

## ***Eu fumo porque gosto de fumar!***

Pergunte para a maioria dos fumantes por que continuam a praticar uma atividade tão perigosa como o tabagismo, e a resposta provavelmente será: “pois eu gosto de fumar”. Embora tal afirmação possa ter sido feita com toda a honestidade, ela se trata de uma afirmação bastante ilusória, tanto para o ouvinte quanto para o fumante. Estas pessoas, na realidade, não fumam porque gostam de fumar, mas sim porque não gostam de fumar.

A nicotina é uma droga extremamente viciante. O fumante encontra-se em constante batalha para manter um limite mínimo de nicotina em sua corrente sanguínea (nível sérico de nicotina). Toda vez que o nível sérico de nicotina cai abaixo do limite mínimo, o fumante sofre a abstinência da droga. A pessoa torna-se, então, tensa, irritada, ansiosa e, em alguns casos, demonstra sintomas físicos. As sensações provocadas pela abstinência não são nada agradáveis. A única coisa capaz de aliviar estes sintomas agudos será um cigarro, de modo que o nível normal de nicotina seja restabelecido, e o fumante sintam-se, portanto, aliviado. Ele gostou de ter fumado.

Além disso, um fumante deve ser cauteloso para que não exceda o seu limite máximo de tolerância à nicotina ou, caso contrário, correrá o risco de sofrer de níveis variados de intoxicação por nicotina. Muitos fumantes podem atestar esta condição. Isto geralmente ocorre após festas ou situações de extrema tensão, quando os fumantes costumam exceder o seu nível normal de consumo, o que faz com que sintam-se mal, nauseados, atordoados e geralmente infelizes.

Ser um fumante bem sucedido corresponde a ser um exímio equilibrista. O fumante deve constantemente manter o equilíbrio entre os dois extremos dolorosos de ou muita ou pouca nicotina. O receio que acompanha a cessação inicial do fumo é o de que todo o resto da vida do ex-fumante será tão horrível quanto os primeiros dias sem o cigarro. Ex-fumantes aprendem com o tempo que, dentro de um curto prazo, a abstinência física começa a diminuir. Primeiramente, a intensidade do desejo diminuirá, e subseqüentemente a sua duração. O intervalo de tempo entre os episódios de desejo aumentará, de modo que, eventualmente, o ex-fumante muito raramente desejará um cigarro, caso deseje. Aqueles que se mantêm na condição de fumantes, por outro lado, continuam na constante batalha para manter o seu nível sérico de nicotina.

Também fazem parte desta batalha o alto custo gerado pelo consumo de maço após maço e o prejudicial ataque ao corpo do fumante causado pela inalação de nicotina tóxica juntamente com outras 4.000 substâncias tóxicas contidas no alcatrão e nos gases produzidos pela combustão do tabaco. Estes produtos químicos, que já são letais por si só, tornam-se ainda mais nocivos quando combinados.

Portanto, da próxima vez que você pensar no quanto você julgava gostar de cigarros, sente-se e reflita de forma séria e objetiva sobre os motivos pelos quais você idealiza um produto tão nocivo de uma forma tão positiva. Considere todas as conseqüências. Você se sentirá muito melhor física e mentalmente em comparação a quando você era um fumante.

Leve tudo isso em consideração e **NUNCA MAIS DÊ OUTRO TRAGO!**