

Como parar de fumar seguindo dicas simples método infalível

Método infalível para aqueles que querem parar de fumar sem a necessidade de ajuda média, apenas seguindo 6 dicas infalíveis.

08/09/2016 15:02:08

É inegável que o vício em cigarro se torna mais comum a cada dia, no entanto seus efeitos prejudiciais à saúde têm feito com que seus dependentes procurasse a liberdade da dependência, pensando nesse contexto seguem algumas dicas para parar de fumar , incluem a definição de metas pessoais como:

- * Definir data
- * jogar fora objetos
- * Evitar cheiro de fumaça

Dica 1 - Definir uma época para deixar de fumar

É fundamental definir uma data ou um período para deixar completamente o cigarro, num intervalo nunca superior a 30 dias depois de ter pensado em deixar de fumar.

Por exemplo, no dia 1 Maio pode-se planejar e visualizar a vida nova sem fumar e determinar o último dia possível para parar de fumar, como dia 30 Maio, ou definir um dia com significado, como terminar um curso, ter um novo emprego ou terminar um maço, por exemplo torna-se mais motivador e mais fácil de iniciar.

Dica 2 - Retirar objetos relacionados com o cigarro

Para deixar de fumar deve-se começar por tirar de casa e do trabalho todos os objetos relacionados ao cigarro, como cinzeiros, isqueiros ou pacotes de cigarro velhos.

Dica 3 - Evitar o cheiro

Uma outra dica importante é evitar o cheiro do cigarro e, por isso, deve-se lavar as roupas, cortinas, lençóis, toalhas e qualquer outro objeto que possa ter cheiro de cigarro. Além disso, evitar locais onde estão fumando também é aconselhável devido ao cheiro da fumaça.

Dica 4 - Comer quando surgir a vontade de fumar

Quando se deixa de fumar, deve-se manter à mão uma bala sem açúcar, um copo de água ou chá, pedaços de gengibre ou suco de goiaba, para mascar ou beber sempre que der muita vontade de

fumar, ajudando também a diminuir a sensação de fome.

Além disso, nestes momentos é importante evitar alimentos ricos em gordura e açúcar, pois o risco de engordar é maior, sendo importante praticar atividade física durante este período.

Dica 5 - Fazer atividades agradáveis

Quando a vontade de fumar vier, é importante que o fumador se distraia, fazendo atividades que lhe dê prazer e substitua o sentimento de perda, por exemplo, passear ao ar livre, ir na praia ou jardim. Além disso, deve-se fazer uma atividade que ocupe tempo e as mãos diariamente, como fazer crochê, jardinagem, pintar ou fazer exercício físico, são ótimas opções.

Dica 6 - Envolver a família

Para deixar de fumar, o processo é mais fácil e menos custoso quando a família e os amigos próximos estão envolvidos no processo e ajudam, respeitando os sintomas característicos da abstinência, como irritabilidade, ansiedade, depressão, inquietação, mal-estar físico, dores de cabeça e alterações do sono, por exemplo.

Além destas dicas, existem outras opções que podem ajudar a parar de fumar, como o cigarro de chá verde ou alguns remédios com vareniclina e bupropiona, que ajudam o organismo a adaptar-se e a desintoxicar do vício do cigarro.

Para se avaliar o grau de dependência do cigarro, pode-se fazer o teste de Fagerstrom.

Pergunta/Opções

1. Em quanto tempo após acordar fuma o primeiro cigarro?

- a) até 5 min - 3 pontos
- b) 6 a 30 min - 2 pontos
- c) 31 a 60 min - 1 ponto
- d) + de 60 min: 0 pontos

2. Acha difícil não fumar em locais proibidos (como igreja, cinema)?

- a) Sim - 1 ponto
- b) Não - 0 pontos

3. Qual o cigarro que mais o satisfaz? a) 1ª da manhã - 1 ponto

- b) outro - 0 pontos

4. Quantos cigarros fuma por dia?

- a) até 10 cig - 0 pontos
- b) 11 a 20 cig - 1 ponto

c) 21-30 cig - 2 pontos

d) + 30 cig - 3 pontos

5. Você fuma mais frequentemente de manhã?

a) Sim - 1 ponto

b) Não - 0 pontos

6. Você fuma mesmo doente, quando fica na cama?

a) Sim - 1 ponto

b) Não - 0 pontos

Após responder ao questionário, deve-se somar os pontos de todas as questões e analisar o resultado, sendo que:

•0 a 2 pontos - dependência muito baixa

•3 a 4 pontos - dependência baixa

•5 pontos - dependência média

•6 a 7 pontos - dependência elevada

•8 a 10 pontos - dependência muito elevada

Normalmente, quanto maior o grau de dependência maior a dificuldade de parar de fumar porém, o mais importante é a determinação para parar de fumar.

Em alguns casos, pode ser necessário acompanhamento médico para iniciar o uso de remédios, como comprimidos ou adesivo de nicotina, para ajudar a deixar de fumar.