem regenerar-se e voltarem a funcionar como se nunca tivessem sofrido qualquer agressão tabágica, exceto para os casos em que os danos sejam irreversíveis como o enfisema pulmonar, câncer, aneurismas, enfartes, etc.. Nestes casos, será imprescindível ter paciência e resignação para suportar e conviver com as enfermidades, tornando a sua vida melhor, em função de nova postura com relação ao vício.

Lembre-se de que a felicidade depende da maneira como se vive a vida diante das dificuldades que ela nos apresenta, sempre.

Parando de fumar, o que for possível será regenerado e não mais intoxicará os órgãos que ainda estão preservados ou com possibilidades de recuperar-se.

Portanto, nunca será tarde para parar de fumar.

Veja alguns benefícios imediatos após o último cigarro:

- A pressão sangüínea e a pulsação voltam ao normal após 20 minutos;
- Depois de duas horas, a nicotina não circula mais no sangue e, após oito horas, o nível de oxigênio no sangue se normaliza, melhorando a circulação sangüínea, respiratória e o organismo em geral;
- Em função da melhor oxigenação do sangue, sua pele deixará de ser azulada;
- Em poucos dias, o fumante sentirá o paladar, o olfato, a respiração e o estado geral melhorados;
- Em poucas semanas, a tosse, o pigarro, a congestão nasal e a fadiga será de leve intensidade;

- As células ciliares voltam a funcionar, procedendo a limpeza dos pulmões e diminuindo os riscos de doenças respiratórias.
- Depois do primeiro ano, reduz-se em 50% a probabilidade de contrair doenças relativas ao tabagismo e, após 10 anos, a probabilidade estará próxima dos que nunca fumaram;
- O ambiente em que estiver não sofrerá mais da poluição provocada pela fumaça do cigarro;
- Os seus familiares não mais serão fumantes passivos;
- A satisfação íntima que você sentirá por iniciar esta luta, o surpreenderá; etc.

### **5) NÍVEL DE NICOTINA NO SANGUE**

Você fuma e não consegue parar de fumar porquê?

Sabe como funcionam os pulmões ao ingerir a fumaça ou conhece a reação das células nervosas com a nicotina?

E que existe, digamos, um medidor da quantidade de nicotina no sangue, que podemos chamá-lo de 'nível de nicotina' e exerce certa influência na vontade de fumar?

Ainda, você sabe que pode deixar de fumar administrando este nível?

Como pretende parar de fumar sem antes conhecer os recursos para tal fim?

Pois bem!

É preciso conhecer o mecanismo da viciação para combatê-la: conhecer a sua essência, distinguir os fatores que viciam dos fatores das atitudes condicionadas; é preciso conscientizar-se.

Este método fará com que você de fumante impulsivo, aprenda a ser fumante controlado e, finalmente, ex-fumante. E, ainda, lhe ensinará como agir e reagir diante da vontade de fumar.

**MEPAM - Método Paulatino por Autocontrole Mental proporcionará todas as condições para esta finalidade.**

#### **Considerações sobre o nível de nicotina no sangue**

Se pudessemos medir a quantidade de nicotina no sangue através de um nível, fariamos esta escala de zero a 30, onde no zero estariam os não fumantes, no trinta estariam fumantes de mais de um maço e, entre eles, os demais. Assim:

Trinta
Vinte
Dez
zero

Considerações:

- 1) A nicotina sendo substância neurotransmissora atua sobre os neurônios através de impulsos, transmitindo-lhes funções para serem executadas;
- 2) Os neurônios são células nervosas, adaptáveis a substâncias químicas, que se moldam conforme suas características e à necessidade do organismo. Neste caso, à nicotina;
- 3) Cada fumante determina o próprio nível de nicotina, mediante a quantidade fumada;
- 4) A variação deste nível está relacionada com a maior ou a menor quantidade fumada;
- 5) Os níveis de nicotina no sangue são: de equilíbrio, de excesso e de falta:

O nível de equilíbrio corresponde à quantidade de cigarros fumados habitualmente.

Quando este nível é alterado, resulta nos seguintes efeitos químicos e psicológicos:

- a) Se o fumante exagerar no consumo de cigarros diários, o nível habitual será alterado para mais. Daí, a quantidade de nicotina no sangue estará acima do habitual; por conseqüência, o fumante sentir-se-á saturado, cheio, e não terá vontade de fumar porque os neurônios estarão 'estocados' com nicotina suficiente para se reabastecerem. Se o fizer, por insistência ou teimosia, aumentará este nível e passará a consumir mais, readaptando os neurônios ao novo patamar de consumo.

Exemplo: Num final de semana ou num encontro social, normalmente, fuma-se mais.

O fumante de 20 cigarros por dia, nesta ocasião, fumará 30 cigarros. Daí, o nível de nicotina irá aumentar e ele, no dia posterior, não sentirá vontade de fumar porque estará com o nível saturado. Os neurônios com estoque de nicotina suficiente para se reabastecerem, não o impelirá a fumar. Poderá fazê-lo por descontrole ou condicionamento psicológico e, não, por causa da dependência química.

- b) Se o fumante reduzir o consumo de cigarros diários, o nível habitual será alterado para menos. Mesmo assim, os neurônios terão estoque suficiente, porque ele sempre fuma além da necessidade química, em função da sua dependência psicológica.

Os sintomas da síndrome de abstinência, somente, ocorrerão com intensidade, quando não mais existir nicotina no sangue ou quando ela for insuficiente. Neste caso, com a sua insistência em permanecer neste nível inferior, os neurônios se readaptarão a este patamar. Os sintomas serão suportáveis e passageiros. A quantidade fumada irá reduzir em quase 50% da habitual. E, assim, regressivamente, até não fumar mais.

**Os neurônios, com o tempo e mediante ação voluntária, adaptam-se e readaptam-se a quantidades maiores ou menores de nicotina no sangue, até a sua eliminação total.**

A finalidade desta informação é a de explicar as ocorrências provocadas pela presença ou ausência da nicotina no sangue, a fim de se saber como agir e reagir diante das circunstâncias que impelem a fumar.

Fumar demais num dia, no outro fumará menos por causa do nível elevado de nicotina no sangue.

Fumar menos, sentirá vontade de fumar mais. Este vai-e-vem é explicado acima e demonstra que podemos controlar os efeitos da ausência de nicotina no sangue, o maior obstáculo para se deixar de fumar.

**O Método Paulatino explica e informa sobre os procedimentos precisos para obter-se controle sobre o hábito de fumar e reduz o nível de nicotina no sangue até a sua eliminação total.**

### **6) Porquê o fumante não consegue parar de fumar de vez, imediatamente?**

Depois do último cigarro, ocorre a ausência de nicotina no sangue: as células cerebrais a exigem e ela não é repostas.

Surgem os efeitos da crise de abstinência voltando-se a fumar para aliviar sintomas desagradáveis. É a dependência química.

A abstinência à nicotina provoca sintomas como ansiedade intensa e crescente; irritabilidade e falta de concentração; dispersão e agitação; insônia e mal-estar que desaparecerão ao fumar um cigarro.

É a este alívio (bem-estar) que o fumante sente quando diz que o cigarro lhe causa prazer.

Além da dependência química existe a psicológica e a mental, que deverá ser corrigida através da mudança de hábitos.

Portanto, o fumante não consegue abandonar o vício porque não atua sobre os fatores que o impelem a fumar, que são: A dependência química, psicológica e mental.

Ele tenta, porém, não consegue. Estas tentativas tornam-se frustradas e ele abandona-se ao vício.

## **CAPÍTULO III**

### **COMO PARAR DE FUMAR?**

Para parar de fumar é preciso combater as causas que levam o fumante ativo à prática desse mau hábito. Elas são identificadas e definidas como sendo:

**a dependência psicológica:** O fumante ativo condiciona-se a responder aos estímulos externos, fumando sem perceber, impulsiva e irrefletidamente. Repare quantos cigarros são fumados por impulso, sem vontade de fumar.

**a dependência química:** Faz com que o fumante ativo fume para aliviar os efeitos dos sintomas da abstinência à nicotina. Para repô-la no sangue, ele fuma.

**a falta de vontade para enfrentar o vício:** A vontade enfraquecida pelas frustrações faz o fumante ativo abandonar-se ao vício. Ele passa a fumar um, dois, três maços por dia; acha impossível parar de fumar. Esta vontade deverá ser recuperada ao demonstrar que é possível parar de fumar, aprendendo e promovendo a sua auto-estima, fazendo-o vislumbrar um futuro melhor construído por si mesmo, melhorando-se e à sua qualidade de vida, a cada momento.

O **MÉTODO PAULATINO** ensina o fumante ativo a combater estas causas, mental e psicologicamente, dando-lhe todas as condições para enfrentar o vício.

Elaborou-se, então, um plano de ação com duração de doze meses, para atender aos objetivos abaixo, implementando-se, diante do hábito de fumar, nova postura mental que o fumante ativo irá adquirir por este Método.

### **Objetivos:**

- 1) Informação e estudo para a **conscientização** sobre o vício a fim de saber porquê deve parar de fumar, fortalecendo, assim, a vontade para deixar o vício;
- 2) Pelo **preparo psicológico** e através do **autocontrole**, desfazer o hábito, mental e psicológico, de fumar, construindo nova postura mental;
- 3) Pela **aplicação do método** reduzir, paulatina e gradualmente, os cigarros fumados até a decisão final;
- 4) **Tomada de decisão definitiva: Parar de fumar.**

A maleabilidade deste plano de ação individual é decorrente da necessidade de adequá-lo aos conhecimentos que serão adquiridos, com a finalidade de aliviar a ansiedade, intensa e crescente, além dos outros sintomas que a crise de abstinência provoca, por causa da ausência da nicotina no organismo.

Esta situação será provocada pela nova postura em reduzir os cigarros fumados, até deixá-los, definitivamente.

Seu recurso é a sua força de vontade, discernimento e o livre arbítrio, que deverão ser trabalhados de maneira consciente a fim de construir a nova postura mental diante da dependência química e psicológica.

Esta nova postura permitirá adquirir autocontrole e domínio sobre a vontade de fumar além de aliviar o complexo de dependência que faz com que se fume, compulsiva e mecanicamente, sem perceber.

Este impulso irrefletido caracteriza a ausência da vontade firme e convicta dirigida para controlar o vício.

Assim, não conseguindo parar de fumar o fumante viverá como que numa guerra íntima contra o cigarro que o domina, procurando uma forma de livrar-se dele, de deixar de fumar. Isto o atormenta. Não é assim que você vive hoje?

Com a consciência adquirida pela nova postura mental o discernimento e o livre arbítrio passará a inibir este impulso, dirigindo a vontade para o controle sobre o vício, até deixá-lo, definitivamente.

**A nova postura mental será a de um armistício de paz com o cigarro para conhecê-lo, detalhadamente, e torná-lo um produto agradável de ser consumido a fim de, posteriormente, livrar-se dele, vencê-lo.**

Faça com o cigarro o mesmo que se faz com uma fruta deliciosa de ser saboreada: sente-se o seu perfume, repara-se na sua cor e beleza, para em seguida, dar-lhe uma mordida, deliciar-se, sentindo o seu sabor.

Quando lhe der vontade de fumar, **evite** o movimento mecânico e automático de levar as mãos ao maço para retirar o cigarro. Ao invés de levá-lo à boca, proceda como se fosse uma fruta: **olhe** para ele e **sinta** o seu “perfume”, **cheirando-o; procure senti-lo** entre os dedos e **perceba** que é dominado por ele ou é você que o domina?

**Teste:** supondo que você o domina, não fume. Ponha-o no maço e aguarde. Na próxima vez que tiver vontade de fumar, repita este ato e, assim, sucessivamente, até não fumar mais, nunca mais.

No entanto, se descobrir que o cigarro é quem o domina, **aceite** a sua sujeição, **perceba** o grau de dependência e **fume-o**, procurando adquirir, neste momento, a cada tragada saboreada, a **consciência** de que é dominado por um simples cigarro e **decida-se** sobre a importância de libertar-se do vício, de parar de fumar.

**Esta forma de agir, exercitará a sua atenção a perceber** o cigarro e a exercer, no futuro, um domínio sobre ele, através do qual, você fumará, somente quando, realmente, estiver com vontade de fazê-lo.

**Esta pequena e importante postura mental será o início da conquista do seu autocontrole.**

Com este proceder, o fardo psicológico, de ser fumante ativo, será mais leve porque você fortalecerá a convicção de que conseguirá libertar-se do vício, que o subjuga.

É importante contar com a ajuda de outras pessoas, ligadas a você, para que o ajude a vigiar-se, o repreenda e oriente quando estiver vacilante nos seus objetivos.

A maior preocupação do fumante, ao aplicar o **Método Paulatino**, não deverá ser a de parar de fumar, porque esta decisão será o resultado de esforços no sentido de atender aos objetivos maiores do plano de ação individual.

Assim, para deixar de fumar o fumante deve:

- 1) Admitir-se fumante; dispor-se a parar de fumar e estabelecer prazo (capítulos III e VII);
- 2) Através dos exercícios de comportamento, adquirir novos hábitos para substituir os antigos;
- 3) Estudar os sistemas e aparelhos orgânicos, assim como os fatores psicológicos do comportamento;
- 4) Estabelecer o armistício de paz condicional, cumprir com o plano de ação individual e aplicar o programa do **Método Paulatino** (capítulos III, IX e X);
- 5) Não dar tanta importância ao contexto social onde está inserido, a tal ponto de ter comportamentos, somente, para agradá-los. Demonstre o seu valor, pelo conteúdo da sua moral e dignidade, você será aceito com maior respeito;
- 6) Fortalecer a vontade de tomar a decisão final de parar de fumar, no momento apropriado.

O fumante deve considerar que, progressivamente, foi se tornando dependente da nicotina. O seu organismo a solicita e o cigarro lhe satisfaz.

**Então, como livrar-se do cigarro?**

Querendo livrar-se imediatamente, o organismo receberá um choque e irá 'reclamar' (ansiedade intensa) devido à crise de abstinência à nicotina e, também, ao hábito psicológico adquirido durante muito tempo na prática do vício.

Quase todos os que tentaram parar de fumar imediatamente, não conseguiram superar a síndrome de abstinência e voltaram a fumar, porque os sintomas, relativos a cada um, são muito desconfortáveis (enjôo, tonturas, nervosismo intenso, insônia, desespero...).

Existem relatos de fumantes ativos que largaram o vício de repente, sem sofrerem muito. Apesar da luta intensa, conseguiram. As estatísticas demonstram que 70% dos que pararam de fumar, o conseguiram após muitas tentativas.

Exceto para os casos de gravidade médica e para aqueles que conseguem a proeza de largar o cigarro imediatamente, propomos esta forma para aprender a parar de fumar. É suave, programada e dirigida, em função da necessidade de reeducar-se, substituindo hábitos antigos por novos. É mais demorada por causa da redução gradual da nicotina, com a finalidade de aliviar os efeitos da síndrome de abstinência.

Veja, por exemplo, o comportamento do fumante, diante do vício, com a nova postura mental:

**1) Diante de uma situação de estresse que o estimule a fumar:** o hábito antigo o impelirá a fazê-lo; porém, ele deverá substituí-lo por novo hábito: respirar profundamente para oxigenar as células e procurar inibir a ansiedade e o temor; fazendo uma oração, pensando no autocontrole...

**2) Quando tiver vontade de fumar:** ao invés de fazê-lo, substituir por outra coisa: beber água; respirar profundamente; não ceder; pensar nos novos objetivos, dominar a vontade e adiar este cigarro para mais tarde.

Com estes procedimentos ele responderá ao estímulo externo com outros hábitos que não o de fumar. A vontade estará controlada pelo consciente, pois, ele estará atento a não ceder e a reagir diferentemente.

Para adquirir autocontrole sobre os hábitos, é preciso conhecer os fatores determinantes da ação comportamental, que são: a vontade, a atenção e o perceber.

O conhecimento de cada um destes determinantes irá o inibir o ato impulsivo da vontade de fumar dando-lhe uma ação controlada na resposta ao estímulo externo que induz a fumar.

No decorrer deste roteiro, você irá se reeducar exercitando-se conforme o programa do capítulo X.

- a) Estabeleça um prazo de 12 meses para fumar o último cigarro;
- b) Estipule prazo de dez meses para reduzir a quantidade fumada por dia, para oito unidades;
- c) Permanecer, se necessário, um ou dois meses fumando esta quantidade; com dieta isenta de estimulantes ao vício e faça exercícios físicos e mentais;
- d) Após este prazo, tome a decisão final de parar de fumar.

Durante este prazo, pela redução na quantidade diária de cigarros consumidos, o organismo irá desintoxicar-se pouco a pouco, pois as substâncias absorvidas, através da fumaça, serão cada vez menores.

Habitando-se a essas quantidades reduzidas, a dependência diminuirá, promovendo crise de abstinência menos intensa, por causa das reposições graduais da nicotina, ao fumar menos.

Perceba a importância de estar preparado, mental e psicologicamente, sabendo como proceder na hora de decidir-se a deixar de fumar.

**Não basta querer! É preciso aprender o que e como fazer para parar de fumar.  
É imprescindível ter consciência de que pode fazê-lo.**

## ESTÁGIO I: CONSCIENTIZAÇÃO

### CAPÍTULO IV

#### A MOTIVAÇÃO PARA PARAR DE FUMAR

O objetivo de informar ao fumante os graves malefícios que provoca a si mesmo e nos chamados fumantes passivos - que são os seus entes queridos: familiares e amigos - não é o de assustá-lo e, sim, o de alertá-lo sobre as conseqüências maléficas do seu ato voluntário de fumar, motivando-o a parar.

Para o fumante extrair de si mesmo esta motivação, é preciso que compreenda como o organismo é, voluntariamente, contaminado. O Método Paulatino ensinará o funcionamento dos sistemas orgânicos da respiração, da digestão e circulatório ou cardiovascular. Assim, **consciente** da maneira que os malefícios são causados no organismo, desenvolva uma vontade racional, firme e convicta para decidir-se a parar de fumar.

Assim, com responsabilidade e objetivo, limitando-nos à superfície do conhecimento científico, explicaremos o funcionamento destes sistemas e aparelhos e a maneira de como são contaminados.

#### 1) A RESPIRAÇÃO:

**a) A finalidade da respiração:** é a de integrar o organismo à atmosfera, haurindo dela o nutriente essencial à vida: o oxigênio, O<sub>2</sub>, e entregando a ela o dióxido de carbono: CO<sub>2</sub>.

A camada de ar que respiramos e envolve a Terra, é uma mistura de gases onde tudo e todos estão imersos. Ela é composta pelos seguintes gases: nitrogênio, N<sub>2</sub> (78%); oxigênio, O<sub>2</sub> (21%); dióxido de carbono, CO<sub>2</sub> (0,33%); vapor de água e outros gases nobres com quase 1% .

Através da inspiração, os seres vivos haurim do ar o oxigênio, que será utilizado pelas células na transformação dos alimentos ingeridos em energia, a fim de realizarem as suas funções.

Desta combustão, a célula libera o dióxido de carbono, gás tóxico e prejudicial ao organismo quando acumulado, sendo expelido do organismo através da expiração.

O sistema da respiração (inspiração e expiração) é realizado por mecanismos naturais e automáticos, comandados pelo sistema nervoso. É um processo que permite as trocas gasosas entre as células, a corrente sanguínea e os alvéolos, quando da utilização do oxigênio pelas células e da eliminação do gás carbônico produzido por elas.

Resumindo:

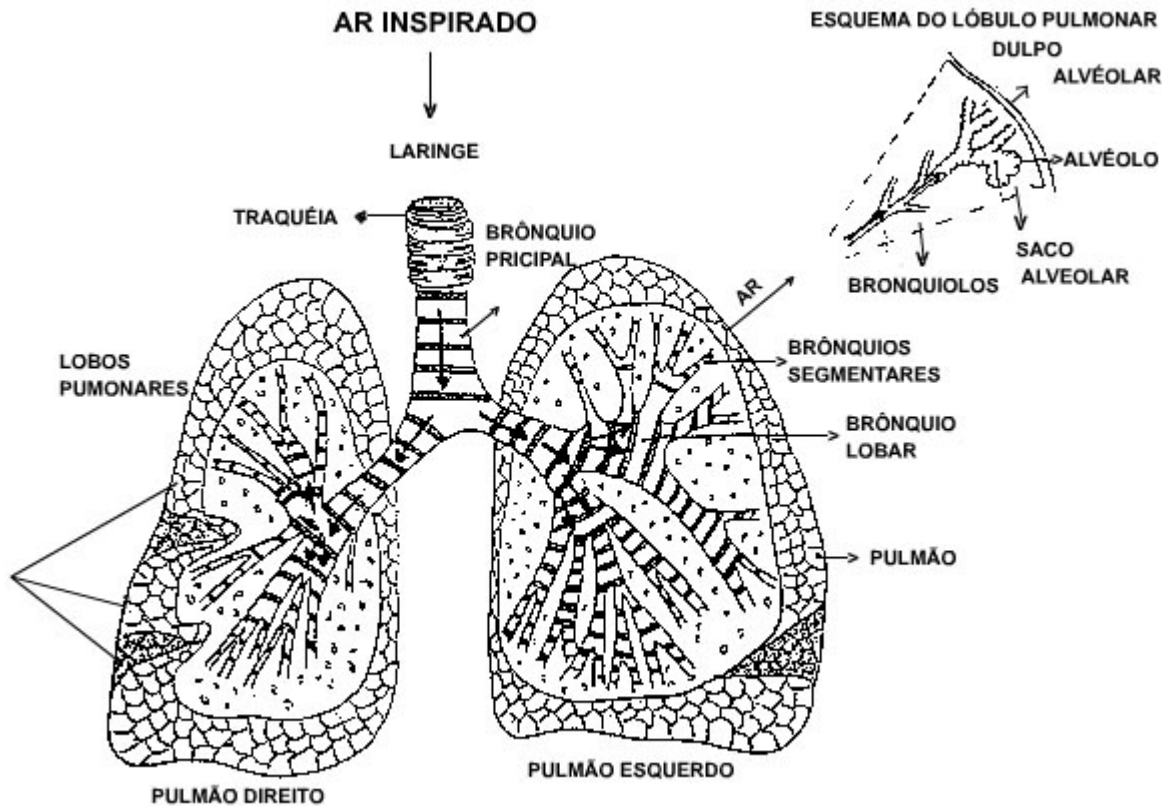
- 1) O ar respirado, ao chegar nos pulmões, cede oxigênio ao sangue e este entrega ao pulmão o dióxido de carbono a fim de ser expelido;
- 2) O sangue transporta o Oxigênio para as células que o utilizará como combustível, para que produzam a energia necessária a fim de cumprirem com as suas funções;
- 3) Desta combustão, será gerado o gás carbônico, que é devolvido para o sangue e, pela corrente sanguínea, será conduzido aos pulmões a fim de que seja expelido através da expiração.

## 2) O aparelho respiratório:

É um conjunto de órgãos que possibilita ao ser vivo a integração com a atmosfera a fim de realizar o intercâmbio dos gases no processo da respiração.

Os órgãos que o constituem são os das vias aéreas e pulmões que se interligam: nariz, fossas nasais, laringe, faringe, traquéia, brônquios e bronquíolos; estes, por sua vez, se infiltram nos pulmões, terminando nos alvéolos, que são como que envolvidos por vasos capilares, onde se processam as trocas gasosas.

Veja na figura, as setas indicando o caminho percorrido pelo ar inspirado:



**Fig. 1**

O ar que respiramos contém bactérias, vírus, impurezas e resíduos que estão na atmosfera poluída pelos veículos, indústrias, produtos de consumo, etc. Ele é inspirado para as fossas nasais e para a faringe (que se bifurca para o esôfago).

Daí para a laringe e em seguida para a traquéia, brônquios e bronquíolos que se dirigem aos lóbulos de cada pulmão, cujo tecido suporta os alvéolos, onde ocorrerá a hematose.

Antes de chegar aos pulmões, o ar é aquecido, umedecido e filtrado pelas vias respiratórias aéreas para não queimar os cílios do aparelho respiratório, cuja função é a de filtrar e limpar o ar inspirado, a fim de que chegue aos pulmões fresco e puro.

O aparelho respiratório é o responsável pela defesa do organismo contra o ataque de impurezas que estão no ar e que são inaladas através da inspiração.

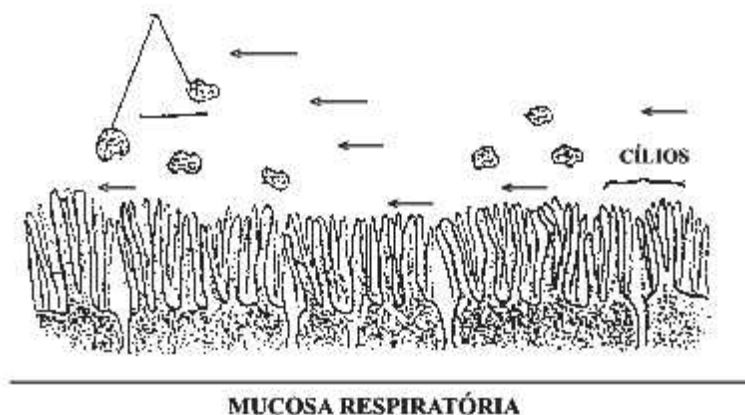
Além de outros mecanismos imunológicos, especificamente, temos os pêlos nasais, que funcionam como filtros de ar e os cílios, localizados internamente nos brônquios e bronquíolos, cuja função é a de encaminhar permanentemente para cima, na direção da garganta, toda impureza que se deposita nas células ciliares, após ser envolvida por uma secreção (catarro), que será expelida pela tosse.

Esta secreção é produzida nos pequenos orifícios glandulares existentes na base de cada cílio.

Veja na figura 2, as células ciliares na função de "varrer", sempre para a garganta, as impurezas.

Imagine as conseqüências da ausência destes "pêlos", queimados pela fumaça quente do cigarro.

Partículas estranhas sendo levadas pelos movimentos autônomos dos cílios



**Fig. 2**

A temperatura da fumaça e do ar inalado provocará uma verdadeira queimada nos cílios, surgindo uma espécie de clareira, impossibilitando a varrição das impurezas para cima, não sendo, pois, expelidas pela secreção através da tosse.

As partículas se depositarão no tecido celular que, misturadas à secreção produzida pelas glândulas, formarão uma espécie de gosma atada aos cílios restantes e aos tocos queimados, originando a película de alcatrão (fuligem acumulada).

Os brônquios e os bronquíolos, que são os tubos condutores de ar, constituídos internamente por estas células, ficarão acumulados com esta gosma que é foco de bactérias e de infecções que poderá ocasionar muitas doenças, como a bronquiolite.

#### **É a causa da tosse e pigarro dos fumantes.**

Raramente, o fumante ativo expectora voluntariamente. O escarro é forçado; principalmente pela manhã, porque o corpo, tendo passado a noite deitado, fará com que a secreção desça até a garganta, para ser expelida.

Com isto, as pessoas que convivem com o fumante, inclusive os vizinhos, terão de suportar o barulho nojento do escarrar forçado, para expelir o foco de sujeira impregnada nos órgãos do aparelho respiratório.

Não é isto mesmo o que acontece?

Ora, o fumante deve parar de fumar por questão de saúde e de dignidade. Não acha?

Não desanime, é preciso aprender a parar de fumar, saber como proceder e o quê fazer para não fumar mais. É objetivo deste Método Paulatino; basta estudar e compreender.

### **3) Os pulmões**

Os pulmões são dois órgãos separados pelo mediastino, onde está localizado o coração. De consistência esponjosa e rosada, são revestidos, duplamente, pela pleura. O direito possui três lóbulos e o esquerdo, dois. Nele se realiza o processo mecânico da inspiração e da expiração do ar além do processo químico da hematose.

O tecido pulmonar é constituído pelo tecido conjuntivo, que suporta 300 milhões de alvéolos em cada um dos pulmões, pelos vasos sanguíneos capilares e linfáticos.

Hematose é o processo químico de troca gasosa que ocorre nos alvéolos pulmonares e consiste na purificação do sangue venoso, tornando-o arterial. O sangue com gás carbono, ao passar pelos alvéolos, libera o CO<sub>2</sub> para que seja expirado, e recebe o oxigênio, tornando-se sangue bom, arterial, que irá realizar nos capilares, pela circulação sanguínea, a



mesma troca gasosa necessária à vida orgânica, ou seja, levará  $O_2$  e receberá  $CO_2$ , torna-se sangue venoso, se encaminha para o coração, deste para os pulmões e, assim, continuamente.

Este mecanismo funciona da seguinte forma:

- A hemoglobina, que é proteína cuja molécula contém ferro, está localizada no interior das hemáceas ou glóbulos vermelhos e constituem 45% do volume do sangue.
- A hemácea tem como função o transporte da hemoglobina.
- O oxigênio une-se ao ferro sendo transportado para as células de todo o organismo.
- As células recebem o oxigênio, que funciona como combustível, para que se processem os alimentos. Desta combustão celular resulta o dióxido de carbono ou gás carbônico que é recolhido pela hemoglobina e conduzido aos pulmões como sangue venoso, para aí ser processado o intercâmbio gasoso com o oxigênio –  $CO_2 \times O_2$  – após o que, será expirado.
- O sangue, ao passar pelo interior dos vasos capilares, que envolvem os alvéolos, recebe o oxigênio (que foi inspirado) e entrega o gás carbônico (que será expirado). Este processo denomina-se Processo de Difusão.

A partir desta troca, o sangue arterial com o oxigênio recebido retornará do pulmão ao coração, no átrio esquerdo, concluindo a **Pequena Circulação**: coração - pulmão - coração.

Em seguida irá para o ventrículo esquerdo, iniciando a **Grande Circulação**, que se completará na chegada ao átrio direito: coração - todo o organismo - coração.

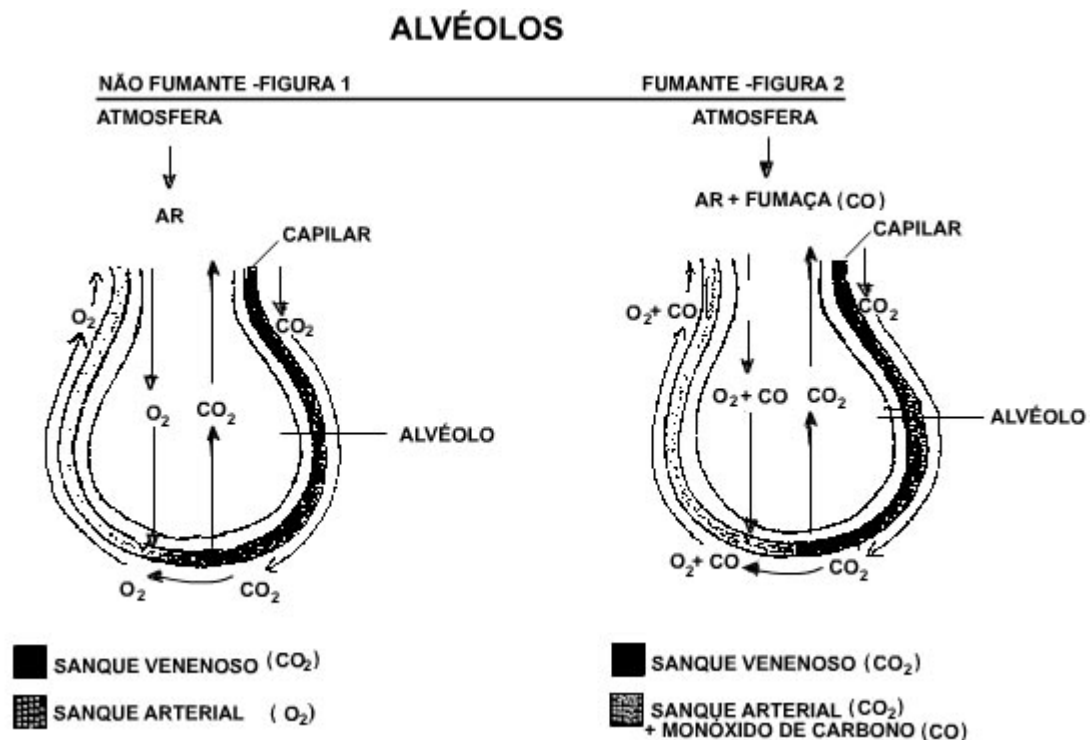
É pelos pulmões que o sistema respiratório oxigena e elimina as impurezas que o sangue venoso recolhe das células, purificando-o.

Inspira-se o ar,  $O_2$ , e expira-se o  $CO_2$ . (figura do alvéolo 1).

Acontece, porém, que ao ingerir a fumaça do cigarro, todas as substâncias nela contidas, serão absorvidas pelo organismo. Este ar com a fumaça, monóxido de carbono,  $CO$ , invade o organismo, chega aos pulmões, onde será processado como se fosse  $O_2$  inspirado. (figura do alvéolo 2).

Porém, ao invés de receber somente o  $O_2$ , o alvéolo receberá, também, o  $CO$  que, pela difusão dos gases, atravessará a parede do alvéolo e do capilar, ingressando na corrente sanguínea. Desta forma, o  $CO$  misturando-se ao  $O_2$  contaminará o sangue arterial, que terminará o incessante percurso de levar oxigênio às células. Acontece que, neste caso, levará, também, o  $CO$ , provocando males já conhecidos, acumulando-se, pouco a pouco, imperceptivelmente, em todo o organismo.

Repare como o fumante contumaz possui cor azulada. Ela é provocada pelo gás carbônico.



**Fig. 3**

A importância da respiração está em levar aos pulmões boas quantidades de oxigênio para que, na hematose, o sangue as absorva, levando-as através do sistema circulatório a todo o organismo: células, tecidos, órgãos, vasos..., em troca do dióxido de carbono,  $CO_2$ , que será expirado.

Assim é que, pelo sangue, acontece a oxigenação celular: O ar é respirado pelo nariz, onde é filtrado nos pêlos nasais; passa para a faringe (onde bifurca para o esôfago), seguindo para a laringe, traquéia e brônquios, alcançando os bronquíolos, por onde passa pela filtragem dos cílios, encaminhando-se para os alvéolos pulmonares, que são envolvidos pelos vasos capilares, onde se processará a hematose.

Daí em diante, os sistemas respiratório e circulatório se conjugam; o sangue arterial inicia a circulação sanguínea, oxigenando e purificando todo o organismo, possibilitando às células a energia necessária para realizarem suas funções.

Portanto, ao ingerir a fumaça do cigarro, tanto o fumante ativo quanto o passivo, contaminará o sangue arterial com o monóxido de carbono, CO, promovendo os malefícios no organismo.

## II) A CIRCULAÇÃO

No aparelho circulatório ou cardiovascular circula o sangue; é constituído pelo coração e vasos sanguíneos.

Classificam-se em três grupos: Artérias, Veias e Capilares.

**As artérias** são vasos que conduzem o sangue arterial, sangue bom, oxigenado, que sai de uma das metades do coração, impulsionado, por este, para todo o organismo.

**As veias** são os vasos que conduzem o sangue venoso, sangue com dióxido de carbono, que retorna dos órgãos à outra metade do coração e deste, através da artéria pulmonar, é impulsionado para os pulmões, onde será realizada a hematose: deixará o CO<sub>2</sub> e recolherá o O<sub>2</sub>.

**Os capilares** são as continuidades das artérias e das veias; são vasos muito finos e tênues que têm como função, a de conectar artérias e veias, umas às outras, formando as redes de capilares, através das quais se processará a troca gasosa, ou seja, deixará o CO<sub>2</sub> e recolherá o O<sub>2</sub>.

A diferença entre o sangue arterial e o sangue venoso está na quantidade de oxigênio (O<sub>2</sub>) e de dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) neles contidos: no arterial maior densidade de oxigênio (O<sub>2</sub>) e no sangue venoso maior densidade de dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>).

O sistema circulatório ou cardiovascular levará ao organismo, oxigênio e nutrientes necessários para a continuidade da vida, ao mesmo tempo recolherá os resíduos produzidos pelas células, encaminhando-os à rede capilar, onde se processará o intercâmbio gasoso (O<sub>2</sub> x CO<sub>2</sub>).

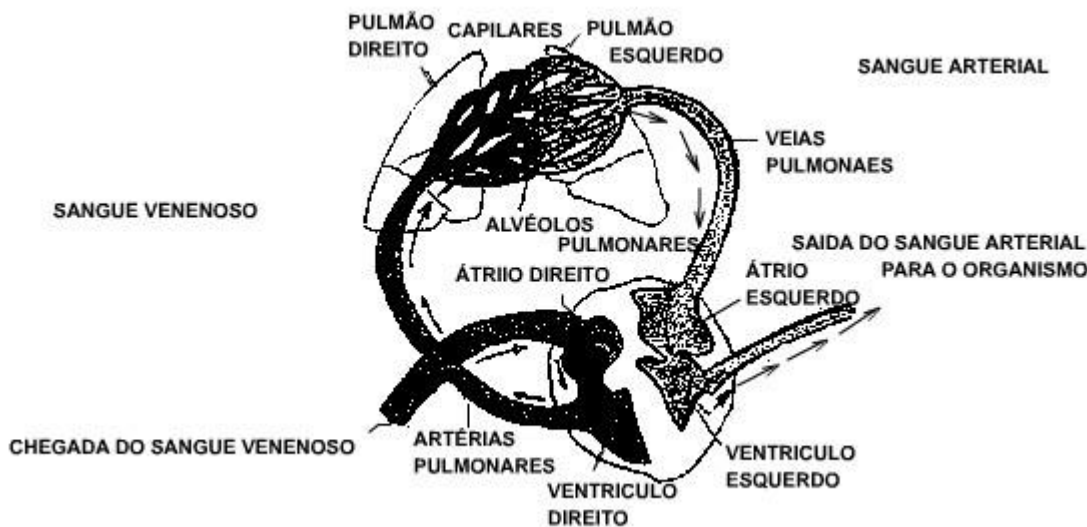
Nas artérias, circula o sangue que sai do coração e se encaminha para todos os órgãos do organismo, onde estão os capilares. Nas veias, circula o sangue venoso que sai dos capilares localizados nos órgãos, retorna ao coração e deste é bombeado para os pulmões. Nos capilares é realizada a troca gasosa, O<sub>2</sub> x CO<sub>2</sub>, isto é, o sangue arterial deixa o O<sub>2</sub> e recolhe o CO<sub>2</sub>, tornando-se venoso.

Este sistema divide-se na Pequena e na Grande circulação:

### A Pequena circulação: Coração – Pulmão – Coração

Através da artéria pulmonar, o sangue venoso é transportado do coração para os pulmões, onde será purificado nos capilares, ou seja, deixará CO<sub>2</sub> e receberá O<sub>2</sub>; pelas veias pulmonares retornará como sangue arterial ao coração. A partir deste momento começa a Grande Circulação.

**fig. 4**



### A Grande Circulação ou Circulação Maior: Coração - Organismo - Coração

O sangue arterial sai do coração, ramificando-se, vai para a região inferior e superior do organismo, pela artéria aorta.

Na região inferior, o sangue se encaminhará para a rede capilar dos intestinos, fígado, rins, pâncreas, membros, etc., retornando ao coração como sangue venoso, encaminhando-se para os pulmões. Na parte superior do organismo, o sangue arterial vai para os membros, cabeça, etc., retornando como sangue venoso ao coração, encaminhando-se para os pulmões, onde, na circulação pulmonar ou pequena circulação ocorrerá a hematose.

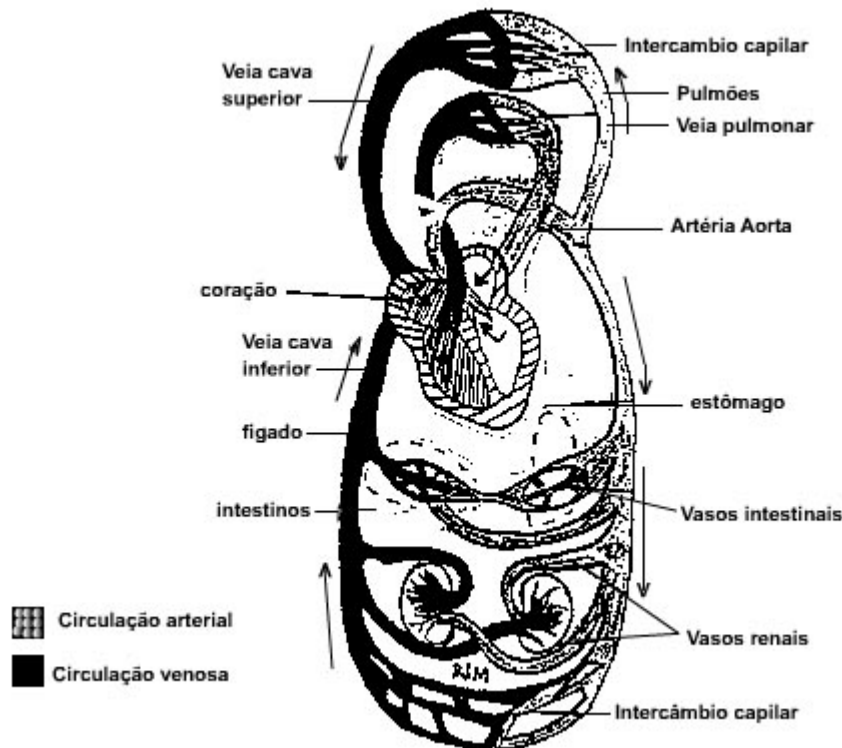
E, assim, ininterruptamente, enquanto houver vida.

Acontece que o CO, resultante da queima do cigarro, será ingerido pelos alvéolos pulmonares como se fosse oxigênio e traspassará os capilares, ingressando na circulação e percorrendo todo organismo, causando os malefícios conhecidos.

A nicotina, por ser um vaso-constritor, diminuirá o calibre dos vasos sanguíneos, promovendo aumento da pressão arterial, bloqueios arteriais, aneurismas, enfartes, etc.

Vaso-constricção é a redução do calibre dos vasos sanguíneos por contração de suas fibras musculares.

Refleta sobre as conseqüências maléficas provocadas no organismo pelo fato de no sangue arterial estar contido não somente o O<sub>2</sub>, mas também, o monóxido de carbono ingerido pela fumaça do cigarro.



**Fig. 5**

### **III) O APARELHO DIGESTIVO**

O aparelho digestivo é constituído pelo tubo digestivo, pelas glândulas salivares, pelo fígado (inclusive a vesícula) e pelo pâncreas.

Por sua vez, o tubo digestivo é subdividido pelos órgãos da boca, língua, faringe, esôfago, estômago, intestino delgado (duodeno, jejuno e íleo), intestino grosso (ceco, cólon e reto) e pelo ânus.

O alimento é ingerido pela boca, macerado pela mastigação e misturado com a saliva para ser deglutido: da boca para o esôfago, para o estômago e intestinos.

Este bolo alimentar é submetido a reações químicas pela ação das enzimas da saliva, dos sucos gástricos, pancreáticos e entéricos, transformando-se em substâncias que serão absorvidas pelo sangue e levadas a todo o organismo.

Acontece, porém, que o fumante, ao ingerir a fumaça do cigarro, fará com que todas as substâncias nela contidas, que são micro partículas sólidas e líquidas, fiquem depositadas por onde a fumaça passar e, durante a mastigação, serão misturadas ao bolo alimentar e, por ele, levadas a todo o sistema digestivo, promovendo, com o passar do tempo, os malefícios já conhecidos.

Procure observar a figura abaixo e perceba os caminhos pelos quais os alimentos e líquidos percorrem ao serem ingeridos, juntamente com as micro-partículas e as substâncias que estão na fumaça do cigarro.

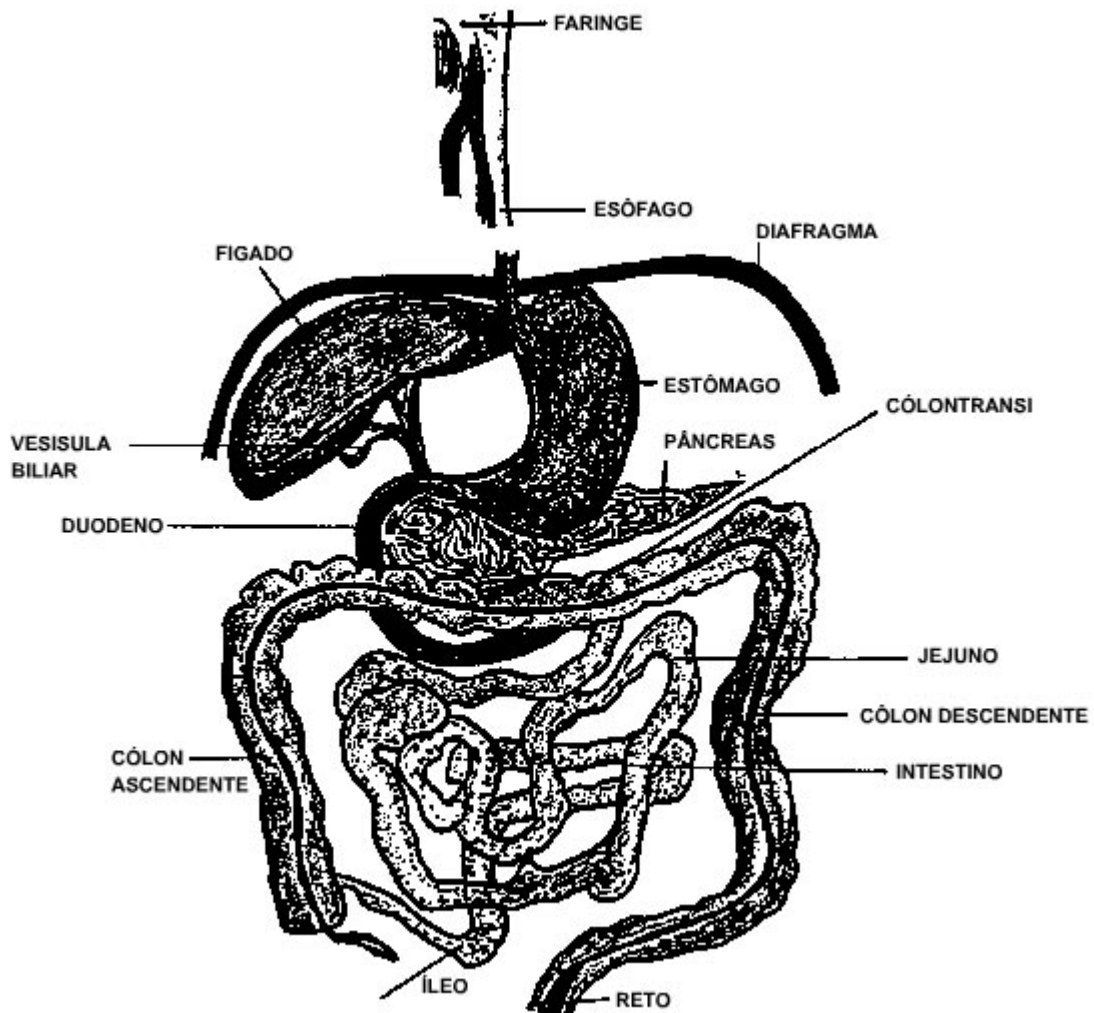


Fig. 6

#### IV) A CONTAMINAÇÃO E A INTOXICAÇÃO DO ORGANISMO

O ar que respiramos caminha pelo sistema respiratório e, relativamente, pelo digestivo, assim como na circulação sanguínea, pelo fenômeno químico da hematose, a partir do qual o sangue arterial conduzirá o oxigênio inspirado para todo o organismo.

A contaminação e a intoxicação ocorrerão nos fenômenos mecânicos e químicos, quando ele recebe a fumaça do cigarro, da seguinte forma:

**1) Mecanicamente:** Pela ingestão da fumaça do cigarro, as micro-partículas sólidas e líquidas que a constituem, se depositarão nos tecidos celulares que compõem os órgãos, aparelhos e sistemas do organismo;

Por serem cancerígenas e/ou tóxicas, com o tempo, provocarão as anomalias celulares (diversos tipos de câncer):

- para uns, câncer na boca, na língua, na garganta...; para outros, no abdômen, no pâncreas, na bexiga, nos rins...;

- para muitos, aneurismas cerebrais, abdominais, entupimento das artérias, veias, vasos, enfartes e

- para todos, lesões graves: orgânicas, psicológicas, mentais, sociais e comportamentais; deficiência cardíaca, enfisema pulmonar, distúrbio alimentar, gástrico e hormonal, enfim,...

Veja como o simples ato de fumar afeta a todos os órgãos:

Aparelho digestivo	Aparelho respiratório	Circulação sanguínea
boca - língua – glândulas salivares <b>faringe (bifurca p/ laringe)</b> esôfago estômago intestinos delgado e grosso ânus fígado - rins - pâncreas	fossas nasais <b>faringe (bifurca p/ esôfago)</b> laringe traquéia brônquios bronquíolos Pulmões	Pequena circulação (coração - pulmões - coração)  Grande circulação ou circulação sistêmica (coração - organismo - coração)

Perceba que a ingestão da fumaça é feita de maneira semelhante à da respiração, pela boca, em conjunto com a inspiração do ar (tragada). Para onde o ar e o bolo alimentar forem, a fumaça, também, irá, levando consigo, miríades de substâncias tóxicas e cancerígenas provocando a contaminação do organismo.

**2) Quimicamente:** Quando da troca gasosa que ocorre nos pulmões. É o fenômeno químico da hematose, troca gasosa da molécula do dióxido de carbono pela molécula do oxigênio, que acontece da seguinte forma: o sangue venoso, ao passar pelos alvéolos pulmonares, deixa o CO<sub>2</sub>, que será expirado, e recebe o O<sub>2</sub>, que foi inspirado.

O sangue venoso, desta forma, será transformado em sangue arterial, indo levar o oxigênio para todos os órgãos através da circulação sanguínea.

Em resumo, **o oxigênio** chega aos pulmões pela inspiração > sangue > coração > tecidos > órgãos, e será consumido pelas células, resultando no **gás carbônico**, que seguirá > sangue > coração > pulmões > será expirado.

Acontece, porém, que na fumaça há o monóxido de carbono (CO), resultante da queima do cigarro, cuja molécula é preferencial da hemoglobina, isto é, a hemoglobina que recebe o oxigênio atraindo o CO, mais do que atraindo a molécula do oxigênio. Esta atração é causada pelo processo químico da difusão. Ao ingerir a fumaça, o CO invade os alvéolos pulmonares e atravessa a rede capilar até a hemoglobina.

Desta forma, a função da circulação ficará prejudicada, pois, ao invés de levar, somente, o oxigênio às células dos tecidos e órgãos do corpo e do cérebro, levará, também, o monóxido de carbono, a nicotina e todas as outras substâncias, intoxicando-as.

O processo de fumar consiste na ingestão da fumaça do cigarro, em combustão, que percorrerá a boca, narinas, olhos, garganta, esôfago, vias respiratórias, pulmões, todo o aparelho digestivo e circulatório, agredindo e ferindo todo o organismo humano.

Ao percorrer esses caminhos, as substâncias contidas na fumaça, chegam muito aquecidas aos cílios (internos aos brônquios e bronquíolos), provocando uma “queimada” nesse filtro natural de ar.

Entram em contato com os alvéolos pulmonares e se depositarão, misturando-se com a secreção (catarro), formando uma película de alcatrão que prejudicará o funcionamento desse filtro, deixando-o escuro por causa da fuligem acumulada.

Em conseqüência, para compensar a função dos alvéolos, o coração será mais solicitado, despendendo maior esforço para levar quantidades maiores de oxigênio ao organismo, sofrendo a insuficiência cardíaca.

Além disso, ao tragar a fumaça, a nicotina atinge as células cerebrais receptoras (neurônios) entre 7 e 10 segundos e, por serem neurotransmissores estimularão derramamento de hormônio alterando o equilíbrio hormonal (o principal deles é a dopamina), provocando efeitos agradáveis de relaxamento, euforia e concentração.

Adequando-se a estes estímulos constantes, as células solicitarão, cada vez mais, maiores quantidades de nicotina para dar a mesma resposta ao estímulo que o fumante deseja.

Estará criada a dependência química. **(Não querendo isto, ele reduz a quantidade e não cria a dependência)**

A intensidade destes estímulos nas células cerebrais é tão ou mais forte que as das outras drogas (cocaína, álcool e morfina) porque o consumo de cigarros é constante e freqüente. Veja:

- Um cigarro é tragado por 10 vezes: Por dez vezes as células são estimuladas e os seus efeitos nocivos;

- Um maço de cigarros por dia estimulará o organismo: 200 vezes/dia; 1.400 vezes/semana; 6.300 vezes/ mês; 72.000 vezes/ano... Não há sábado, domingo e nem feriado para o organismo descansar, pelo contrário, são os dias em que mais se fuma devido às reuniões sociais, passeios, ingestão de alcoólicos...

Repare no condicionamento mental, psicológico e comportamental sendo criado.

Perceba a quantidade de substâncias tóxicas e/ou cancerígenas que está sendo ingerida.

Sinta o flagelo que, deliberadamente, promove em si mesmo, aquele que fuma.

No Brasil, anualmente, entre 80 e 100 mil pessoas morrem, precocemente, por causa das doenças provocadas pelo tabagismo.

As conseqüências são as piores possíveis:

- alteração dos batimentos cardíacos, do raciocínio, da visão, do olfato, do paladar;
- asma, aneurismas, bronquiolite, bronquite; anorexia ( falta de apetite ) e deficiência nutricional;
- rouquidão, pigarro, tosse, mau hálito, falta de ar, cansaço, tonturas; enfisema pulmonar, com 80% dos casos;
- insuficiência cardíaca, enfarto e doenças cardiovasculares, com 30% dos casos;
- câncer nos pulmões, com 95% dos casos; câncer nos rins, bexiga, esôfago, estômago, boca, laringe...

Reiteramos que o objetivo destas informações a respeito dos malefícios mortais que provoca em si mesmo aquele que fuma, não é o de incutir-lhe medo, pois, isso o afastaria da tomada de decisão de parar de fumar. Mas, sim, o objetivo de conscientizá-lo de que comete contra a própria vida, ato de morte; suicídio.

Conforme, ainda, as informações da SBPT, Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia: mais grave se torna a conseqüência do ato de fumar entre as pessoas, principalmente, seus familiares, pois, os poluentes do tabaco dispersam-se homogeneamente na atmosfera ambiente, de tal forma que os não fumantes, distantes ou próximos dos fumantes, acabam por inalar quantidades iguais dessas substâncias.

Desta forma, o fumante é o causador da poluição ambiental de seu próprio lar, propiciando aos “entes queridos”, tornarem-se fumantes passivos, sujeitos a todas as condições para contraírem doenças provocadas pelo tabagismo.

Onde está o amor pelos seus familiares?

Refleta como é imprescindível você deixar de fumar. Agite-se, saia da dormência mental, o esforço próprio é necessário, liberte-se do vício. Você é capaz!

Pense naqueles que você contamina, e, assim, encontrará forças para superar-se.

## **V) SUICIDA INVOLUNTÁRIO CONSCIENTE**

É um rótulo surpreendente que se dá ao tabagista.

Demonstraremos, abaixo, tal afirmativa:

Para os fumantes que não desejam mais fumar, não conseguindo este intento, fumam. Este ato, apesar de ser consciente e aparentemente voluntário, não o é.

O fumante não quer fumar (ato voluntário), mas o vício, que é a dependência pela nicotina adicionada ao condicionamento mental e psicológico, o obriga.

Apesar de não o querer, ele o faz, consciente e obrigado pelo vício (ato involuntário).

Assim, como o tabagismo é causador de tantas doenças graves e mortais a curto, médio e longo prazo, conclui-se que fumar seja um ato contra a própria vida, um suicídio. Como ele o faz de maneira consciente e obrigatória, por causa da dependência, deduz-se que o fumante seja **suicida involuntário consciente**.

Em função do exposto, se a sua opinião for contrária, não dê preferência a ela. Antes, reflita, medite, pondere e, de pois, conclua...

Estas informações poderão atemorizá-lo e o medo poderá fazê-lo fugir do dever de parar de fumar e de compreender estas informações.

Encare de frente a sua situação e corrija-se! Onde está a auto-estima?

Caso a decisão de parar de fumar seja de uma só vez, ótimo; faça-o! Se não conseguir, faça-o através deste método que por ser de forma paulatina e gradual, fazendo-o estagiar em "degraus", para compreender e se conscientizar, com certeza, você conseguirá largar do vício.

Os efeitos benéficos que você receberá serão imediatos. Releia a página 10

## **CAPÍTULO V**

### **A INOCÊNCIA QUE O CONDUZIU AO VICIO E O COMBATE A ELE**

#### **1) O CAMINHO PARA O VÍCIO**

O fumante, na prática do vício, é estimulado por fatores sociais externos, pela dependência psicológica e química da nicotina.

No início não havia a dependência química, nem o condicionamento psicológico e comportamental de fumar. Ela foi criada através dos sucessivos e freqüentes atos repetitivos de fumar.

O organismo ressentindo-se em ser contaminado pelos elementos nocivos ingeridos através da fumaça dos primeiros cigarros, reagia apresentando sintomas de tonturas, náuseas, ânsias, vermelhidão nos olhos, tosse... . Apesar disso, o ingênuo fumante, inocente dos malefícios que provocava em si mesmo, insistia em fumar, criando a dependência química.

Durante esse período de tolerância o organismo foi adaptando-se à nova situação. Os neurônios específicos, receptores da nicotina, adaptaram-se a ela e estimularam a produção dos hormônios psicoativos no organismo, causadores de sensações de bem estar e de prazer.

Devido à característica cumulativa, as células passaram a exigir, cada vez mais, quantidades maiores de nicotina para oferecer o mesmo nível de satisfação, inibindo os sintomas desagradáveis que a ausência da nicotina provocaria no organismo.

Essa característica cumulativa de manter o mesmo nível na intensidade do prazer é que provoca o aumento da quantidade de cigarros fumada.

O organismo ressent-se da intoxicação e reage sinalizando pelos sintomas de mal estar geral. Apesar disso, o fumante continua a fumar mais, compulsivamente.

Torna-se uma escravidão!

Ele não quer fumar, porém, continua a fazê-lo porque é impelido pela dependência química e pelo condicionamento mental e psicológico criado.

Demonstraremos a intensidade com que o cérebro é estimulado a condicionar-se à nicotina:

**Raciocine:** Um cigarro possibilita 10 tragadas.

Ao dar uma tragada, a nicotina leva sete segundos para chegar ao cérebro;

**Pergunte-se:** Quantas vezes o cérebro é estimulado pela nicotina, para responder com o derramamento de hormônio, fumando-se 20 cigarros por dia?

**Resposta:** Em média, para cada maço de cigarros, o condicionamento mental, contínuo e incessante do cérebro através dessa estimulação pela nicotina será de:

**200 vezes ao dia; 1.400 vezes na semana e 6.000 vezes ao mês.**

Alimentada pelos estímulos sociais, a insistência em fumar levou-o ao vício por causa da desinformação, da ausência de autocontrole e de domínio das suas expectativas com relação ao meio social.

Estes fatores, indutores externos, que o levaram a iniciar os primeiros atos de fumar o primeiro cigarro, o segundo e, assim, sucessivamente, fizeram-no construir a dependência química e o condicionamento mental e psicológico, que reage fumando diante de determinadas situações.

Portanto, a quantidade de cigarros fumada não é resultante, somente, da dependência pela nicotina, mas, também, resultante desses agentes externos que induzem a fumar e que são relativos a cada pessoa.

Poderemos citar alguns exemplos dessas situações indutivas:

- O jovem inseguro que utiliza o cigarro para fortalecer a personalidade,
- A procura pelo destaque no meio social,
- A influência de outros fumantes,
- Os exemplos observados no lar, nos ídolos e nos seus heróis,
- Os paradigmas de felicidade e conquistas apresentadas nos meios de comunicação e publicidade,
- Ansiedade por expectativas, desequilíbrios emocionais, temores, medo, nervosismo...,
- O hábito alimentando o próprio hábito,
- Os estimulantes do paladar como cafés, bebidas, temperos, etc.

#### **Assim surgiu o vício**

Por causa da insistência em fumar, estimulada por fatores sociais indutores, o organismo adaptou-se às substâncias criando a dependência química e o condicionamento mental e psicológico.

## **2) O COMBATE AO TABAGISMO E CONSIDERAÇÕES SOBRE O ALCOOLISMO**

Com a pretensão de contribuir com modesta opinião sobre o assunto, acredito que, para se combater os vícios nas suas mais sutis formas de exteriorização, a principal preocupação deverá ser com a orientação dos jovens, no sentido de ficarem atentos aos indutores externos, resistindo a eles e **substituindo o cigarro por outros recursos**, de ordem íntima, encontrados em si mesmos, como:

O discernimento sobre as suas limitações, a auto-educação, a oração, o respeito, a simplicidade, o anonimato, a obediência, a paciência, a compreensão, a igualdade e a solidariedade.

Esses valores são construídos, pouco a pouco, enfrentando e convivendo com situações da vida, resistindo às más influências e cooperando com as boas atitudes para consigo e para com o próximo.

O homem deve despertar a sua atenção para as finalidades maiores nesta sua existência, não a desperdiçando com as ilusões dos vícios, do materialismo ou das sensações inferiores do corpo.

Esta valorização aos objetivos de vida, fortalecerá sua auto-estima e, com a consciência mais lúcida, sentirá melhor bem estar do que sentia quando em busca destas ilusões criadas pela sociedade consumista, pois, atuará como ser social mais digno, construtivo, solidário e livre dos grilhões das ilusões.

Portanto, é preciso despertar no jovem o conhecimento de si mesmo, de suas possibilidades individuais e dos valores humanos que traz consigo.

Despertá-lo para os malefícios causados na formação da sua personalidade e no seu comportamento, que, principalmente, a TV provoca, ao apresentar modelos sofismados, equivocados e errôneos de conduta e de ideais de vida, através dos seus ídolos e dos seus programas.

Esta consciência fará com que, implicitamente, se livre de homens violentos que querem dominar o mundo a qualquer custo. Basta observar os quadros da vida e identificar os autores: individualistas insaciáveis; as armas atuais é a própria inteligência manipulando a psicologia, a moral, os costumes, a ética, a política, a informação e a cultura.

Por sua vez, as armas indestrutíveis que o jovem tem são a força de vontade firme, racional, convicta e contínua; o discernimento e o livre arbítrio, livres de dependências ou de privilégios, que lhe permitirão caminhar orientado através de uma conduta moral de respeito e de amor a si mesmo e ao próximo.

Os vícios, de uma forma geral, e neste particular o tabagismo, cedo ou tarde, serão causas de graves problemas de ordem física, mental, psicológica, cognitiva, moral, espiritual e social.

Portanto, liberte-se!

O combate ao tabagismo deve ser realizado, dentre outras, em quatro frentes que destacamos:

- 1) Campanha nos lares, nas escolas, no trabalho, no meio social, em regiões..., com ação generalizada, procurando evitar o contato com o primeiro cigarro, apresentando os malefícios que causam à saúde;
- 2) Implantação de métodos que auxiliem os fumantes a libertarem-se do vício;
- 3) Combate sistemático e contínuo, através de leis e de censura aos meios de comunicação e publicidade, que induzam ao vício e aos maus costumes, sem prejuízo da sua liberdade de comunicação mas atribuindo-lhes dever moral e responsabilidade social;
- 4) Estimular, nos ídolos da juventude, um comportamento explícito, recomendando o perigo do cigarro, da bebida, da sensualidade..., quando de suas aparições em público.

Estes ídolos, freqüentemente, são os pais, os professores, os líderes, os artistas de TV e de teatro, esportistas, políticos, formadores de opinião pública, meios de comunicação, etc.

Estima-se que no mundo, 1,1 bilhões de pessoas sejam fumantes regulares; somados aos fumantes passivos totalizam quase 50% da população da Terra, isto é, aproximadamente, 3,3 bilhões de pessoas envolvidas com as conseqüências do tabagismo. Sem que se considerem os problemas do alcoolismo, das drogas, da prostituição, etc.

Veja a enorme tarefa que cabe aos Institutos de saúde pública do mundo, em equacionar esta problemática.

Percebendo a aflição que habita os lares, somente, com a reforma de nós mesmos, dos nossos valores e princípios (conceitos) é que poderemos construir a paz expandindo-a ao lar e ao mundo.

Os interesses políticos, econômicos e financeiros, ligados às drogas, são inimagináveis e se levantarão contra quaisquer programas que, efetivamente, possam colocá-los em risco.

Infiltrar-se-ão nos meios do relacionamento humano como defensores dos deveres e dos bons costumes, através de empresas e de instituições das mais diversas com a finalidade única de continuar com o domínio sobre as massas populares.

São os Sofistas. Demonstram na aparência interesses que tragam benefícios coletivos. Entretanto, usam a boa fé das pessoas para atingirem seus objetivos egoísticos de orgulho, de vaidade, de poder e de domínio.

Por isto, é necessário realizar um trabalho de combate celular, ou seja, de indivíduo para indivíduo; de grupos para grupos; de comunidades para comunidades; de instituições para instituições..., até que a consciência da responsabilidade individual perante o coletivo, apodere-se de si mesma.

Quantas idéias e projetos que, com boa vontade, poderiam se desenvolver, com o objetivo de solucionar esta doença mundial. Porém, o interesse do homem em conquistar o mundo pela vaidade e poder, ainda existe; utilizam-se da inteligência para esta finalidade.

Veja, por exemplo, as conseqüências funestas sobre a Nação, sobre o fator trabalho, humano e social, causadas pela globalização: desnacionalização generalizada, jugo financeiro e econômico; pauperismo, desagregação da família e do ser social; expansão dos vícios e dos maus procedimentos; desestabilização política, econômica e social...

Tudo isso em nome de uma bandeira sofista de desenvolvimento: **A Globalização.**

Que grande equívoco! Que falsidade!

Os que defendem este equívoco, dizem que o nacionalismo é ultrapassado e retrógrado e aqueles que o filosofam, também o são.

Quem estará com a razão?

Percebam que, nos países ricos, em quaisquer atos sociais, toca-se ou canta-se o Hino Nacional do país com o objetivo de incutir no cidadão, mais ainda, o sentimento de amor à Pátria. Porém, pregam, para o resto do mundo, "bandeira" diferente.

Como amar e respeitar o resto do mundo, se não amarmos a própria Pátria, a própria Nação?

É preciso, pois, reconquistar o sentimento nacionalista. Não o demagogo em que a "politicalha" se "esbórnia", mas, sim, o sentimento de amor à sua terra e ao seu povo, procurando conviver, relativamente, em conformidade com a sua forma e possibilidade de vida, distante da suntuosidade e do materialismo que humilha os mais aflitos e mantém na fatura os mais gananciosos e violentos.

Um grande pensador já dizia que os cartéis, monopólios e privilégios são indesejáveis, pois, beneficiam a poucos em prejuízo de bilhões de irmãos.



Reparemos nas nossas condições e possibilidades profissionais, de bem estar social, de saúde,..., é igual a deles, nossos supostos representantes ?

Existe distanciamento significativo de valores e de condições?

Como, então, poderemos permitir que nos representem ou que nos ditem costumes e valores?

Restauramos, pois, a dignidade e o respeito de uns para com os outros nas suaves demonstrações de cordialidade e de renúncia aos desejos mais íntimos de apego e de domínio. Sirvamos ao próximo.

O combate aos vícios é o meio pelo qual poderemos cumprir com este anseio de liberdade, de recuperação da moral e dos valores, através da reforma de nós mesmos, de nossos familiares e do nosso próximo, renovando valores, tornando-os mais humanistas.

Lembre-mo-nos de que a vida que vivemos não depende das coisas que possuímos, mas, sim, da maneira pela qual vivemos a vida.

A vida real nunca será aquela que gostaríamos de viver, porque temos de progredir sempre, na conquista de valores que tragam à nossa consciência serenidade e confiança; para isto é preciso esforço, renúncia, contenção íntima, renovação e trabalho.

Quanto mais liberdade individual com responsabilidade coletiva buscarmos, menos livres seremos, pois, aprenderemos a viver dentro dos limites próprios de cada um, sob a “bandeira” da “solidariedade, da igualdade e da liberdade”, sem invadirmos os limites do outro.

O que a sociedade atual nos apresenta?

..., ..., ..., ..., ..., ..., ...

Podem nos tirar os bens, o conforto, as escolas, os hospitais, o laser, a segurança...; porém, não podem possuir-nos, a nós, almas com valores e princípios.

Os valores humanos individuais de moral, ética, respeito mútuo, de coletividade..., são conceitos humanistas que devemos inculcar em nossa consciência e, jamais, poderão ser tocados, por quem quer que seja.

Vivamos, então, conscientemente, a vida possível de viver, com alegria e responsabilidade, libertando-nos das amarras da sociedade materialista, cujo “mundo é representado por uma arena onde o homem é o lobo do próprio homem”. (Thomas Malthus).

### CONSIDERAÇÕES SOBRE O ALCOOLISMO

Como apêndice ao tema deste trabalho, resumidamente, faremos algumas reflexões sobre o alcoolismo, no estágio em que o usuário considera o uso da bebida como aperitivo ou drink social.

Supõe-se que por esta expressão seja definido e delimitado aquele que bebe “só socialmente”. Será que esta suposição é verdadeira ou, simplesmente, é um véu utilizado para encobrir o desejo íntimo de beber?

É preciso refletir sobre e, cada um, deve encontrar a sua resposta verdadeira, não camuflada.

A pessoa que bebe socialmente, não consegue, sequer, ingerir metade da dose da bebida alcoólica porque, conforme o teor alcoólico, ela não se sentirá bem.

Assim sendo, refutamos esta expressão e a consideramos como a um véu para encobrir o desejo de beber, pois, o momento social será um motivo a mais para beber.

O alcoólatra principia a sua viciação durante os primeiros goles...

Portanto, procure estabelecer relações entre ele e aquele que diz beber socialmente. Sob o rótulo “Drink social”, escondem-se graus de suave, de moderada e de grave intensidade no uso da dependência alcoólica.

- **A de suave intensidade:** Não prejudica a capacidade intelectual e comportamental da pessoa. Geralmente, não passa de uma dose da bebida; seja um drink, um chope, um copo com cerveja, uma taça com vinho, etc.
- **A de moderada intensidade:** Percebemos alterações no equilíbrio sensitivo e emocional da pessoa. O consumo de bebida já está acima de uma dose.
- **A de grave intensidade:** O usuário se torna inconveniente, desequilibrado, começa a rir à toa, fala demais. Ultrapassou a barreira das três doses.

Nesta classificação, não consideramos o alcoólatra contumaz.

Como podemos definir o alcoólatra?

Alcoolismo: doença ocasionada pelo uso abusivo do álcool; intoxicação alcoólica crônica.

Alcoólatra: pessoa dada ao hábito de ingerir bebidas alcoólicas.

Vício: imperfeição, defeito moral, hábito prejudicial, mau hábito.

Adequando estes significados à classificação, os que nela se enquadram podem ser considerados alcoólatras?

Vejamos:

Uma dor qualquer: não importa onde e qual a sua intensidade; sente-se dor;

Uma pessoa um pouco cansada ou estafada: é cansaço;

Uma pessoa com pouco ou muito sono: está com sono, é sono;

Uma pessoa com suave ou intenso desequilíbrio: está desequilibrada, é desequilíbrio.

Desta forma, uma pessoa com os efeitos do álcool, não importa a intensidade, está alcoolizada; a prática do hábito caracteriza o alcoólatra. Como este termo é pejorativo, iremos substituí-lo por um mais suave, que esconda ou coloque véu sobre ele: Escolha o seu.

Contudo, a verdade é que alcoólatra não é, somente, aquele que se encontra “jogado na sarjeta” ou nos “cantos das paredes do lar, anonimamente”, mas, também, aqueles que, habitualmente, fazem uso do álcool, ingerindo-o.

Dados estatísticos comprovam o seguinte:

- Do universo dos que bebem: 55% são homens; 30% são mulheres e 15% são adolescentes;
- 10% da população brasileira é alcoólatra contumaz. Considerando-se que cada um possui família, a metade dos lares sofre desta pandemia mundial, o alcoolismo;
- Por ser um neurodepressor, o álcool é responsável por 40% dos suicídios.

Considerando-se o grupo daqueles que dizem só beber socialmente, quantas famílias sofrem, no anonimato, as consequências do alcoolismo, num de seus membros. Elas têm de suportar crises depressivas e nervosas, violências, mau cheiro, atitudes inconvenientes, desperdício financeiro, decepções...

Este social, ocorre em qualquer reunião, numa noite ou final de semana, após a prática de esportes, durante um churrasco ou festa, etc.

Com o passar do tempo, a pessoa começa a procurar motivos sociais com a finalidade maior e íntima, talvez inconsciente, de ingerir bebidas alcoólicas.

Na pizzaria: um drink para começar ou “quebra gelo”; durante: se ingere dois ou três chopes... e, para finalizar: muitos aceitam um “licorzinho” no café, ou qualquer outra coisa.

Repare na alta ingestão de álcool. Reflita: É ou não é alcoolismo?

Essa inconsciência, nós observamos na juventude que, por causa da alienação à sociedade materialista e consumista, está construindo o mau hábito de beber e de fumar. Estudantes que nos intervalos, antes e após as aulas ingerem copos e copos de cerveja, como se fossem água; quantas moças...; perguntamos: são estudantes ou freqüentadores sociais da escola ou universidade?

De onde vem o exemplo e a desinformação?

Caso não houver interferências para interromper a falta de responsabilidade, de dignidade e de amor a si mesmo, estes jovens o que serão amanhã?

Urge a reavaliação dos padrões, dos costumes, da moral e da ética da sociedade e, principalmente, no seio familiar através da orientação dos pais e dos professores nas escolas.

Urge dar a estes dedicados e abnegados professores, a remuneração que merecem para cumprir com a finalidade maior de educar e de ensinar.

Tanto os pais quanto os professores, devem assumir a postura que tal posição lhes incumbe. Serem pais ou professores, na essência do termo, significa missão de máximo valor humano e traz consigo deveres e incumbência, trabalhos e realizações, disciplina e prazer de servir.

Não devem, pois, se vulgarizarem, nem tornarem-se comuns e, tampouco, perderem a identidade social. Por isto, pais e professores, não devem ser vistos pelos filhos e alunos como amigos, no sentido comum da expressão, e misturados com os tais; são muito mais do que isto: são pais e professores, com atribuições e responsabilidades únicas, aos quais devem subordinação e obediência.

É questão de conceito, de importância, de responsabilidade e de atribuições de deveres.

São estes e não os “amigos” que estabelecem o padrão moral, que orientam e exemplificam nos caminhos retos da vida, pelos quais os filhos deverão trilhar.

É preciso, pois, que vejam neles aquilo que de fato e de direito são: pais e professores, a fim de que recebam respeito, seriedade, compromisso moral e filial. Somente assim, saberão que pertencem a um “ninho” familiar e que devem ser dignos dele.

São múltiplos os assuntos relacionados com o exposto para serem tratados neste pequeno trabalho. No entanto, é suficiente para se refletir sobre a mensagem que orienta a libertar-se do vício do álcool e do tabagismo, porque, normalmente, um é o outro.

Dentro de moderada dependência alcoólica, o método contido neste trabalho, poderá ajudar a pessoa a livrar-se do mau hábito de beber “socialmente”.

Construa em si mesmo autocontrole das ações, das emoções e motivações a fim de conquistar a sua liberdade.

O conceito de felicidade imposto pelo consumismo predomina e domina os meios de comunicação, publicidade e propaganda. Ele é falso, enganoso e pernicioso; visa apenas induzir a pessoa e, principalmente, o jovem, a relacionar a felicidade com o consumo de bens e serviços ligados aos produtos que desviam dos bons costumes e da boa moral.

Quando a felicidade é, sim, um lapso de tempo onde a consciência se encontra livre de temores, de remorsos e de culpa.

Ela reside naquele instante em que nos sentimos bem; naquela satisfação de se ter cumprido com o dever, num compromisso, num trabalho, numa tarefa...

Na consciência, pois, está a concepção de felicidade.

Todos os desejos, os pensamentos, as ações ou palavras que maculam a consciência trazem a infelicidade.

Sendo filhos de Deus, que é amor, a nossa essência é amor. Temos de fazê-lo germinar dando-lhe direção.

Assim, todas as atitudes contrárias ao amor trazem a infelicidade.

Construir, pois, um reino de felicidade dentro de nós mesmos depende, somente, da maneira como vivemos; uma vida pautada em valores de respeito, solidariedade e fraternidade mútua.

Despertemos, então, para os valores maiores da vida.

Libertemo-nos das coisas sofismadas pelos modismos em que, aparentemente, nos são belas e alegres e verifiquemos as suas essências com relação às expectativas de uma vida feliz.

.....

## CAPÍTULO VI

### COMO VOCÊ SE TORNOU FUMANTE

#### A dependência química e a psicológica

Você construiu o ser fumante, pouco a pouco, iniciando com o primeiro cigarro, depois com o segundo e, assim, sucessivamente, um após o outro, no primeiro dia, no segundo dia; no primeiro mês, no segundo...; no primeiro ano, no segundo....

Sem perceber, o vício foi dominando-o!

No início, não era vício. O organismo, ainda, não estava dependente. Era fácil afirmar: - Fumo quando quiser! - Fumo só socialmente! E era verdade porque as células cerebrais, neurônios, ainda, não estavam adaptadas como receptoras da substância nicotina; ainda, não havia sido criada a dependência química.

Que engano voluntário! Que desatenção! Que Falta de percepção!

O “bichinho” do vício, imperceptivelmente, foi se instalando, tomando conta, se apossando de você. E, hoje, ele é dominante. O ser espiritual, que é você, está subjugado ao vício.

Talvez, doa no íntimo aceitar estas afirmativas. Mas, que são verdadeiras, não há dúvidas. O discernimento não sendo suficiente para aceitá-las, verifique se você consegue ficar sem fumar.

O “bichinho” a que, simbolicamente, nos referimos representa a ação da nicotina, substância neurotransmissora que atua através da comunicação entre as células, provocando a dependência química.

Ao tragar a fumaça do cigarro, ela chega ao cérebro em poucos segundos, provocando a liberação de hormônios causadores de sensações de bem estar.

Os neurônios receptores específicos que reconhecem a substância, com o passar do tempo, exigirão quantidades cada vez maiores de nicotina a fim de manter as mesmas sensações **que o fumante deseja**.

A esta exigência, provocada pela ausência da nicotina, **que tem de ser reposta**, chamamos de “os bichinhos”.

**Este mecanismo é o causador da dependência química.**

As células têm a propriedade de se readaptarem a novas situações de menor ou de maior quantidade de nicotina no sangue, **em função do desejo do fumante**. Por isto, ele deve compreender ser preciso certo período de tempo para que estas células se modifiquem, reajustando-se às quantidades reduzidas de nicotina (readaptação paulatina a quantidades cada vez menores), aliviando, desta forma, os sintomas da abstinência.

Vejamos a maneira pela qual a pessoa se vicia, voluntária e inconseqüentemente:

Nas primeiras tragadas, o organismo não conhecia as substâncias tóxicas contidas na fumaça do cigarro; nem tampouco os neurônios conheciam a substância nicotina. Quando ingeridas provocavam desagradável mal estar: tonturas, enjôo, tosse, alteração dos batimentos cardíacos, etc. Era a reação do organismo rejeitando tais substâncias.

No entanto, ela insistiu em fumar e tornou-se recalcitrante, isto é, deliberadamente, forçou o organismo a aceitar a nicotina e as demais substâncias.

Este período denomina-se **fase de adaptação ou de tolerância**, na qual o organismo vai se adaptando à invasão tóxica através de miríades de substâncias ingeridas, voluntária, insistente e inconseqüentemente.

Na curta fase intermediária entre a da tolerância e a da dependência química, as células cerebrais, que não conheciam a nicotina, foram adaptando-se e se tornando receptivas a ela que, em sete segundos, chega aos neurônios para cumprir com a sua função de neuro transmissores.

Com o passar do tempo, estas células exigirão quantidades cada vez maiores dessa substância, a fim de dar continuidade à nova função. Estará criada a dependência química.

Agora, o organismo não mais lutará contra a intoxicação (não sente mais o mal estar), adaptou-se à nicotina e às substâncias. Daqui por diante, criada a **fase da dependência química**, que é progressiva por causa da vontade do fumante que passa a relacionar situações de dificuldade ou de alegria com o cigarro, como se fosse apoio ou troféu, o primeiro par aliviar e o outro para comemorar.

Imperceptivelmente, passará a exigir quantidades cada vez maiores de nicotina para receber as mesmas sensações de bem estar provocadas, **sempre**, pela vontade do fumante que, equivocadamente, tem o cigarro como apoio ou troféu.

Passadas duas horas, a nicotina não mais circula no sangue. Entretanto, os neurônios que se adaptaram a ela estarão esperando, solicitando-a, a fim de cumprirem com a nova função.

**Surge a vontade de fumar: É necessário repor a nicotina no sangue a fim de atender à solicitação dos neurônios que “querem trabalhar”.**

**Progressivamente, em períodos cada vez menores, a nicotina terá de ser reposta. É a dependência química.**

Portanto, o hábito de fumar começou com poucos cigarros fumados; foi aumentando para dez, quinze, vinte... e, assim, progressivamente. Alguns consomem entre 60 e 80 cigarros por dia (um a cada dez minutos).

Concomitantemente, os sucessivos e repetitivos movimentos de fumar diante das situações, criou, também, o condicionamento mental e psicológico, no qual, a cada estímulo externo, responde-se com o ato de fumar.

Vejamos abaixo:

O estímulo externo (ação indutora) provoca na mente (receptora) a reação de responder fumando: leva-se a mão para o maço de cigarros, retira-se um e coloca-se na boca; busca-se o isqueiro ou fósforos e o acende. Neste instante, provoca-se uma combustão que liberará, pela combinação, imensas quantidades de substâncias tóxicas e cancerígenas tragadas e ingeridas; depois é retirado da boca. Repetindo-se este movimento, em média, dez vezes por cigarro.

Com inúmeros movimentos repetitivos, o fumante criou o **condicionamento mental e psicológico**. Ele construiu o ser fumante num processo de quatro fases: a da tolerância ou adaptação; a da transição; a da dependência química e a do condicionamento mental e psicológico.

**O MÉTODO PAULATINO propõe a necessidade de aprender a parar de fumar para desfazer o que se construiu, de forma inversa, semelhante àquela que conduziu ao vício.**

**Através de procedimentos dirigidos e controlados, o fumante deverá suportar momentos passageiros de dificuldades resultantes da readaptação dos neurônios a quantidades cada vez menores de nicotina até a eliminação total, quando não fumar mais.**

**Esta é a proposta que irá ensinar a vencer esta luta.**

## MEPAM - Método Paulatino por autocontrole mental

### CAPÍTULO VII

#### COMO VOCÊ DEIXARÁ DE SER FUMANTE

Com o conhecimento de como você se tornou fumante, do processo que encadeia a dependência química pela nicotina e dos hábitos condicionados de fumar, planejamos dois procedimentos, com os quais você irá adquirir novos conceitos que irão nortear a sua conduta diante da vontade de fumar:

- 1) Será aquele em que você, de forma paulatina e gradual, deverá reeducar (readaptar) as células receptoras da nicotina, a receberem quantidades cada vez menores dessa substância;
- 2) Será aquele em que você deverá desacostumar o seu hábito mental e psicológico de fumar impulsivamente. Pois, boa parte dos cigarros que se fuma, é feita de maneira inconsciente, sem se aperceber, mediante algum estímulo externo.

Com conduta mental atenta, perceptiva, objetiva e consciente, você erguerá, paulatinamente, o ser livre do vício, **através do caminho inverso** daquele que o fez construir o ser dependente.

Ao fumar os primeiros cigarros o vício não existia; com a insistência criou-se, pouco a pouco, o condicionamento mental, psicológico e a dependência química. À medida que o tempo foi passando o vício foi dominando, exigindo quantidades cada vez maiores da substância.

#### **A viciação ocorreu de menor para maior intensidade de estímulos cerebrais à reposição da nicotina.**

Para libertar-se do vício, é preciso percorrer o sentido inverso daquele que o levou à viciação, ou seja, de maior para menor intensidade de reposição da nicotina. Nesta fase do descondicionamento mental do hábito de fumar, deve-se reduzir, gradual e paulatinamente, as quantidades de nicotina ingeridas, neste sentido:

#### **Presença forte > presença leve > ausência total da nicotina.**

No início, você deverá persistir no autocontrole e na atenção aos novos conceitos (lembre-se do armistício de paz condicional). À medida que o tempo passar, fase por fase, você irá se fortalecer e os efeitos dos sintomas, provocados pela abstinência à nicotina, serão mais suaves e suportáveis.

Pouco a pouco, “os bichinhos” serão convidados a se retirar.

Periodicamente, deve-se reduzir a quantidade fumada até o ponto em que largar de fumar, definitivamente, for menos sofrível. Este ponto será aquele em que você fumará, com autocontrole, pequena quantidade, durante alguns meses. (4ª fase do capítulo X)

Lembre-se de que o organismo estará se desintoxicando; as células em geral estarão mais oxigenadas; o sangue estará sem a presença das substâncias tóxicas por maior período de tempo; a sua conduta mental será diferente...

Percorrido este tempo, a decisão firme e consciente, embasada no discernimento, terá de ser tomada: - **Não fumarei mais nem um cigarro!**

Não pense que não terá vontade, você a terá sim, e muita!

Neste estágio, o organismo terá eliminado grandes quantidades de substâncias que eram supridas por cada cigarro que fumava. Ele ficará menos dependente, a vontade ficará mais fortalecida, mais capacitada para romper com o armistício de paz e ir para o combate, expulsando os últimos “bichinhos” que lutarão para retornar.

**Lembre-se de que não há nada exterior a você que fará a sua vitória.**

Você é o seu próprio construtor! Ergue-se! Lute! Vença!

A pessoa tem certo padrão de pensamentos que a induz a decidir-se viver sob determinadas opiniões próprias conclusivas (conceitos), impedindo-a de refletir, de meditar, de considerar outras opiniões diferentes das suas.

Este procedimento inibe as faculdades intelectuais de reflexão, de análise, de ponderação, de moderação, de reconsideração ou de decisão.

Ela deverá corrigir-se e passar a considerar esta problemática sob outras perspectivas, isto é, o de analisar considerando as opiniões diferentes das suas, refletindo sob outros pontos de vista.

É, portanto, a reflexão e a meditação que modificará, corrigirá e aprimorará os conceitos, a própria maneira de pensar, de agir e reagir, principalmente, neste caso específico, **a de lutar para largar o vício de fumar.**

Para tanto, é preciso adquirir consciência sobre o significado deste hábito. Ao parar de fumar, o fumante deixará de “abastecer” o sangue com nicotina, única substância que provoca a dependência química. Rapidamente, o nível de nicotina no sangue irá reduzir.

Rerler página 12 (6 - porque não pára de fumar de vez?) e página 36 (postura mental).

Como as células cerebrais, receptoras da nicotina, se acostumaram a receber esta substância, sentirão a sua falta e “reclamarão” para que ela seja repostada no sangue. Surge a vontade de fumar.

Acontece que por não fumar mais a nicotina não será repostada, o que provocará nova “reclamação” dos neurônios, e outra reclamação, e outra...

Surgirá, então, a crise de abstinência à nicotina, que é a principal causa que faz com que a pessoa volte a fumar para diminuir os sintomas desagradáveis que a ausência da nicotina provoca: mal estar generalizado, ansiedade intensa e crescente, insônia, irritabilidade, falta de concentração, dispersão e agitação.

Portanto, ao parar de fumar provoca-se a:

**Ausência da nicotina no sangue >> Os neurônios a exigem >> ela não é repostada >> crise intensa de abstinência >> volta-se a fumar.**

Eis porque é fundamental adquirir consciência sobre a atitude de fumar. Ela fará com que o fumante utilize, sem vacilar, a sua força de vontade para o objetivo de parar e não o de apoio ou troféu, suportando estes momentos difíceis, sabendo que são conseqüentes e passageiros.

Refletindo sobre estes momentos, verificaremos que são provenientes dos sintomas da crise de abstinência à nicotina e que não é possível não passar por eles. Ora, por serem causadores do retorno ao vício, deve-se procurar aliviá-los até um ponto tal, que se consiga suportá-los para, em seguida, largar definitivamente do vício.

Os sintomas serão aliviados por causa da reposição programada da nicotina no sangue através da própria prática de fumar, somente cigarros, cuja vontade provinha da dependência química e de não fumar os que puderem ser evitados.

Perceba que, ao mesmo tempo, se retira e se repõe a nicotina no sangue. Por este motivo o autocontrole sobre a vontade de fumar é imprescindível, a fim de progressivamente, eliminar a nicotina e, regressivamente, repô-la no sangue até o momento derradeiro, no qual a decisão de parar de fumar terá de ser tomada.

**MEPAM - Método Paulatino por Autocontrole Mental  
Paulatinamente, extirpa o hábito de fumar e elimina a nicotina do sangue, aliviando e tornando suportáveis os sintomas da crise de abstinência capacitando o fumante a parar de fumar.**

## ESTÁGIO II: AUTOCONTROLE E PREPARO PSICOLÓGICO

### CAPÍTULO VIII

#### FATORES PSICOLÓGICOS DO COMPORTAMENTO DO FUMANTE:

##### A VONTADE, O PERCEBER E A ATENÇÃO

#### 1) A VONTADE

O fator principal que determinará o sucesso na luta, consigo mesmo, será a vontade ou o desejo.

Vontade é o desejo mais ou menos intenso, no âmago do ser, de ter de satisfazer a uma necessidade, seja ela orgânica, cognitiva, social, moral ou espiritual.

A intensidade deste desejo corresponde à força do pensamento, isto é, quanto mais concentrado for o pensamento na direção do objetivo, maior a força de vontade e quanto mais disperso menor ela será, transformando-se em ansiedade.

Portanto, a força de vontade corresponde ao pensamento firme, convicto e determinado na direção que se lhe dá.

A vontade não deve ser fugaz, vacilante, indecisa porque a decisão de parar de fumar se esvaíra.

**É preciso mantê-la viva, consciente, atenta.**

**É necessário o estudo sério deste Método para saber como agir e reagir diante da vontade de fumar.**

A vontade provém do íntimo, muitas vezes, de forma incontrolável movida pelo ímpeto ou através de ação reflexa, sem pensar.

Como propulsora da ação humana, é a responsável pela sua edificação íntima ou pelas suas dificuldades. Como exemplo específico, o seu vício atual.

**É o mais poderoso recurso para resolver as dificuldades e os problemas; para renovar e reconstruir; para transformar e edificar.**

Você deve controlá-la e dirigi-la para duas situações: a de levá-lo a fumar e a de levá-lo a não fumar.

É óbvio, não? Então, como proceder para escolher uma das situações, quando surgir o estímulo para fumar?

O segredo está em imprimir a esta força (vontade ou desejo) uma direção no sentido que lhe convém, através de dedução lógica que o seu racional (deve prevalecer sobre o emocional) realizará, movido pelo bem que quer a si mesmo.

Pois, então, vejamos:

**Primeira situação:** Caso a escolha for a de fumar, é sinal que você, ainda, está sem coragem, sem vontade de lutar contra o vício e de que quer continuar entregue a ele, derrotado até.

Na época em que eu e outros amigos queríamos parar de fumar, brincávamos:

... Eu sou cachorro, sim; rato? Sim, eu o sou! Mas, me dê uma tragada, um cigarro. E, assim, fumávamos, brincando um com o outro, porém, derrotados.

Era uma situação desmoralizante, mas, era a situação real.

Por outro lado, inconscientemente, estávamos inculcando-nos a idéia firme de parar de fumar.

Não é assim mesmo que acontece?

Não se condene e nem se martirize. Conscientize-se!

Há uma vida pela frente para abandonar o vício; é uma questão de quando fazê-lo. Enfrente o problema com racionalidade; reflita sobre o que é melhor para você;

Quanto mais o tempo passar, mais grave ficará o problema e a dependência; mais difícil será.

**Pense: em função das doenças, um dia, o médico lhe obrigará a escolher entre a vida e o cigarro. Porque esperar pelo sofrimento? Utilize a sua capacidade de escolha e de reflexão. Decida-se e aprenda a parar de fumar.**

Procure conhecer as suas possibilidades através deste método.

Lembre-se do dado estatístico da OMS (Organização Mundial da Saúde) que informa: 70% dos que deixaram de fumar, o fizeram após inúmeras tentativas.

**Segunda situação:** Caso a escolha for a de não fumar, é preciso perseverar na conscientização, na conquista do autocontrole e na fé (confiança) para manter essa postura. Porque um semeador responsável, trabalhador, cuidadoso e dedicado sabe que colherá os frutos da semente que planta.

Assim, lutando contra o vício, a libertação será certa. Direcione a vontade na escolha de decidir a parar de fumar.

É necessário assumir o autocontrole dos seus atos através da vigilância, despertando os agentes da **atenção e do perceber** sobre o seu comportamento e sobre as coisas que você atribui importância e valor.

Despertar estes sensores psicológicos é imprescindível, pois, serão eles que irão inibir o ímpeto de fumar.

## **2) A ATENÇÃO**

A atenção não é ação. É um estado de alerta para a posterior ação; é um estado íntimo de expectativa, de vigilância para identificar (observar) o momento, que é esperado, para agir.

Dentre os inumeráveis estímulos perceptíveis originários de forças externas ou internas, que interagem com os seus anseios íntimos do ser, observar alguma coisa é escolher, entre todas elas, uma prioritária ou dispensável. Implicitamente, ao escolher uma delas, se rejeita todas as demais.

Muitos de nossos desejos, pensamentos, palavras e ações são exteriorizados sem que passem pelo crivo da atenção, da razão, do discernimento e do autocontrole. Percebemos a circunstância, mas não lhe atribuímos a atenção devida.

Assim é com o vício. Ele nos domina; não o queremos, mas o desejo é mais forte e cedemos. Afirmamos que iremos parar de fumar, pouco tempo depois, lá estamos, novamente, fumando.

É assim mesmo, uma batalha constante, sempre perdida porque a força do pensamento racional (sem direção e controle) é mais fraca que a do vício (vontade imprimida pela dependência orgânica química ou psicológica), que é mais forte.

Em função disto, é imprescindível adquirir direção e autocontrole sobre a vontade racional, não permitindo que o entusiasmo e o ímpeto conduzam os destinos.

O autocontrole sobre a vontade provém da maior ou menor concentração do pensamento, dominando-o e conduzindo-o para um ponto observado (percepção e atenção dirigidas), neste caso, de dominar o vício negando o cigarro.

A trégua ou armistício de paz a que nos referimos, irá possibilitar tempo para construir nova postura mental, no sentido de condicioná-lo a atribuir importância (dar atenção) aos pequenos estímulos que o fazem fumar e a reagir não cedendo ao vício.

A partir dessa postura, você irá adquirir forma diferente de reagir ao impulso que o impele a fumar.

Ao invés de ceder, como fazia, resistirá tomando a decisão de não fumar, observando no cigarro um produto que não deve ser consumido. Ao mesmo tempo, refletirá sobre o bem que quer a si mesmo e sobre a nova postura de lutar contra o vício, exigindo de você sacrifícios e autocontrole sobre a vontade.

E, assim, continuamente.

O tempo é inexorável, rígido, é igual para todos, confie nele. A maneira de utilizá-lo é que diferencia umas pessoas das outras.

As que conseguem resultados desejáveis da vida utilizam o tempo convenientemente.

Neste caso, utilizando o tempo com o objetivo a que se propõe, que é o de parar de fumar, tenha a certeza de que conseguirá o intento.

Basta que, no decorrer do tempo, você promova a ação necessária. Não dispense o recurso da força de vontade.

As coisas não acontecem por causa do estalar de dedos ou pelo condão de uma varinha mágica.

No imediatismo, expõe-se aos riscos da imprudência e da precipitação.

Por isto, utilize a ferramenta da paciência para modificar a forma habitual de pensar com relação ao vício, adequando-a a nova postura mental.

Inicie a trégua com o cigarro; assuma a posição de fumante com a expectativa de deixar de sê-lo; veja nele um produto de consumo que lhe agrada e, não mais, como um fardo pesado para carregar.

Neste ínterim, pratique a atenção e vontade para não fumar mais os cigarros cujos estímulos sejam externos. (Capítulo IX)

O **armistício de paz condicional** tem a finalidade de fortalecer a vontade racional de parar de fumar mediante certo plano estabelecido. (Capítulo VII)

Com este procedimento e com planejamento adequado você construirá uma plataforma, moral e psicológica, sobre a qual erguerá o novo ser, livre do vício.

**Você construiu o ser fumante, pouco a pouco.  
Da mesma forma, construirá o fumante controlado para, em seguida, o ser livre do vício.**

### 3) A PERCEPCÃO

Faculdade ou ato de perceber que quer dizer: conhecer através dos sentidos; abranger com a inteligência; compreender.

A percepção resulta da interação das sensações que o ser recebe mediante estímulos a que atribui importância e valor, considerando-se os aspectos das suas motivações e das suas emoções.

Ela ocorre no íntimo da pessoa, no campo físico ou no psicológico, que vê e sente as coisas ao seu redor como num todo, percebendo-as e atribuindo-lhes relativa atenção, que será priorizada ao escolher o que observar.

Nós percebemos as coisas ao nosso redor através da:

**Visão:** as formas, as figuras, as cores;

**Audição:** distinguimos os sons, as palavras, as melodias;

**Paladar; olfato e tato:** identificamos os sabores das essências, do amargo, doce, salgado, aromas, fragrâncias, perfumes; a sensibilidade ao frio, calor, do liso, do áspero...;

**E no psicológico:** o cognitivo, a intuição, o pensamento que flui, fazendo-nos aprender e sentir.

Todos estes fatores atraem a atenção, mas não os observamos ao mesmo tempo. Temos de escolher algum deles.

Percebendo-se alguma coisa ao redor, será observada quando for atribuída importância, quando se lhe der valor.

Dentre as inumeráveis coisas que nos despertam o interesse, damos prioridade às mais importantes. Este procedimento é o de observar, é o perceber e a atenção, imediatamente, simultâneos.

A atenção não sendo dirigida à coisa que se percebe, naquele instante, significa que não se lhe atribuiu valor, ou seja, não lhe foi dada importância, para aquele momento.

Assim, ocorre no dia-a-dia por incontáveis vezes: Se percebe inúmeras situações ou coisas que não damos importância e atenção, isto é, não são observadas, como se não tivessem existido apesar de terem sido sentidas.

Por exemplo:

Uma pessoa que está entredida na execução de alguma tarefa: Ela ouve (percebe) ruídos, mas continua na tarefa sem se importar com a causa ou o significado do ruído; foi como que se ele não tivesse acontecido; não lhe deu importância e nem atenção; não lhe observou, ignorou o ruído. Isto acontece porque a pessoa atribuiu maior valor e importância à tarefa do que ao ruído.

A percepção precede a atenção e ocorrem quase que ao mesmo tempo, simultaneamente.

O valor que se atribui a determinadas coisas faz com que a atenção seja dirigida a elas ou não. Este valor é subjetivo, relativo ao íntimo de cada um.

Quanto maior for o grau de satisfação de um produto ao atender a uma necessidade, maior será a importância que a pessoa atribuirá a cada unidade deste produto.

Por exemplo: duas pessoas diante de um prato de comida, uma com fome e a outra não. Qual delas desprezará o prato de comida?

Com certeza será aquela que não está com fome.

A necessidade do alimento fará com que o íntimo da pessoa solicite e busque satisfazer esta necessidade, não importando a qualidade ou o tipo do alimento; o que, realmente, importa é satisfazer a necessidade.

É o valor subjetivo atribuído a certa coisa.

Assim ocorre com o cigarro: para saciar a vontade, sabendo que ele o satisfaz, irrefletidamente, irá fumá-lo.

Esta forma constante de saciar-se fará com que, automaticamente, ele fume, sem refletir sobre as conseqüências funestas deste ato.

Ele fumará inconscientemente, sem atribuir importância ou valor; passará a fumá-lo mecanicamente, sem se aperceber do ato que está praticando.

Veja a importância da atenção: desperte-a sobre o que o leva a fumar e disponha-se a libertar-se.

Certa coisa é importante ou não?

Atribuir valor exige autodomínio, consciência e discernimento.

Qual a importância que você atribui aos malefícios e aos benefícios que o cigarro lhe proporciona?

Quando lhe é oferecido, você o aceita conscientemente ou não?

Perceba como são aceitos num movimento mecânico e condicionado (força do hábito), sem que se tenha vontade, mas pelo estímulo do oferecimento feito pelo outro fumante.

**É importante despertar a atenção e observar o ato de aceitar ou não o cigarro, pois serão estes que não serão fumados, mediante o autocontrole.**

Para tanto, a consciência, a ordem e a disciplina são indispensáveis e são conquistadas através de exercícios mentais, direcionando a atenção em dar importância, prioridade ao objetivo de não fumar quando destes estímulos.

De todas as coisas que, instintiva ou racionalmente, você classifica como importantes na sua vida, a parar de fumar deverá ser prioritária. Prepare-se para isso.

### **Conscientize-se!**

Conscientizar-se significa ter consciência, perceber, entender e compreender as informações observadas; ter capacidade de refletir, de medir, de ponderar tanto a superficialidade quanto a essência das coisas; significa lucidez, despertar e atenção.

**“A consciência faz nascer, em cada um, a idéia da verdade, fazendo-o sentir a realidade da vida e das conseqüências que os hábitos acarretam”. Emmanuel.**

Assim, adquirindo através deste estudo as informações sobre a realidade e conseqüências do hábito de fumar, você conseguirá despertar para a importância em decidir-se a não fumar mais.

Perceba que o ato de fumar é consciente; mas a causa que o levou a fumar, muitas vezes, é inconsciente (reler sobre a percepção); fuma-se sem se aperceber, sem compreender o porquê, o significado, a importância, os malefícios ou os benefícios de tal ato; simplesmente, fuma-se.

A estrutura psicológica é constituída pelo inconsciente, pré-consciente e consciente. Cada um desses ambientes psicológicos possui arquivos de lembranças disponíveis e presentes, respectivamente.

Quando nos defrontamos com alguma situação indesejável, “jogamos” a lembrança desses sentimentos para aqueles ambientes psicológicos, onde ficarão reprimidos. As conseqüências destas emoções reprimidas serão de medo, frustração, rancor, mágoa, insegurança e decepções que serão exteriorizadas no presente pelos sentimentos, comportamentos e hábitos, considerados sintomas não desejáveis.

Haverá relativa resistência psicológica para lembrar-se destes acontecimentos, porque, se recordados, causarão constrangimento íntimo.

Estes sentimentos reprimidos serão causadores de ações, de sintomas e de comportamentos não desejáveis, porque incomodam. Para corrigi-los e modificá-los devem ser substituídos por outros mais aprazíveis. Para isso, é necessário liberar essas emoções reprimidas, a fim de que sejam identificadas e relacionadas com as causas dos acontecimentos que se queira mudar.

Ao relembrar-se das circunstâncias ou dos motivos que originaram estes sentimentos reprimidos deve-se, no presente, mediante nova visão dos acontecimentos, reavaliar se tais eventos continuam importantes.

Submetendo ao crivo da análise, mediante os novos valores do presente, ajudaremos a eliminar, estes sentimentos contidos, aliviando o coração, sede simbólica dos sentimentos e das emoções.

Essa análise nos dará capacidade para interpretar as emoções e os comportamentos do presente, que têm como motivos de ser os acontecimentos do passado, que hoje, provavelmente, não têm mais nenhuma importância.

Então, porque continuar a agir de tal maneira se a causa já não é mais importante, já não é mais necessária?

O mesmo acontece com o hábito de fumar. O fumante sabe que para parar de fumar, deve passar por momentos difíceis; porém, toleráveis. Sabe que é mais fácil continuar fumando do que tentar largar do vício; a sua tendência será a de continuar como está. Isso demonstra que ele não quer enfrentar o problema, e se acomoda.

Esta situação é motivo de repressão psicológica das emoções. O fumante não quer pensar que fuma, não quer saber, porque tem medo e o medo faz com que se afaste de pensar e de se tratar.

### **Portanto, ele deve enfrentar o problema a fim de liberar estas emoções.**

Então, porque continuar a fumar? Os motivos que o conduziram a esse hábito suicida e que eram importantes na ocasião, hoje o são? Que idade tinha? Qual o seu esclarecimento ou condição social, na época?

Talvez, no decorrer da adolescência e juventude, as motivações, que o levaram ao vício eram muito importantes; os exemplos dos familiares e do meio social apresentaram-lhe modelos equivocados de ser.



Isso ocorreu há muitos anos: cinco, dez, quinze, trinta? Quantas lembranças de acontecimentos ocorridos há tanto tempo, arquivados na mente e que alimentam sentimentos destrutivos de mágoa, de ressentimentos, de culpa, de ilusões, de temores, de falsas esperanças...? É preciso refletir, meditar sobre estes assuntos.

Hoje, no presente, com a idade que tem, passados tantos anos, já tendo conquistado relativa maturidade e compreensão, ultrapassando a barreira do “eu” para ver e observar-se, reavaliando os motivos reprimidos que transporta consigo como herança psicológica, será que eles são tão importantes e significativos como eram?

Quanto ao tabagismo: Será que tais motivos que o levaram a fumar, hoje, são significativos? Então, porque continuar a fumar? É benéfico engolir fumaça, ingerir gás carbônico, queimar dinheiro?

Perceba o despertar da consciência ao elaborar estas reflexões. A luz que você estará lançando sobre os arquivos “mortos” da sua mente, lhe permitirá retirar a “ferrugem” do tesouro das suas recordações, **renovando-as**.

É por isso que se diz que a felicidade e a paz estão dentro de nós mesmos; que são virtudes construídas individualmente. É preciso boa vontade para renovar-se e transformar-se intimamente.

Este é o esforço maior a ser solicitado, o mais difícil de ser realizado, porque você terá de erradicar, de extrair lá de dentro, todas essas emoções, sentimentos, conceitos e padrões, a fim de **transformá-los** em “benéfica, aprazível e construtiva herança psicológica e genética”.

**Renovar vem do Latim *renovare*, que significa tornar novo; recomeçar; modificar para melhor, substituir por coisa nova; revigorar.**

**Transformar vem do Latim *transformare*, que significa tornar diferente, dar nova forma, mudar, alterar, converter.**

No que concerne ao vício de fumar, a consciência adquirida será a propulsora da vontade para erradicar o mau hábito. Para isso, o fumante deverá aplicar os estudos, as informações e o Método Paulatino deste trabalho.

A consciência de saber as conseqüências que o vício lhe acarreta, será o móvel para empreender todos os esforços a fim de erradicá-lo da sua vida, sabendo que nada, exterior a você, poderá fazê-lo.

Os recursos que traz serão os seus únicos meios. Portanto, não se entregue às ilusões das facilidades que a mídia propaga para você parar de fumar. São produtos auxiliares, nada mais.

Após a sua tomada de decisão, a questão que surge é:

**Como fazer para parar de fumar?**

O primeiro estágio deu-lhe consciência, ampliando a visão sobre o vício; você sabe que a dependência é química, psicológica e mental.

Não adianta ter vontade de parar de fumar, é necessário criar pré-condições íntimas para isso, saber como reagir diante dos estímulos que o levam a fumar.

**Estas pré-condições serão aprendidas no segundo estágio que lhe dará preparação psicológica e autocontrole para combater as dependências criadas; no terceiro estágio aplicará o método culminando com a tomada da decisão final.**

É importante compreender os capítulos anteriores, pois serão seus fundamentos daqui para frente.

**Portanto, estude! É preciso aprender a parar de fumar.**

## CAPÍTULO IX

### MÉTODO PAULATINO POR AUTOCONTROLE MENTAL - MEPAM

#### 1) PLANEJAMENTO

Você não deve violentar o organismo deixando-o, abruptamente, sem as substâncias que, há anos, vem consumindo através do hábito de fumar, que fez com que se tornasse um dependente, um viciado.

Pelo processo inverso ao que você construiu o ser fumante, gradual e paulatinamente, irá erradicar o hábito condicionado mental, psicológico e mecânico adquirido por meio dos inumeráveis movimentos repetitivos de fumar ao mesmo tempo em que reduzirá o nível de nicotina, até a sua erradicação. (Capítulo VI).

**A forma gradual e paulatina de adquirir autocontrole sobre o uso do cigarro e de repor a nicotina no organismo, é o método deste trabalho.**

Estabelece-se um período dividido em fases, nas quais o organismo irá expelir as substâncias tóxicas, ao mesmo tempo em que o hábito psicológico de fumar irá se desfazer, através de nova postura mental. (Capítulo VII)

Para iniciar este método, deve ser apurada a quantidade fumada diariamente que poderá ser diminuída. Ela não deve ser aleatória e, sim, corresponder a alguma situação possível.

Então, qual quantidade de cigarros deve ser reduzida para o fumante suportar os sintomas da abstinência?

Por dedução, sabemos que a quantidade fumada diariamente, corresponde aos cigarros fumados por causa da dependência da nicotina, **mais** os fumados pelo hábito (que nada tem a ver com a dependência química e tudo a ver com o condicionamento psicológico da pessoa em fumar).

### **Quantidade fumada = aos cigarros fumados por causa da dependência pela nicotina + os por causa do hábito.**

A quantidade a ser reduzida será a correspondente aos cigarros fumados por causa do hábito porque não causa sintomas de abstinência, basta utilizar os fatores psicológicos da atenção – percepção – vontade.

A quantidade a ser fumada será a correspondente aos impulsos provocados pela dependência mais os que escaparem do auto-controle.

Assim, a quantidade a ser reduzida será aquela fumada pela força do hábito, resistindo aos estímulos externos.

**Por isto, a necessidade da reeducação dos hábitos e de nova postura mental diante dos impulsos que levam a fumar.**

Ela deverá estar, sempre, com a percepção e a atenção voltadas para seus novos objetivos:

- **Primeiro:** será o de conseguir autocontrole sobre a vontade de fumar, fumando quando estimulado pela dependência da nicotina. Este momento será reconhecido pela ansiedade, incômoda, que o organismo apresentará.
- **Segundo:** será o de não fumar quando o estímulo for de agentes indutores externos. Este momento será reconhecido pela sua própria capacidade de discernimento quanto ao hábito.

**Para eliminar a dependência psicológica utilize os recursos da atenção e da percepção para escolher não fumar.**

Por exemplo:

**Um “amigo” lhe oferece um cigarro ou o acende em sua frente.**

Isto será um estímulo externo que nada tem a ver com a nicotina agindo no seu organismo.

Ao invés de aceitar o cigarro ou acender o seu, controle-se; comece a pensar nos seus objetivos, na nova postura mental; raciocine, contenha-se, reflita sobre os dois objetivos acima e decida-se, resolva-se: Negue o cigarro. Não fume!

Respire, profundamente, para oxigenar o organismo; faça alongamento nos braços e no tronco; beba água e ocupe o pensamento com uma oração.

Outros exemplos:

**1) Após o café, não fume!**

Tome o café pelo prazer de tomá-lo, pois, quase todos o utilizam, assim como balas, bebidas, picantes..., para estimular a vontade de fumar. Nada tendo a ver, portanto, com a dependência química.

**2) Diante de situações estressantes, não fume!**

Utilize o recurso da respiração, da paciência e da tolerância para conter-se e não o do cigarro.

### **RECURSO DA RESPIRAÇÃO:**

Inspire devagar, profundamente, solte todo o ar por duas vezes; na terceira segure-o; mentalize o oxigênio percorrendo todo o organismo, revitalizando as células, principalmente, as cerebrais; solte todo o ar, mentalizando sair com ele toda a sua apreensão, cansaço e temores. Novamente, inspire devagar e expire; procure ficar calmo e sereno. Pense em Jesus e faça uma oração.

Você irá sentir-se muito melhor do que se tivesse fumado um cigarro.

**3) Diante de expectativas e de temores:** utilize os recursos da oração, da confiança, do trabalho, da esperança e, sempre, o da respiração, como no exemplo 2.

São oportunidades para exercitar o autodomínio.

**4) Em reuniões sociais:** Não se envolva pelo clima ambiente. Fique com a atenção voltada à postura mental.

Não se preocupe em querer agradar aos outros com atitudes que pensa que eles esperam de você.

Seja autêntico, independente, simples, livre e respeitoso!

Esta decisão de erradicar o vício o transformará em pessoa mais fortalecida e lúcida. Demonstre no meio social o seu amadurecimento através do autocontrole emocional.

Não divulgue, à toa, que está parando de fumar. Esta atitude o enfraquecerá. Por si só, as resoluções em negar o cigarro, serão o seu aviso sutil.

Nas situações exemplificadas, se você pegar o cigarro, não o fume; segure-o em suas mãos, sem acendê-lo; sinta o seu cheiro por repetidas vezes; olhe para ele e diga-lhe que não irá fumá-lo. Guarde-o, novamente, no maço.

Domine-o!

Beba muito líquido, não beba álcool e não substitua o cigarro por balas ou doces, pois, isso provocará aumento no consumo de calorias.

### **2) FASES CRÍTICAS**

O organismo levará de oito a dez anos para expelir as substâncias que o contaminaram. No decorrer deste tempo, você passará por períodos críticos, momentos em que sentirá vontade de fumar (são os bichinhos lutando para retornarem).

A força de vontade, o autocontrole e o discernimento, serão as armas com as quais você poderá contar para vencê-los, auxiliado por alimentação rica em vitamina C, muita água e exercícios físicos. Além disso, solicite ajuda de algum familiar ou amigo para que, nestes momentos, seja rigoroso com você para resistir à vontade de fumar.

Veja os benefícios imediatos, após o último cigarro. (Pág. 10)

Fique atento! Nestes momentos, “os bichinhos” estarão querendo voltar, não permita, vença-os!

**Você estará, realmente, livre, após essas crises.**

Elas acontecerão no decorrer do primeiro, do terceiro ou do quinto ano. São relativas a cada fumante, não podemos precisar quando acontecerão.

Serão momentos de curta duração, nos quais você deverá observar o que terá a perder ou a ganhar retornando ao vício. Evite a desculpa do “só um...”.

O ‘só um’ será o início da derrota para o vício, pois, ele irá transformar-se em outros e, sucessivamente, um após o outro.

**Resista! Este momento passará rapidamente.**

Basta observar os inúmeros casos dos que retornaram ao vício; após anos sem fumar, de repente, recomeçaram.

Quando recomeçam, torna-se mais difícil a luta, pois, logo estarão fumando a mesma quantidade que fumavam.

**Resista! A persistência deverá ser constante e contínua.**

Fortalecemos os fatores psicológicos da atenção, do perceber e da vontade para dar condições de observar os sintomas e as dificuldades que deverá enfrentar.

Utilizando **os recursos da paciência e da perseverança**, saberá esperar e reagir adequadamente, pois, **além da esperança, terá a certeza** de que alcançará o objetivo final, mediante o próprio esforço.

A liberdade a ser conquistada, por si mesmo, sem auxílios de medicamentos ou de quaisquer outros artifícios desnecessários, exigirá de você muita força de vontade, obstinação, consciência, discernimento e controle para vencer.

**Porém, se por desespero incontrolável, você fumar o primeiro cigarro, não se condene e nem desanime. Fume-o com prazer, sem culpa ou desânimo e retorne ao procedimento das páginas 13 e 38.**

Em seguida, recomece com o objetivo, pois, essa queda o deixará mais fortalecido para seguir adiante, porque após ter fumado, você aliviou a ansiedade e estará menos aflito e mais consciente para recomeçar.

O que conseguimos na vida sem quedas, esforços e recomeço?

**O importante é recomeçar; sempre!**

Portanto, lembre-se de que na construção de qualquer edifício sempre haverá quedas, erros ou enganos que serão reparados e corrigidos, continuando a obra através do suor do rosto de cada um.

Lembre-se do Sol: após a escuridão da noite, na manhã seguinte volta a brilhar sua luz de vida. Assim, também, somos nós. O segredo do progresso, por ser incessante, em todos os aspectos da vida, está em recomeçar, sempre.

Você deverá estudar e exercitar a mente na nova postura mental adequada ao objetivo de parar de fumar.

Reuniões periódicas serão adequadas para esses estudos. Constitua pequeno grupo de fumantes com a intenção de aprender a lutar contra o vício. Caso contrário faça-o sozinho.

## **2) DAS REUNIÕES**

O objetivo maior das reuniões será o de propiciar aos participantes condições de adquirirem conhecimento necessário, através do estudo e diálogos, a fim de que possam eliminar o condicionamento mental e psicológico, construído pelo hábito de fumar; além de manterem a decisão tomada de parar de fumar.

O antigo costume de fumar deverá ser substituído por outro proveniente do despertar da atenção, da percepção e da observação, conscientizando-o, sobre os malefícios que causa a si mesmo, aos que ama e ao meio ambiente.

O conteúdo a ser estudado durante as reuniões serão os seguintes:

Primeira: até a página 14, objetivo de adquirirem informações e consciência das conseqüências do hábito de fumar;

Segunda: página 14 a 29, objetivo de fortalecer os objetivos da primeira;

Terceira: página 29 a 37, objetivo do preparo psicológico e autocontrole;

Quarta: continuação da terceira reunião;

Quinta: página 37 a 41, aplicação do método e tomada de decisão;

Sexta: Cap. III, recapitulação geral e conversação sobre manter a decisão de parar de fumar.

## **PROCEDIMENTOS**

Grupo constituído de até 7 pessoas, fumantes, que queiram parar de fumar;

Realizar reuniões semanais com sessenta minutos em mesmo dia e hora;

Iniciá-la com a prática do exercício de respiração (página 34);

A abertura deverá ser feita com a prece Dominical, agradecendo a Deus pela vida e pela imortalidade da alma, desde a sua criação; aos Anjos da Guarda pela oportunidade de estarem reunidos e pela coragem, fé e esperança de perseverarem neste novo caminho;

Após a abertura conversar sobre as dificuldades e os benefícios que estão encontrando, estimulando um ao outro.

Em continuidade, o estudo sistemático deste Método Paulatino, capítulo a capítulo;

Fazer exercícios de negar o cigarro, diante de estímulos externos (Capítulo IX);

Pauta de conversação: as modificações conceituais da observação e posicionamento mental, diante das circunstâncias do dia-a-dia (Capítulo X - PROGRAMA);

Procurar conhecer, profundamente, os capítulos II e III;  
 Nos dez minutos finais, reler o programa para a semana seguinte e refazer a convicção em parar de fumar;  
 Encerrar a reunião com oração de agradecimento.

**É muito importante o compromisso de um para com o outro, a fim de que o esmorecimento de um seja compensado pelo estímulo do outro.**

#### **4) DA POSTURA MENTAL**

Como você está num armistício de paz, aceitando-se como fumante controlado, cuja vontade provenha, somente, da dependência pela nicotina, cada um que fumar, faça-o com prazer, saboreando-o. Sinta a fumaça percorrer as vias respiratórias, os órgãos do aparelho digestivo e os vasos do sistema cardiovascular. (Capítulo VII)

**Lembre-se de que estará exercitando os fatores psicológicos da observação: a atenção e a percepção.**

A cada movimento de levar as mãos ao maço de cigarros para retirar um, faça-o com a atenção voltada para o movimento. Ao invés de levar o cigarro à boca, olhe para ele e para o maço, sinta o cheiro desagradável. Proceda como se faz com uma fruta ou com algo que lhe causa prazer.

Insista em mantê-lo nas mãos e repita, algumas vezes, o ato de cheirar o cigarro; sentirá odor desagradável que fará você enjoar-se dele e levá-lo de volta ao maço. **É a finalidade desta ação.**

Insista neste procedimento para despertar a atenção e decidir-se a não fumar mais.

Pouco a pouco, você irá adquirir controle sobre seus movimentos que, até então, eram impulsivos e automatizados pelos estímulos que vinham de fora para dentro (estresse, trabalho, reuniões sociais...) ou de dentro de você mesmo. Capítulos VI e VII

**Estes procedimentos são importantes, memorize-os!**

- Olhe para o cigarro, perceba "os bichinhos" dominando-o; atenção para o seu objetivo maior: deixar de fumar.
- Converse com o cigarro, olhando-o de frente, e afirme: - Eu o fumarei depois!
- Neste momento, você poderá vacilar, resista e não fume, lute contra esse hábito e coloque-o de volta ao maço.
- **Você venceu, derrotou um cigarro!**
- Aja, dessa forma, tantas vezes quantas puder.
- Beba muita água e repita as recomendações anteriores.

**Não exagere!** Lembre-se de que você está adquirindo, pouco a pouco, controle sobre o movimento habitual, mecânico e psicológico, lutando contra a dependência química que, por enquanto, é mais forte.

A vitória sobre o cigarro implica na desintoxicação do organismo daquelas substâncias que você não absorveu daquele que deixou de fumar. (veja os benefícios que recebeu à página 10).

**Este Método paulatino torna-se suave, controlado e com resultado certo.**

Sendo a sua vontade de fumar irresistível, incontrolável mesmo, ao invés de colocar o cigarro no maço, leve-o à boca, e perceba com atenção o movimento.

Fume sem culpa; dê cada tragada com prazer. Faça dele como se estivesse saboreando algo de que gosta muito.

**Porém, se sentir tontura, enjôo, mal estar, não force. Pare de fumar, perceba o progresso conquistado e memorize este momento.**

Neste caso, o objetivo será o de atender à necessidade (imperiosa), que tem de fumar. Lembre-se de que você teve outras vitórias e a dependência química, **ainda**, é mais forte, assim como o hábito mental e psicológico.

Por causa da diminuição dos cigarros fumados, a quantidade de nicotina estará abaixo dos níveis habituais. Provavelmente, o organismo 'irá pedir' mais. São as células cerebrais específicas pedindo reposição da nicotina; não o faça, resista com a força de vontade. Lembre-se, também, de que elas estão se readaptando a presença leve de nicotina até a ausência total. (Beba água, repita as recomendações anteriores e releia capítulo VI).

**Felizmente, a luta é sua! A minha eu já a tive e venci!**

Depois da última crise, no quinto ano voltei a comprar cigarros. Graças a pressões dos familiares, retomei a luta e nunca mais tive vontade; há 28 anos; estou livre! Esta liberdade plena a obtive após os cinco primeiros anos; durante os quais a conquistei superando crises nas quais utilizei os recursos e os procedimentos deste trabalho. Nas quedas persisti, fui em frente, resisti e conquisei. A cada queda, me reerguia e prosseguia adiante.

Ninguém fará esta luta por você. Cada um de nós tem a sua, neste ou em outros vícios; na conquista de virtudes e na erradicação dos equívocos, dos erros e das imperfeições.

Esta é a finalidade maior da vida: a de melhorar-se a cada dia, nos vários aspectos do ser, distanciando-se das formas e das ilusões materialistas.

O estado de dependência ou de ser dominado pelo vício, você mesmo construiu. Cabe-lhe a tarefa de desfazer e de refazer o novo ser.

Lembre-se: Tenha calma e raciocine você fuma há muito tempo, não interrompa, abruptamente, poucos o conseguem. Não desanime, pois, desfazer e refazer exige tempo, disciplina e esforço. Com paciência você conseguirá!

A tarefa pede atenção e percepção para aplicar os novos hábitos. Como você não está acostumado a eles, procure conhecer bem o método.

Muitos fumantes querem deixar o vício de vez. Conseguem o intento durante curto período de tempo até quando os sintomas da abstinência começam a lhes afetar; num lance de desespero pegam o cigarro e voltam a fumar, abandonando

o brio e a dignidade que estavam construindo e, desanimados entregam-se, novamente, ao vício, voltando a fumar maior quantidade do que antes.

O Método Paulatino ajudará a enfrentar esse momento porque a intensidade dos sintomas será suportável, pois, o processo aprendido para escolher em qual situação fumar, fará a reposição, paulatina e gradual, da nicotina, aliviando os sintomas desagradáveis da abstinência.

Esta situação permitirá o autocontrole e discernimento sobre a sua vontade que, com o tempo, ficará fortalecida, até deixar, definitivamente, o vício de fumar.

Lembre-se de que tudo o que conseguimos provém de DEUS.

Ore! Agradeça a Deus pelo novo entendimento, pela perseverança e pela coragem que está dentro de cada um de nós, recursos que ELE nos deu.

Após a oração, memorize a nova conduta mental.

### ESTÁGIO III: APLICAÇÃO DO MÉTODO

#### CAPÍTULO X

#### PROGRAMA PARA A PRÁTICA DO MÉTODO PAULATINO (MEPAM)

Este programa elaborado para 12 meses consiste na aplicação do conteúdo deste Método exercitando, em cada fase, a nova postura mental reeducando conceitos e hábitos com relação ao vício de fumar.

Ao mesmo tempo, consiste na diminuição da quantidade fumada, a fim de acostumar o organismo a níveis menores de nicotina no sangue, habituando-o a um consumo reduzido de oito a dez cigarros por dia, quando, então, os sintomas da abstinência serão mais suportáveis.

Aí, então, a decisão final de parar de fumar, terá de ser tomada por causa do nível reduzido de nicotina no sangue, sendo mais fácil suportar os sintomas e seguir o programa.

Antes de iniciar a primeira fase, exercite a atenção e a percepção, identificando em quais circunstâncias você negará o cigarro. Repita frequência este exercício. (Capítulo IX item 1);

Lembre-se: Os neurônios receptores deverão se readaptar a quantidades cada vez menores da nicotina, até a ausência total (reler Capítulo VI).

**1) Primeira fase:** Início do programa: reler o capítulo VII;

Construir a plataforma de paz condicional (reler Capítulo III e pág. 32);

Realize os seguintes procedimentos:

- a) limitar a quantidade diária de cigarros. (reler capítulo IX);
- b) fumar essa quantidade durante 3 meses;

Neste período, você deverá ocupar a atenção exercitando-se nos novos hábitos.

- a) Beber muita água; comer verduras, legumes e frutas ricas em vitamina C;  
A água o ajudará a eliminar as substâncias através da urina; as fibras, pelo aparelho digestivo.
- b) Fazer exercícios respiratórios e físicos, caminhadas e alongamento muscular;
- c) Reler a apostila e ficar **sempre atento** a não ceder à vontade de fumar.

Com o objetivo de reeducar seus conceitos sobre o hábito de fumar, fazer uma série de ordenações à sua inteligência como:

- Não irei mais fumar!
- Eu conseguirei deixar de fumar, dentro deste programa.
- Tenho de readquirir o autocontrole da mente e do pensamento, a fim de vencer este vício.
- Como poderei resolver questões maiores da vida se não consigo dominar esta fumaça?
- A minha dependência não é, somente, pela falta de vontade, mas, também, pela dependência química a que me submeti. Com paciência, disciplina e esforço; reeducando a atenção, dirigindo-a para coisas mais importantes e com muito esforço, pondo em prática as informações obtidas, vencerei o vício.

Essas afirmativas deverão ser memorizadas como recursos para resistir às circunstâncias que o impelem a fumar, não cedendo.

A participação em reuniões ou conversas com outras pessoas serão importantes porque você encontrará motivação e compromisso para seguir adiante.

Assim, com mudanças significativas no seu comportamento e na maneira de pensar, você estará iniciando uma nova etapa em sua vida.

Cuidado! **A preguiça** em iniciar ou continuar com este Método pode alcançá-lo.

Não permita que ela o domine.

Utilize a razão, raciocine quanto ao objetivo e aos malefícios que o mau hábito de fumar lhe causa. Faça a sua vida ser diferente, ser melhor.

Utilize o recurso da paciência, que não é conformismo e nem ociosidade em “deixar tudo como está para ver como é que fica”.

Ela é esforço, ação no sentido de identificar as dificuldades ou os problemas a serem equacionados e/ou resolvidos, administrando-os sem atitudes radicais ou extremistas em desistir ou desanimar.

Lembre-se: para abandonar o vício, você terá de lutar contra si mesmo, contra a vontade equivocada que o impele a algo prejudicial para si e para os outros a quem ama.

Em resumo, nesta primeira fase, você utilizará os seguintes procedimentos que, mais tarde, deixará:

- cheirar o maço e os cigarros;
- reduzir a quantidade fumada diariamente;
- passar a observar o cigarro e a identificar as situações que o impelem a fumar;
- adquirir relativo autocontrole sobre a vontade de fumar.

## 2) SEGUNDA FASE:

Fortalecer e solidificar a decisão definitiva de parar de fumar.

Lembre-se dos neurônios: rele o capítulo VI.

Cumprida a fase anterior, ingressará nesta mais fortalecido e lúcido da capacidade em parar de fumar.

Começará a reduzir o consumo, em algumas unidades, entre aqueles da dependência pela nicotina.

- a) Solidificar a paz incondicional (capítulo VI e VII);
- b) Diminuir em alguns cigarros a quantidade fumada por dia;
- c) Durante três meses, fumar a quantidade programada e prosseguir com a reeducação mental;
- d) Beber muita água, comer verduras e frutas ricas em vitamina C;
- e) Continuar com os exercícios da fase anterior;
- f) Ler e estudar o Método.
- g) Continuar participando de reuniões ou conversações com amigos (página 35);

Perceba que os cigarros que deixou de fumar promoveu a desintoxicação do organismo. Ele ficará “mais limpo” e acostumando-se com quantidades menores de nicotina e de milhares de substâncias, que serão expelidas pelo catarro, fezes, urina e transpiração.

Os sintomas de rouquidão e tosse serão bem vindos porque representam o sinal de que o organismo está se limpando, desintoxicando-se.

Com o tempo, esses sintomas característicos aumentarão; corresponderão ao desprendimento da “fuligem” impregnada nos pulmões pelas substâncias, especialmente o monóxido de carbono, que forma o alcatrão.

Veja a informação que a sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia (SBPT) nos dá: “Para um fumante que, durante 20 anos, fumou um maço de cigarros por dia, acumula-se em seus pulmões 6 quilos de fuligem, devido ao gás carbônico, provocada pela queima do cigarro”.

O sistema nervoso estará alterado por causa da ansiedade surgida devido a redução no consumo de cigarros, provocando diminuição na taxa de nicotina no organismo.

Isso é natural! Perceba como progrediu.

**Não tema e nem se descontrole; busque o equilíbrio.**

O descontrole emocional poderá fazer com que você seja indelicado, agressivo e intolerante com pessoas ou situações ao redor. Isso não é bom.

Não precipite situações indesejáveis, com as quais não gostaria de conviver e tirariam a sua tranquilidade, prejudicando o programa de libertação do vício.

Imagine um cavalo em disparada sem o pulso firme do cavaleiro: ele colocaria em risco de acidentes, aquele que estivesse montado. O mesmo acontece com o ser com relação ao pensamento e a vontade.

Controle o ímpeto das atitudes e das palavras provocado pela ansiedade devido a ausência do cigarro.

Conquiste, com esforço próprio, vontade firme e controlada, para conter a impetuosidade.

Releia a nova postura mental capítulo IX item IV.

Lembre-se: A ansiedade é passageira. É um dos sintomas que sentirá por causa da síndrome da abstinência à nicotina, ‘reclamam a volta dos bichinhos’.

Os neurônios estão solicitando mais nicotina, para derramarem hormônios psicoativos que lhe causarão sensações de bem estar e prazer.

São ‘os bichinhos’ reagindo, querem dominá-lo; sentem que estão sendo dominados por você, e reagem.

**Tudo isso passará! Nesses momentos exercite a paciência, pois, a recompensa será enorme!**

Somente quem passou por essas dificuldades pode avaliá-las.

A confiança no amanhã melhor, lhe dará paciência necessária para esperar o dia em que não fumará mais mediante os esforços empreendidos, a cada momento, contra o vício. Não desista! Continue! A luta é, somente, sua.

**Fortaleça-se na oração.**

Beba muita água, faça exercícios mentais de autocontrole e de respiração, exercícios físicos moderados e caminhadas a fim de que o organismo produza os hormônios que lhe causarão as mesmas sensações de bem-estar.

Continue com os procedimentos anteriores: cheire o maço de cigarros a cada cigarro, conforme já orientado. O mal estar que sentirá é necessário para gravar na consciência quão horrível é fumar. Isso parecerá bobagem, mas não nos esqueçamos de que sabemos o que estamos passando e o objetivo final.

**É necessário crer neste método para continuar e vencer.**

Este “crer neste método”, significa ter a lucidez de que, através de nova postura mental racional, dirigida e controlada em adquirir novos hábitos, nova forma de pensar, de observar e de atribuir valor às coisas, o conduzirá ao objetivo final.

**Lembre-se de que chegou até aqui pelo método.**

Faz mais de seis meses que você iniciou esta luta; repare como está diferente: mais fortalecido, mais confiante e vigoroso; o rendimento físico no trabalho, no laser, no convívio social está bem melhor; sente-se como se estivesse com “um motor novo”, apesar de sentir momentos passageiros e controláveis de inquietação e irritação.

Repare na pele mais limpa; dedos sem cheiro e sem o amarelão dos fumantes; repare no paladar, no ambiente despoluído onde fumava.

Os familiares, a quem você havia transformado em fumantes passivos, não mais o são. Enfim, não dá para retroceder. Esses momentos, cada vez menos difíceis, serão esporádicos. Acredite!

Lembre-se: você fumou durante muitos anos. Não será num passe de mágica que deixará de fumar.

É claro que existem pessoas que conseguiram. Após algumas tentativas, resolveram parar e conseguiram. Isso é possível, basta desejar e realizar.

Escolha: Entre câncer de pulmão, de esôfago ou de faringe...; enfisema pulmonar, falta de ar, tosse, mau cheiro, perder a língua ou a mandíbula...; transformar os seus familiares em fumantes passivos, fazendo-os correr os mesmos riscos de contrair as doenças provocadas pelo tabagismo ou você prefere sofrer esta ansiedade por um ou dois anos e, posteriormente, livrar-se de todo esse problema que o atormenta há anos?

A escolha é racional. Será você mesmo quem sofrerá as conseqüências pela decisão que tomar; você e aqueles a quem faz ser fumante passivo.

Vá para a fase seguinte: escorregou? Não desanime, recomece e vá em frente.

Boa sorte! Muita confiança, coragem e paciência, virtudes que estão em você; extraia-as de si mesmo!

**3) TERCEIRA FASE:**

Término do programa e início da tomada de decisão.

Manter os mesmos procedimentos da segunda fase.

Decorrido este tempo, o seu organismo estará muito mais desintoxicado, sua pele, mãos e roupas mais limpas, seu corpo não exalará mais o odor característico do fumante; seu paladar estará mais apurado...

Você estará mais fortalecido e consciente apesar de, ainda, estar com alguns sintomas desagradáveis se bem que menos intensos e esporádicos.

Para tomar a decisão definitiva de parar de fumar, falta cumprir a próxima fase, dentro dos procedimentos costumeiros.

Será que você já se considera apto para tal decisão?

Se já estiver preparado para tomar a decisão final, tome-a!

**4) QUARTA FASE: Tomada de decisão definitiva:**

Esta será a última fase a cumprir. Não significa que tudo estará como “um mar de rosas”, pelo contrário, ainda estará lutando contra ‘os bichinhos’. Porém, você estará mais fortalecido, mais controlado e consciente; sem o condicionamento mental e psicológico do ato de fumar. Os neurônios específicos, receptores da nicotina, estarão readaptados a quantidades menores da substância. Os sintomas provenientes da crise de abstinência estarão mais suaves e suportáveis. Com paciência você os eliminará totalmente.

Nesta fase, durante mais ou menos dois meses, permaneça fumando quantidade mínima de cigarros e prepare-se, mental e psicologicamente, para não fumar mais nenhum.

**Quando a vontade de fumar for irresistível, mesmo,** cheire o maço e o cigarro procurando não fumá-lo. Se não conseguir, tudo bem, você já o tem sob domínio, fume-o com prazer (como já sabe). Fique atento e não fume mais nenhum. A luta é constante, durante meses, mas no final, terá valido à pena.

Você passará a fumar somente nesses casos e dessa maneira: quando a vontade for irresistível, fumar saboreando-o (Capítulo III e página 36 – Postura mental).

No decorrer do dia, você sentirá necessidade de fumar pelos motivos já conhecidos. Lembre-se de que o organismo estará exigindo a nicotina.

Estes sintomas passarão. A sua intensidade e a frequência diminuirá.

Quanto menor quantidade de cigarros você fumar, com o passar do tempo, menor quantidade o organismo irá solicitar por causa da sua vontade em não fazê-lo; observe:

Ao fumar um cigarro, num momento qualquer, perceba que o organismo o rejeitará; você sentirá tonturas, mal estar...; significa o encaminhamento do seu objetivo. Lute! Releia o item II do capítulo IX.

Portanto, nesta última fase, você deverá fumar durante dois ou três meses, alguns cigarros por dia, motivado pela extrema vontade para aliviar-se.

Após este período, você já estará pronto para tomar a decisão final de parar de fumar.

O desejo de fumar, ainda, existe. Porém, é muito menos intenso e mais controlado do que antes; os sintomas serão de leve intensidade e possíveis de serem controlados até que desapareçam, definitivamente. Dependerá somente da sua boa-vontade, pois, os seus hábitos estarão renovados e a dependência química estará mais amena.

Cada um de nós tem o seu tempo, força e vontade. Vá em frente, desperte, lute!

A tentação ao redor; 'os bichinhos' querendo retornar; não permita! Apesar da dificuldade, a pior fase já passou.

Quem lhe escreve é alguém que utilizou este método e conseguiu vencer o vício, libertando-se. Outros que acreditaram, também, conseguiram.

Refleta: Durante anos você fumou e sentiu prazer. Agora, para libertar-se, você deverá levar algum tempo.

Após esta luta, muitos outros anos virão; você viverá livre das perspectivas terríveis das doenças que, inexoravelmente, atingem aos fumantes ativos e passivos; nem sequer se lembrará de que tenha sido fumante.

Para desintoxicar-se, totalmente, o organismo levará mais de oito anos. 'Os bichinhos' desejarão voltar com sutileza. Fique atento!

Crises passageiras ocorrerão no primeiro, no terceiro ou no quinto ano. Você deverá resistir a estes momentos.

Peça ajuda aos familiares para que sejam rigorosos com você chamando-o à atenção quando estiver fraquejando.

Continue com muita água e com os procedimentos comuns...

Você sentirá o momento em que a sua libertação ocorrerá.

**Agradeça a Deus!**

## CAPÍTULO XI

### MANUTENÇÃO DA DECISÃO ÍNTIMA DE PARAR DE FUMAR

A sua motivação será a da esperança em melhorar a sua condição de vida, no sentido de ser mais feliz, livre e com a consciência isenta de culpas ou de remorsos por prejudicar-se ao fumar.

Geralmente, buscamos esta condição de felicidade, sem querer empregar esforços. Equivocadamente, temos como padrão de felicidade o fazer nada, a satisfação das nossas sensações ou a posse de bens. Porém, jamais o esforço ou o trabalho que nos engrandece e nos dignifica. Estes, verdadeiramente, são os motivos de felicidade.

No entanto, perceptivamente, verificaremos que a solução de qualquer problema, sob quaisquer aspectos que se apresentarem, implicará na formulação de outros problemas menores a serem solucionados, também.

Sendo, pois, o esforço próprio e o trabalho ferramentas necessárias para a solução dos problemas, estes dois fatores serão, então, os agentes que promoverão a evolução e o amadurecimento do ser.

Substituindo a palavra problema pela palavra dificuldade, para manter-se a decisão íntima de parar de fumar, será preciso identificar as dificuldades que virão por causa da decisão de parar de fumar e enfrentá-las.

O esforço individual deverá contar com boa vontade e coragem; confiança e bom ânimo para resistir e não ceder diante das dificuldades que encontrará.

Exemplos de resistência, nas criaturas da natureza, para sobreviverem e cumprirem com a finalidade da sua existência:

A árvore resistindo ao vento: é movimentada, agitada e envergada; porém, ela se esforça e resiste à intempérie;

A semente para germinar e nascer transformada: Luta para vencer a polpa, a casca e a terra a fim de não perecer;

A luta do Astro-Rei, Sol, para fazer chegar até nós a sua luz e nos propicie a vida;

A luta e o sacrifício da Terra e dos seres orgânicos, durante a evolução geográfica e biológica, para nos oferecer esta relativa estabilidade que usufruímos;

Veja ao redor os companheiros do dia a dia: Todos com as lutas e aprendizados, caindo e reerguendo-se.

Tudo é movimento, é vida! Porque teria de ser diferente conosco?

Devemos resistir aos fatores que alteram o nosso equilíbrio. Mas não poderemos fazê-lo sem esforço e sacrifício.

A árvore não resistindo ao vento, tombará!

A semente não se esforçando para germinar, sucumbirá!

Os companheiros não resistindo à luta diária, serão desertores do próprio progresso que se conquista pela superação das dificuldades.

Assim, também, nós, não resistindo ao impulso 'dos bichinhos', retornaremos ao vício e ele nos destruirá, com todos os seus incômodos e doenças conhecidas provocando, em nós, no futuro, muita dor e sofrimento.

Então, manter-se não fumante, será lutar por princípios, pela libertação e estima da escravidão dos costumes impostos através dos conceitos materialistas, ideológicos e dogmáticos.

Assim, seremos a força, a semente, o Sol e a luz de nós mesmos e capazes de auxiliar o próximo, nesta luta.

“Amando seremos amados e compreendendo seremos compreendidos”;

Servindo seremos servidos e auxiliando a alguém a parar de fumar, deixaremos de fumar...

Para a manutenção da sua decisão é preciso estar atento ao conteúdo deste trabalho que lhe orientará no proceder quando da dificuldade em superar a vontade de fumar.

Lembre-se de que esta vontade, já decorrido quase um ano, será bem suportável, amena e controlável por causa da renovação que promoveu em si mesmo.

Reler os capítulos III, VII, VIII, IX e X.



Não esqueça de que o tempo dedicado a este objetivo fará você esquecer-se do vício de fumar. Enquanto o tempo passar é preciso dedicação, esforço e luta, cumprindo com o exposto neste trabalho.

Será um ou dois anos de dedicação para viver melhor as dezenas de anos restantes da sua vida, livre do vício.

Você conseguirá! Realize! Faça acontecer!

Felicidades!

### **AGRADECIMENTO DO AUTOR**

Agradeço pela confiança neste trabalho cujo objetivo maior é o de mostrar aos irmãos em humanidade, o caminho através do qual poderão libertar-se dos vícios que lhes escravizam a si mesmos, almas.

Apesar de ser desprezioso, tem o sério objetivo de acertar e de auxiliar as pessoas, ainda, dispersas das finalidades maiores da existência, pelas informações, pelo estudo realizado e pelo método explicado.

Assim é que é a vida!

O objetivo maior deve ser a conquista da liberdade de consciência dos grilhões das más paixões, manifestadas pelos hábitos de agir e de desejar;

De libertá-las dos vícios físicos e morais; do egoísmo e da vaidade; da sensualidade e do sexo irresponsável; da ganância e do apego aos “bezerros de ouro”; que a sociedade sofista e materialista, cada vez mais, faz alastrar e os impõem como padrões de felicidade a serem alcançados pelo consumo ou pelos hábitos, equivocados, de ser.

Porém, na verdade, são, sim, armadilhas que aprisionam o ser pensante, moral, sobrevivente ao corpo e tendendo à perfeição, marcando-lhe a consciência com culpas e remorsos; criando-lhe insatisfações e incredulidades; enfim, desatando os laços de solidariedade e de fraternidade que devem existir entre todos.

Que você consiga o seu intento e a sua elevação íntima, caminhando confiante na reforma de si mesmo, a fim de que faça brilhar a sua luz a todos os que compartilharem da sua existência, da mesma forma que a lâmpada, quando acesa, ilumina a tudo e a todos ao seu alcance.

### **BIBLIOGRAFIA**

- I) Páginas da Web: Instituto Nacional do Câncer - INCA.  
Instituto Brasileiro de Pneumologia e Tisiologia - IBPT.  
Outras apresentações sobre o tema.
- II) Psicologias - Introdução ao estudo  
Ana M. Bahia Bock; Odair Furtado e Maria de Lourdes T. Teixeira.  
Editora Saraiva
- III) Psicologia - Introdução ao estudo fundamental do comportamento.  
Charles W. Telford e James M. Sawrey - Editora Cultrix
- IV) Corpo Humano - Atlas de Anatomia Funcional  
The Johns Hopkins University – Lerner Ltda.
- V) Corpo Humano - Mundo Invisible - Coleção sobre aparelhos e sistemas do organismo  
Parramón Ediciones S/A
- VI) Biologia: Biologia Celular e Molecular  
Junqueira Carneiro  
Editora Guanabara Koogan S/A
- VII) Biologia: Biologia das células  
Amabis & Marthon - Editora Moderna Ltda.
- VIII) Autor: José Carlos D'Angelo.  
Fone: (011) 2274-3537 – 8329-0769  
[Jcarlos@comoparardefumar.com.br](mailto:Jcarlos@comoparardefumar.com.br)
- IX) Apoio: ESTOPAL - Comércio de Estopas e Panos Ltda.  
Fone: (011) 2061-5147 – 2274-3537 – 8329-0769  
estopal@estopal.com.br**