

Artigo de Drauzio Varella publicado em seu blog:

<http://drauziovarella.com.br/dependencia-quimica/tabagismo/confissoes-de-um-viciado-arrependido/>

Larguei de fumar há mais de 20 anos. Hoje a fumaça me incomoda. Odeio comer no meio da fumaça. Se o lugar está cheio de fumantes, os olhos me ardem e, quando volto para casa, ponho a camisa para lavar e penduro a calça no banheiro para não impregnar o armário.

Minha inimizade com a nicotina, droga covarde, acontece no plano social e no pessoal.

Em trinta anos de cancerologia, perdi a conta de quantos vi morrer só porque fumavam. No ano passado, morreram 200 mil pessoas por causa do cigarro no Brasil. É uma epidemia. Matou mais gente do que a Aids somada a todas as outras doenças infecciosas e às mortes por acidentes e violência urbana!

No plano puramente pessoal, a inimizade é até maior. Maltratei meu corpo com cancerígenos de ação lenta durante dezenove anos. Mais grave ainda, o cigarro matou meu pai, um irmão alto e bonito aos 45 anos e um sogro querido.

Apesar de toda a motivação pessoal, se quiser ser honesto, devo confessar que ainda sonho com o cigarro. Sonho que estou fumando e sinto uma decepção horrível: "Que idiota, voltei a fumar!". Então, acordo.

Quando larguei, era muito pior. Chegava a sonhar com essa cena duas vezes na mesma noite. Depois, foi espaçando; agora, a última vez que aconteceu foi antes do Natal.

Foi no dia em que, ao atravessar a porta de saída do hospital, fui invadido por uma sensação de felicidade repentina. Na hora, achei que era a luminosidade da manhã e a brisa fresca, mas logo percebi o engano: era o cheiro do cigarro das pessoas que vinham fumar do lado de fora. É muita humilhação para um viciado arrependido! Depois de vinte anos, o idiota ainda baba quando é pego desarmado diante da droga. Na mesma noite, voltou o sonho. Fazia seis meses que ele não vinha.

Parece que meu caso não é único. Muitos ex-fumantes relatam sonho idêntico. A aparição é tão constante que deve representar um dos sintomas crônicos da abstinência.

A nicotina age no cérebro e altera o metabolismo dos neurônios. É a droga mais difícil de largar. Proíbo um adolescente com tuberculose de jogar fumaça nos pulmões. Ele entende, abandona a maconha, o crack, mas o cigarro não: "Pô, é mais difícil do que o crack, doutor".

Não ouvi isso duas ou três vezes. De tanto ter ouvido e nunca escutado o contrário, acabei convencido do valor estatístico da observação. A nicotina provoca uma doença crônica, recidivante.

Por isso ninguém tem o direito de julgar moralmente um fumante. Defendermo-nos da fumaça deles é uma coisa, dever de todos, mas considerá-los pessoas pusilânimes só porque fumam é demonstração de ignorância da ação farmacológica da nicotina.

Todo mundo que fuma — até os que dizem "fumo mesmo, e daí?" — , qualquer um, sem exceção, largaria imediatamente se isso não lhe trouxesse sofrimento. Que ser humano encontra prazer na escravidão? Quem gosta de andar com hálito de cinzeiro, com a pele sem vitalidade, com o fôlego curto e de correr o risco de ficar impotente ou de ter um ataque cardíaco no almoço de domingo?

Não vamos nos iludir, o fumante só não larga o cigarro por uma razão: não consegue. Não encontra forças para vencer a dependência. A síndrome de abstinência da droga desnorteia o coitado. Quando ela vem, a vida veste seu manto cinzento, e o corpo entra numa agitação crescente, inexorável. Só quem já passou por isso sabe o que é.

Então basta a primeira tragada, e a felicidade torna-se possível outra vez. Mas por pouco tempo. Menos de uma hora depois, a abstinência cruza os braços à soleira da porta: "Vai fumar já ou quer que espere?". O dia inteiro nesse tormento, a vontade do usuário curva-se à abstinência como o marido diante da mulher enfezada: "Melhor fazer logo antes que ela fique nervosa".

A nicotina é vil, persistente, derrota pelo cansaço. Em poucos dias, faz o principiante virar cachorro manso. Daí em diante, é um maço por dia. Todo santo dia, sessenta milhões de mulheres e homens no Brasil inteiro, pelo resto de suas vidas, molham a mão do

fornecedor.

Para comemorar o Dia Internacional de Combate ao Fumo, o Ministério da Saúde vai obrigar os fabricantes a estampar nos maços figuras que lembrem ao fumante as consequências do fumo, medida adotada com sucesso em outros países. Apesar de necessária, no entanto, a consciência dos malefícios de uma droga não é condição suficiente para acabar com a dependência dela.

Para tanto, você, fumante, precisa de determinação. Se não confia na força de vontade para parar de uma vez, pelo menos tente diminuir a dose. É lógico que dá! Não venha com aquela conversa de que agora não é possível porque anda meio nervoso. Ninguém perde o juízo se não fumar 20 ou 30 cigarros por dia. Dez não está bom para começar? Dez fazem menos mal e é mais do que suficiente para aplacar as crises mais torturantes.

Diminuir o cigarro sempre é possível. Mesmo que numa noite desvairada você enfie o pé na jaca e fume dois maços, a ressaca do dia seguinte vai ajudá-lo a segurar outra vez.

Depois de ter feito isso, experimente parar um dia inteiro, só para ver como é. Calma, é um dia só, no outro você volta aos dez. Ou, talvez, um pouco menos, quem sabe. Custa experimentar? Afinal, um mínimo de brio ainda lhe resta. Vai morrer sem tentar?