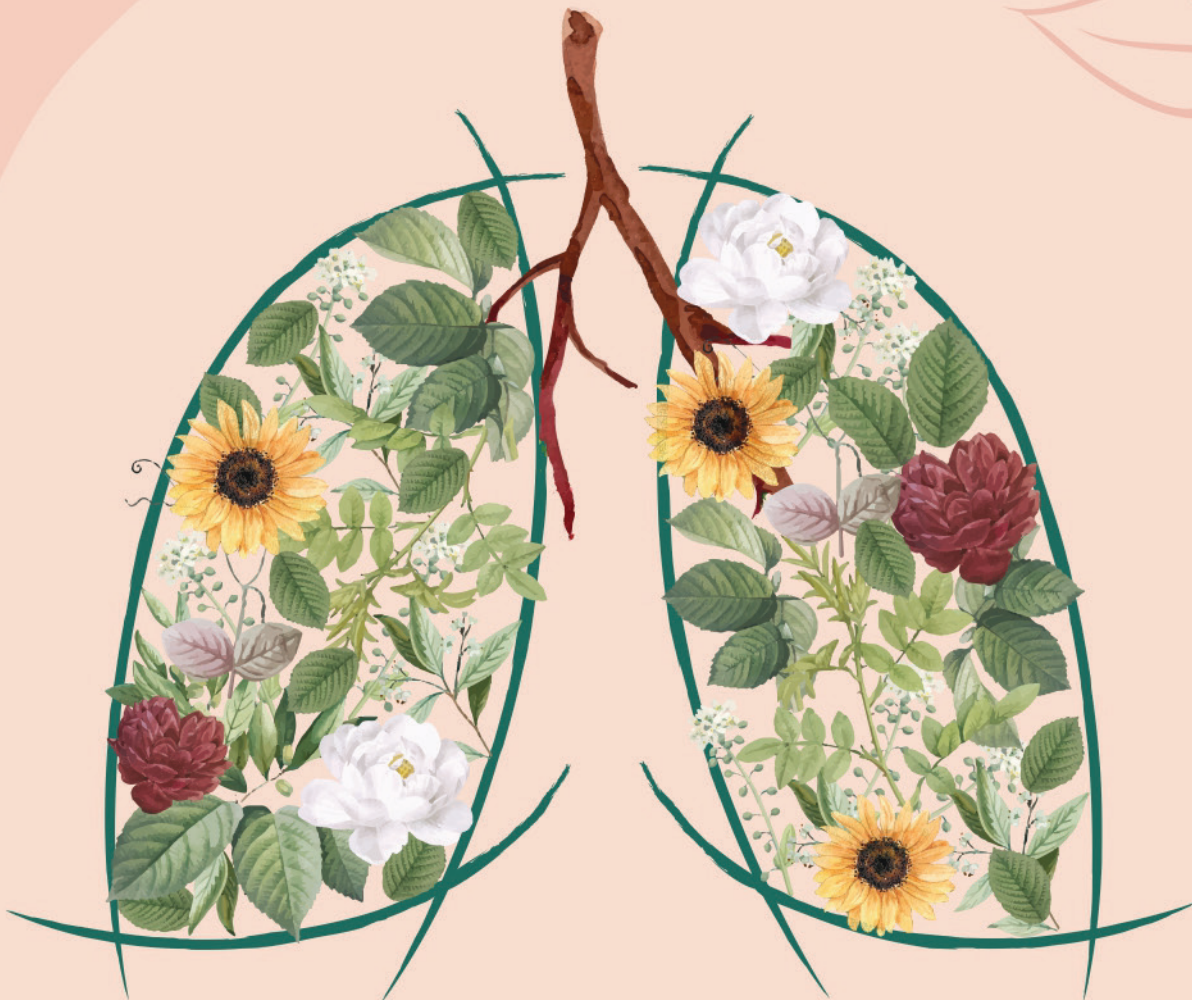


# Stella Rebecchi

Ex-Fumante, Terapeuta e Conselheira  
em Dependências Químicas



## OXIGÊNIO PLENO

Programa para Vencer a  
**Dependência do Cigarro**

**OXIGÊNIO PLENO**  
**Programa para Vencer a Dependência do Cigarro**

Stella Rebecchi

Distribuição: [stellarebecchi.com.br](http://stellarebecchi.com.br)

# OXIGÊNIO PLENO

## Programa para Vencer a Dependência do Cigarro


Fumar cigarros é um hábito, um vício, e uma dependência psicossocial. Apesar disso tudo, você pode parar de fumar agora, de vez, e ficar livre dos cigarros para sempre. Para muita gente, o processo de parar foi fácil, já para outros, extremamente, difícil. Para mim, foi difícil, mas, consegui! Se eu consegui, você também consegue.

Não vou falar, aqui, de todos os males que o cigarro traz. Acho que todos que querem parar conhecem muito bem. Só fingem que, pra eles, não faz tanto mal assim. Com esse pensamento, fui levando como fumante e me dei mal. Passo a passo, construí um enfisema acreditando que fumar não me faria tanto mal assim. Puro autoengano. Minha sorte foi ter descoberto a tempo de me tratar, e continuarei a me tratar enquanto viver. Estamos, atualmente, em tempos de pandemia. Um vírus muito bravo que está matando gente no mundo inteiro. Eu me tornei uma pessoa do grupo de risco. Estou em prisão

domiciliar há quase um ano. Há quase um ano, sem ver netos que crescem todos os dias e, daqui a pouco, nem os reconhecerei, e nem eles a mim. Não sou do grupo de risco só pela idade, mas agravado pela DPOC—Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (vulgarmente chamada de ENFISEMA), causada pelo cigarro.

Fumar não é, simplesmente, um hábito, pensar assim deixa os fumantes despreparados para as alterações fisiológicas e psicológicas que podem ocorrer durante o processo de parar com o tabaco. Como disse acima, algumas pessoas não têm dificuldade, para outras, é mais difícil. Cada um é de um jeito. O que sei é que, quanto mais informação se tem, principalmente, das diversas reações de abstinência, e quanto mais se preparar para enfrentar os obstáculos, maior será a possibilidade de sucesso.

Primeiro, vem o tempo da contemplação, aquele tempo em que começamos a pensar na possibilidade de dizer adeus ao hábito de fumar. Antes de qualquer atitude, devemos pensar como nos sentimos em relação à vontade ou necessidade de parar de fumar.



Primeiro, vem o tempo da contemplação, aquele tempo em que começamos a pensar na possibilidade de dizer adeus ao hábito de fumar.

O “tenho de” parar de fumar não é de muita ajuda. Seria uma atitude forçada, sob pressão. Na maioria das vezes, leva a recaídas. Uma hora queremos; outra hora, não. Muitas dúvidas, muito medo. Num momento, temos certeza de que vamos parar; em outro, a certeza desaparece, entra a falta de vontade, o pavor de ficar sem fumar e, assim, deixamos para outro dia. Ainda tenho tempo, outra hora paro, é o que damos como desculpa. Procrastinamos.

Não conseguiremos alcançar bons resultados se, primeiramente, não tivermos **VONTADE**. Lembrando que vontade não é desejo. A **Vontade** é o sentimento mais poderoso do Universo. Maior poder que reside dentro do Homem. Está ligada à força, mas não ao esforço. Com a **Vontade**, a pessoa está decidida, não vai desistir. A **Vontade** é lúcida, perseverante e duradoura. A **Vontade** verdadeira é aquela que nos facilita o caminho ao encontro do nosso interior, nosso EU SUPERIOR, através da expansão de nossa consciência, nossa essência, onde tudo é perfeito. Onde descobrimos as mil possibilidades que estão à nossa disposição. Não duvide disto.

**VONTADE** > o poder da transformação, a causa de todas as causas mais poderosas do Universo.

Aqui usei um mantra que repeti inúmeras vezes e, certamente, me ajudou:

**“EU SOU a fonte infinita de vontade.”**

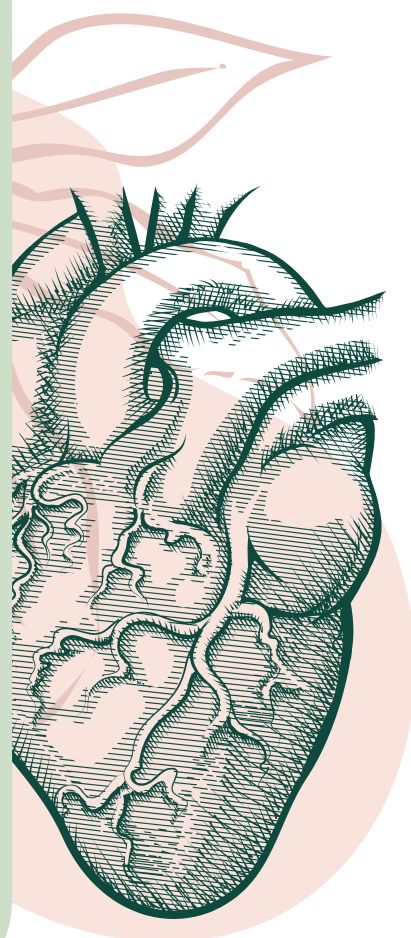




Parar de fumar demanda decisão, coragem e disposição para enfrentarmos as crises na vida sem o estepe da maioria das horas. Aquele ato de que precisamos fumar para ter coragem em algum evento social, assim como da bebida. O medo de ganhar uns quilos, a perda do “amigo” querido e mortal, a síndrome da abstinência, enfim, todos os desconfortos que temos de enfrentar. Fora o prazer que é fumar! Então, a procrastinação faz parte! Porém, quando se está decidido, acabou a frase “eu não consigo”. Na ação da **DECISÃO**, está a **VONTADE**! Acredite! Difícil é se decidir. Depois desse passo, o caminho se abre.

## O poder do comprometimento

“Enquanto não estivermos comprometidos, haverá hesitação, a possibilidade de recuar e, sempre, a ineficácia. Em relação a todos os atos de iniciativa (e de criação), existe uma verdade elementar cuja ignorância mata inúmeros planos e ideias esplêndidos: no momento em que, definitivamente, nos comprometemos, a Providência Divina também se põe em movimento. Ocorre toda espécie de coisas para nos ajudar, coisas que, em outras circunstâncias, nunca ocorreriam. Todo um fluir de acontecimentos surge da decisão, fazendo vir em nosso favor todas as formas imprevistas de coincidências, encontros e apoio material que ninguém poderia sonhar encontrar em seu caminho. Qualquer coisa que você possa fazer ou sonhar, você pode começar. A coragem contém em si mesma o poder, o gênio e a magia.” (Goethe)



Em meu programa para parar de fumar, utilizei alguns passos do Programa dos Doze Passos de Alcoólicos Anônimos—AA que me ajudou bastante. (Não só a parar de fumar, mas em outros hábitos que se tornaram dependências também.)

## O Primeiro Passo de AA— Alcoólicos Anônimos:

Reconhecer que eu era impotente perante..., no caso, o cigarro, que ele, era mais forte que eu, mais forte que minha necessidade de não fumar, que eu tinha perdido, totalmente, o controle sobre ele.


Foi então que, depois de muitas paradas e recaídas, cada vez fumando mais, resolvi me dedicar, profundamente, a esse assunto. Primeiro, tive de reconhecer e aceitar que o cigarro dominava minha vontade e meu juízo. Precisei sofrer de várias maneiras, como ter tosse crônica, e cada resfriado virar quase uma pneumonia, cheirar mal, sentir culpa, vergonha aos olhares de terceiros (a crítica do olhar é terrível!), mau hálito, olheiras, cor meio acinzentada, dedos amarelos, dentes escuros, voz rouca, não viajar para longe, desconforto no cinema, ter de fumar “lá fora, lá longe”, perdendo metade do prazer, sentimento de menos valia, enfim... Mas o milagre começou a se manifestar quando parei de negar e reconheci que estava num processo de vício bravo que me levava à autodestruição, desrespeito por meu corpo, por mim e pelos outros.

E foi a partir do comprometimento que aconteceu um grande clique, um *insight*. Apenas um *flash*,

## Oração da Serenidade




Concedei-me  
Senhor, a serenidade  
necessária para  
aceitar as coisas que  
não posso modificar.  
Coragem para  
modificar aquelas que  
posso e sabedoria  
para distinguir uma  
das outras.



um segundo, no qual toquei meu Eu superior, o verdadeiro Poder Superior, e o processo começou.

## Segundo Passo de AA

O vício é insano. Um ego insano. Ele ataca todos os nossos corpos: mental, emocional, físico, espiritual. Destrói nossa vontade, nosso prazer, nossa alegria de viver.



“Viemos a acreditar que um poder superior a nós mesmos poderia devolver-nos a sanidade”

Descobri que alguma coisa não estava boa quando, num hotel fora do Brasil, durante um *workshop*, tive de subir escadas às pressas em busca de papéis. Quando cheguei ao primeiro andar, caí de quatro, de boca no carpete e sem ar. Coração a mil, e não encontrei todo o ar que eu precisava. Achei que iria morrer sem ar, no chão de um hotel, longe de casa. Fiquei bem assustada, mas, passado o susto, e a respiração voltando, deixei pra lá. Assim funciona o vício.

Só depois de algumas semanas, já no Brasil, procurei um pneumologista por desencargo de consciência, que me mandou fazer uma tomografia. E lá estava o DPOC (Enfizema) que nunca tinha aparecido nos RXs que fazia anualmente. Num estágio inicial, mas já provocando estragos! Tinha de parar mesmo. A não ser que quisesse morrer de uma morte horrível, sem ar. Sofro as consequências no




presente com isso, já parei há mais de 10 anos. Limitou demais minha vida. Parei de fazer o trabalho que gostava, pois demandava dinâmicas corporais intensas. Comecei a ter dificuldade em administrar minha pousada holística na serra, porque tinha um terreno em aclave. Fui diminuindo os trabalhos. Foi muito triste. As viagens para o exterior tiveram de ser muito bem estudadas e, mesmo assim, deixava de ver e fazer muitas coisas. Estava perdendo a alegria de viver, tudo que mais ensinei e preguei. Respiração é vida, é energia, é o Chi fazendo corpo e mente vibrarem e dando entusiasmo. Todo meu trabalho girava em torno do corpo, do movimento, da dança, da música. Novas adaptações foram necessárias.

**Até parar, definitivamente, corri riscos, gastei muito dinheiro. Queria um milagre; dormir e acordar não fumante. Ser NÃO FUMANTE, que orgulho!**

A maior insanidade cometida foi uma viagem a Nova York. Aproveitei um convite para uma festa de Réveillon irrecusável e fui crente de que iria encontrar a fórmula mágica em dólares. Num subúrbio, bem longe de onde estava hospedada, tinha uma indicação de um médico indiano que conseguia milagres com usuários de cocaína e heroína. “Tabaco, então, seria moleza”, pensei... Ele usava o Soro da Verdade—*Truth Serum*, um conjunto de drogas que nos faz “viajar” sem barreiras. Acho que não era nada disso. Nunca soube o que era. Ele e a mulher me colocaram numa cadeira tipo de dentista, me deram uma injeção na veia e garantiram que, depois de três



sessões, eu não voltaria a ter vontade de fumar OU meus U\$1.200,00 de volta! Muita loucura de minha parte. Vícios como tabaco, álcool, cocaína, heroína, etc., limitam o poder de discernimento; atravessamos pontes sem corrimão, nos atiramos no mar bravio sem salva-vidas, nos jogamos no vazio sem asa delta, nos sentimos invencíveis e imortais.



Vícios como tabaco, álcool, cocaína, heroína, etc., limitam o poder de discernimento; atravessamos pontes sem corrimão, nos atiramos no mar bravio sem salva-vidas, nos jogamos no vazio sem asa delta, nos sentimos invencíveis e imortais.

Não faço a menor ideia do que aconteceu ali, naquela salinha de luz amarelada. Mas minha vontade de parar sem dor, conseguir o milagre, era maior do que a minha sanidade! A experiência foi muito louca, eles quase não falavam inglês e, se o processo fosse pela fala, meu subconsciente não é fluente em inglês, muito menos indiano! Na verdade, até funcionou no primeiro dia. Não fumei. O dia seguinte era o último dia do ano, e tínhamos a festa de Réveillon. Uma festa daquelas, muita comida e bebida à vontade! Quando terminou, saí pela porta do belo clube, mandei tudo para o inferno e acendi um Charme (dentro da bolsinha) no frio gelado da rua! O mais maravilhoso e culpado do mundo! Traguei, deliciosamente, tossindo um pouco. Foi o primeiro de muitos. Muitos mais. Não voltei ao indiano no

dia combinado. Perdi a chance de ter meus dólares de volta e minha saúde pulmonar refeita, se aquela loucura funcionasse. Comecei a acreditar que só um Poder Superior a mim mesma poderia me ajudar. Que eu não conseguiria nenhum milagre com loucuras terrenas.

Comecei a ler livrinhos e cartilhas para buscar um modo de fazer a cabeça e ter a bendita **VONTADE**. Em um caderno pautado, escrevi a frase:

***Tenho vontade de parar de fumar.  
Não preciso do cigarro.***

Escrevi o caderno todo num método da PNL—Programação Neurolinguística.

Pulei o Terceiro Passo naquele momento, e fui para o Quarto Passo para escrever sobre minha vida como fumante.

**Quarto Passo:** “Fizemos minucioso e destemido inventário moral de nós mesmos.”


Fiz duas listas: uma das vantagens de fumar, e a outra das desvantagens. Acho muito importante— para quem quer parar— fazer essas listas. Pude ser uma observadora de mim mesma, do que havia escrito. Acrescentei mais itens durante vários dias. Fui honesta. Essa lista me fez pensar nas várias vezes que engravidei e perdi. E de como prejudiquei meus filhos que nasceram, apesar de ter fumado muito menos por puro instinto. Acrescentei momentos de prazer e desprazer, a quem estava prejudicando, os fumantes por

## Oração Rosa Cruz



Concedei-me Senhor a  
liberdade do EU

Leve-m ao  
desenvolvimento  
da VONTADE, à  
direção correta do  
pensamento, ao  
fortalecimento de  
meu caráter, da  
minha determinação  
e de minha iniciativa.  
Solicito ajuda Cósmica  
para o alcance da  
maestria de meus  
poderes pessoais, de  
minhas faculdades  
intuitivas, de minha  
imaginação, de minha  
vontade e as funções  
de visualização  
e concentração  
criadora.



tabela, o exemplo, como era em meu trabalho, a fumaça numa sala fechada com outras pessoas, o cheiro, meu hálito, minha roupa e guarda-roupa, enfim, fui lembrando o que conseguia. Parei de dar desculpas e postergar.

Só então refleti sobre o Terceiro Passo de AA:

“Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus – como cada um O concebe”.

Cheguei ao fundo do poço com o cigarro. Precisei disso. Me entreguei verdadeiramente. Percebi que, sozinha, não conseguiria. E todas as práticas terrenas, também não. O Ego não deixa. Entrei em ação procurando me informar, de muitas maneiras, como deixar o tabaco. Não fiquei esperando que o milagre caísse do céu.

Rezei muito para chegar à rendição: Santos, Anjos, Orixás, espíritos, até entender melhor Deus! Não foi nada fácil. Para algumas pessoas, não é fácil entender Deus. Muita conversa, muita busca, uma trabalhadeira! Hoje, tenho Deus entendido e o mundo ao Seu redor sem nenhuma dúvida ou briga! Dá uma plenitude sem palavras. Ele me ouviu. Ao final de alguns dias, me rendi e decidi.

## **Muito importante marcar uma data**

Havia marcado um mês. E continuei escrevendo e lendo tudo que mostrasse métodos de parar. Procurei afirmações e orações, em meu arsenal emocional e espiritual, que me dessem força e vontade. Resolvi não contar para ninguém.

Tinha certeza de que alguns familiares e amigos duvidariam da minha intenção. Porém, essa decisão pode ser perigosa: “Já que não contei pra ninguém..., posso dar uma pitadinha!” Sorte..., não aconteceu!

Vinte dias antes da data marcada, **fui ao dentista** para limpar toda a nicotina de anos grudada em meus dentes. Saí de lá com a boca mais leve, e os dentes, inacreditavelmente, brancos e bonitos. Comecei a ficar animada!

Dias antes, fiz três sessões de *Action Laser*, (laserterapia), uma espécie de **acupuntura** a laser. Em seguida, sementes de mostarda nos pontos de auriculoterapia. Deu uma melhorada enorme na agonia, na fissura de fumar. Comecei a diminuir sem tanto desconforto, aos poucos, “só por hoje”, na parte da manhã. Diminuir me ajudou muito em vários sentidos. Diminuir vai mudando o hábito e começando a limpar o organismo. Segui, realmente, alguns passos do Programa dos Doze Passos de Alcoólicos Anônimos.

Tive a sorte de poder sair de casa, depois de 30 dias, e ir para um SPA fora de minha cidade. Você pode sair um pouco de seu ambiente? É importante pra você mudar de ares. Quanto gastou com cigarros? Já fez as contas? Procure seu espaço, se puder num fim de semana ou numa viagem. Ajuda bastante.

Cheguei ao SPA fumando muito pouco. Tanto aeroporto como avião são lugares que ajudam a não fumar. Na cabeça, a determinação, o compromisso. Pedi um quarto para fumantes. O Universo conspirou a meu favor porque minha

## Oração ao Meu Anjo da Guarda




Pai Amado,  
Grande Espírito  
Todo Poderoso,  
Grande Mãe  
Universal !  
Dai força e luz para  
meu Anjo da Guarda,  
que me ajude nesta  
jornada a ter força,  
fé e me conduza.  
Amém.



vizinha de quarto era uma gaúcha que também tinha ido com o mesmo objetivo: parar de fumar. Juntamos nossas forças, leitura, Passos, sua cuia de chimarrão, a qual me ensinou a beber, **compartilhamos todos os sentimentos** de perda, luto, medo. Como ajudou!

Antes de dormir, refleti sobre o Terceiro Passo de AA: “Decidimos entregar nossa vontade e nossa vida aos cuidados de Deus, na forma que cada um O concebe”. Conversei com Deus confiante! Do jeito que sabia. Pedi para Deus me dar **VONTADE!**

Lembrei de um ensinamento de Deepak Chopra: que, quando quiséssemos algo importante, como nos livrar de uma doença, vício, desordem, deveríamos fazer tudo que fosse possível, pesquisar, estudar a fundo a questão, **obedecer médicos**, se fosse o caso, ajudar a mente com pensamentos otimistas, nunca pensar ou dizer eu não consigo. Após tudo isso, tirar férias do pensamento. Saber que não havia mais nada a ser feito, fez tudo que podia. Então, se render.



Me rendi e com o coração entregue e tranquila, dormi. Acordei cheia de coragem, otimismo. Coloquei o Charme na gaveta. Não tive coragem de jogá-lo fora.

Pus na cabeça que não **queria mais ser fumante**, queria ser livre, LIVRE! Não me esconder para fumar, rapidinho, lá fora. Não deixaria mais de fazer as coisas que gostava por ser fumante. Queria minha voz clara, feminina de volta. Cantar

alcançando as oitavas perdidas! Teria o maior orgulho em entrar num restaurante e dizer ao garçom –“mesa para não fumante”! (Agora são todas não fumantes.) Acordei diferente, confiante como nunca!

**Muita água com gás, frutas cítricas**, suco desintoxicante, e, por incrível que pareça, indo ao contrário de tudo e todos, café expresso, precisei daquela cafeína! Tomei água que nem louca. Dia inteiro, tapeava a vontade e enchia a barriga. Adquiri o hábito de andar com uma garrafa nas mãos. Era alguma coisa para ter as **mãos ocupadas** também. Para o ato **mecânico**, arrumei um bambuzinho oco que deixava entre os dedos e de vez em quando, o “fumava”.

Assim como **canela em pau**, uma ajuda e tanto. A canela em pau de rolinho é oca. Eu inspirava o gostinho da canela e tapeava muito bem. No início, dava mau humor chupar canela, mas enfiava na cabeça que era o que eu podia. E a mantinha entre os dedos para saber o que fazer com os dedos.

Na volta para casa, percebi que minha cabeça tinha mudado. Porém não poderia arriscar. Continuei com a auriculoterapia, as sementinhas de mostarda fincadas em minhas orelhas, florais, muitos exercícios respiratórios e caminhadas. Não praticava mais esportes e nem gostava de academias, mas é o que salva! Recomecei a nadar. Me entreguei à dança do Movimento Harmônico e ao canto da Cantoterapia. Não esqueci de fortalecer minha **Vontade** e na entrega ao Grande Espírito. Nas horas em que dava o desejo, bebia água e rezava a Oração da Serenidade que aprendi



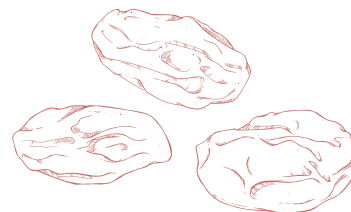
hoje faço, ter “pensamentos luminosos”! Via-me em lugares sem cigarro, sem a preocupação de comprar estoque nos fins de semana, pedindo lugar em mesa de não fumantes, fazia um filminho em que eu jogava o cigarro fora para sempre (funciona muito), via meus pulmões limpinhos, coisas assim.

O processo da abstinência é muito pior quando estamos na ignorância, quando alguns sintomas físicos e psíquicos nos pegam despreparados. Nenhum deles é insuportável. Quantas pessoas já pararam de fumar!

Se optar por diminuir, não deixe passar duas semanas diminuindo. De qualquer forma, o que escolher, lembre-se na seriedade dessa decisão; não significa apenas viver mais, significa livrar-se de uma doença crônica. É sua qualidade de vida que está em jogo. Fora o exemplo que dá para seus filhos e netos; o meu foi péssimo, assim como de meus pais e avós. Todos fumantes inocentes.

O livrinho *Freshstart*, da *American Cancer Society* — “Pare de fumar em 21 dias” — me ajudou muito, ele sugere que se escreva uma frase para guardar e ser lida depois de 21 dias. Exemplo: “Disseram que eu não seria capaz” ou “De ataque cardíaco é que não vou morrer”, ou qualquer outra de sua escolha. Meu orgulho nessa hora me ajudou muito. Minha frase foi: “Ah, se eles pensam que não sou capaz, vão ver só!”

Nos primeiros dias, é muito importante saber os sintomas associados à abstinência do fumo e o tempo de duração: sentir-se um pouco tonto de vez em quando, (enquanto está fumando, o




## Anote aí

Um punhado de Uva Passa é extraordinariamente eficaz para quem quer parar de fumar. Rica em ferro, cálcio, magnésio, fósforo, potássio, cobre, vitamina B1 e B6. Pura energia. Uma mão cheia às 16 hs.



no AA. Descobri que a necessidade de fumar dá e passa. Tem de mudar o assunto da cabeça.


O hábito, o ritual de acender, a manipulação entre os dedos, o prazer, a redução de tensão, nossa! Quanta coisa para dominar! Aos poucos, ia trocando. Apesar de que já não bebia álcool. A bendita cervejinha, o uísque, são os demônios para quem quer parar de fumar. No início, não fui a muitas reuniões sociais, festinhas, coisas do gênero. Foi emocionante dominar a fissura de fumar no carro. No carro, eu já fumava pouco por causa do cheiro, mas fumava de janelas abertas, até que fui assaltada por um bando de pivetes. Ao telefone! Bastava o telefone tocar que eu pensava: encrenca, cigarro! Fumei a cada toque de telefone. Passei a atender menos telefone (quando ainda não havia celulares) e a respirar antes de atender com um copo de água à mão. Coloquei a flor Monsenhor nos cinzeiros. Não havia mais bitucas fedorentas!



O hábito, o ritual de acender, a manipulação entre os dedos, o prazer, a redução de tensão, nossa! Quanta coisa para dominar! Aos poucos, ia trocando.

Mudar o assunto, fazer coisas, se dedicar à saúde por não fumar, como descobrir uma dieta menos dolorida, fazer sucos desintoxicantes naturais, criar coisinhas não engordativas para mastigar. A questão da boca é muito séria (oralidade), não dá pra resolver no tapa. Tive de mastigar muito: chicletes de nicotina, cenoura, aipo! Procurei, até

monóxido de carbono do seu cigarro impede que um suprimento correto de oxigênio chegue ao seu cérebro; sem o cigarro, seu cérebro recebe um suprimento normal de oxigênio. Overdose de oxigênio! Ô glória! Logo passa, de dois a doze dias. Aproveite essa limpeza.



Poderá sentir certo “formigamento” nos braços e pernas. Seu sangue está circulando, agora, normalmente. O fumo contraía seus vasos sanguíneos prejudicando a circulação. No máximo, duas semanas.

Algumas pessoas pioram da tosse. Os cílios que revestem a parte interior dos pulmões ficam paralisadas com a fumaça quando fumamos. E se forma muita secreção. Esses cílios são os aspiradores de pó que limpam os pulmões. Quando paramos de fumar, esses cílios têm muito trabalho para limpar toda essa secreção e, então, tossimos. Não dura mais que algumas semanas.

Pode ter a boca seca ou cheia d’água. A garganta pode parecer apertada. Todos sintomas normais. Assim como pode ter dores de cabeça. A retirada da nicotina pode perturbar, temporariamente, o organismo. Combater o vício pode causar um estresse. Trate como se trata uma dor de cabeça comum. Relaxe, respire, coloque uma compressa morna nos olhos, pense num mantra, repita-o por alguns minutos. Pode ser *Shanti Ram*. A vibração desse mantra traz paz e harmonia. Mas não fume!



Pode sentir algumas pontadas no estômago, não se assuste. Não fique histérico, caminhe em passos largos. Logo passa.

O nervosismo faz parte da abstinência. Mantenha-se ocupado. Tente não sair *mordendo* as pessoas. Elas não têm nada com isso. Movimente-se ou relaxe numa poltrona, respirando o mais lenta e profundamente possível. A respiração transforma. Todo esse nervosismo passa. “Isso também passará”.

O que sugiro é que, **antes** de sentir todo esse desconforto, já pratique respirações, exercícios de relaxamento, mantras, rezas, meditações, etc., porque, na hora do desejo incontrolável, é mais difícil querer parar e utilizar algum recurso desses. Mas não, impossível.


O mais incrível é que, depois de toda essa síndrome, você se tornará uma pessoa muito mais calma do que era como fumante. Essa droga arrasa com os nervos. Poderá desfrutar de uma calma, de uma paz que não sentia há muito tempo.

**Atenção! O desejo incontrolável dá e passa em, no máximo, 20 segundos.**

*Esse desejo desaparece sozinho, sempre.* Nos primeiros dias, ele pode aparecer algumas vezes, não desanime, passa. Essa terrível sensação consiste nas diversas sensações menores. Então, preste atenção em você, observe quando termina um desejo e começa outro. Perceberá que terá um tempo de sossego entre um desejo e outro. Se cair na armadilha de querer parar com a síndrome, fumando *um cigarrinho só*, vai aumentar as chances de sofrer desejos adicionais porque estaria reavivando o vício. Como se diz no AA, abrindo a

boca do tubarão! Os piores desejos surgem na primeira semana. Após duas ou três semanas, a maioria dos ex-fumantes não sente mais essa vontade gigante. Com o tempo, esse desejo pode aparecer algumas vezes, até em sonho (que pesadelo!). Não abaixe a guarda. *Orai e vigiai!* Você não terá vontade de fumar para sempre.

Lembre-se de que todos os sintomas de abstinência desaparecerão sozinhos, normalmente, em dez dias eles se vão. E duram, no máximo, 20 segundos. Mantenha-se sempre muito hidratado. E utilize a oração emergencial que é a Oração da Serenidade. Se recair, recomece. Esse vício é ardiloso, fique esperto!



Lembre-se de que todos os sintomas de abstinência desaparecerão sozinhos, normalmente, em dez dias eles se vão. E duram, no máximo, 20 segundos.

Não se esqueça nunca de sua VONTADE fortalecida por seu Eu Superior. Procure ficar longe dos fumantes nos primeiros tempos. Busque apoio de pessoas que você acha que podem ajudar, não daquelas que, ao primeiro sinal de seu desespero, falam “então fume um cigarrinho”.

Mude o modo de pedir ajuda: “—Quero que você me ajude a ficar longe do cigarro!”, pode facilitar a ajuda. Eu tive, nos primeiros dias, ajuda de um psicólogo e, até hoje, de um pneumologista.

**Peça auxílio de um profissional.** Hoje, os pneumologistas têm programas incríveis para ajudar a se livrar desse vício terrível.

Se você não pode ter um auxílio psicológico, utilize deste programa, de amigos verdadeiros, de um grupo de **Fumantes Anônimos**.

No **www.rio.rj.gov.br** tem um material informativo muito bom. Não se canse de se informar, só assim poderá relaxar por ter feito tudo o que podia. Causa e efeito: vai conseguir parar com muito mais facilidade!

Agora, comece a pensar e desfrutar destas recompensas: se não fumou nos últimos três dias, a nicotina que tinha no seu organismo já saiu, assim como o monóxido de carbono. O risco de sofrer um ataque cardíaco ficou muito reduzido. Já está contribuindo para a saúde de seus familiares, amigos, colegas que não estão mais inalando sua fumaça venenosa. Uma informação: a fumaça de outras pessoas fumando pode deixá-lo totalmente irritado. Pode sentir-se agredido pela fumaça dos outros. Perfeitamente normal. Também passa.

Outra recompensa: vai perceber que respirava muito mal! A respiração muda completamente. E a mudança do olfato e paladar! Uma maravilha! E muito mais energia! Teste algumas caminhadas. Com o tempo vai perceber como viver mais e com mais saúde. E com mais economia.

Assim estou até hoje, sem recaídas, porque "o seguro morreu de velho". No início, morria de medo de recair por muitos motivos. Consegui dominar a vontade, perceber que minha liberdade não tinha preço, que era uma prisioneira, uma escrava do cigarro. Depois, porque passei a me respeitar mais, a me achar o máximo por ter dominado esse vício e ter, finalmente, um bom humor inesperado, calma e mais amor e muita paciência e misericórdia por mim mesma.

**Exercícios na próxima página**



## Relaxamento da Rigoloterapia® by Stella

Exercício que remove qualquer desejo incontrolável negativo, promovendo limpeza dos pulmões.

Pode ser sentados ou deitados, mesmo em pé. Começando pelos ombros, subindo e descendo, e ao descer deixar cair pesado. Inspirar suavemente ao levantar os ombros e expirar ao descer, três vezes. Depois mais três vezes e ao expirar, colocar a língua para fora soltando um som – ahhhh... Em seguida, tente cantar um pouco uma música que conhece, sem abrir a boca. . Só no humhumhum! Qualquer música, até música de ninar serve. Vai precisar de fôlego, vai exercitar os pulmões. Foco, foco, preste atenção em você, se ouça! Tenho certeza que vai começar a rir da situação, vai rir de si mesmo. E aí: desejo, medo, ansiedade, foram embora. Pronto, acabou.



## Som em movimento – Rigolotarapia® by Stella

Caminhando em qualquer lugar. Levar os braços para frente, um de cada vez, como se estivesse nadando com vigor ou lutando Box, falando: how – em seguida, os dois para cima: há há há subindo. Descendo, how how ! Recapitulando: how, how, na frente, inspirando, há, há, há em cima, respirando com a boca aberta. Caminhe circulando pelo menos umas dez vezes. A cada há, há há, soltar todo o ar, comprimindo o diafragma. Se não conseguir, contrair e expandir o diafragma, não faz mal. A importância desse movimento é a expansão e recolhimento da região acima do abdômen levando à limpeza, descontração, alegria, mesmo que não perceba. Segundo tempo: Deite-se agora no chão, devagar, perceba a respiração como ficou. Foco! Atenção! Alguma parte do corpo está formigando? Esquentou? E os braços? Relaxe. Imagine que está carimbando o chão com seu corpo como se estivesse deitado na areia fofa. E bem pesado. Se solte, se entregue nessa areia macia quentinha, ou geladinha, como preferir.

Agora, de olhos fechados, sentindo a areia e “ouvindo” o mar, abra um pouco a boca, solte os dentes, coloque a língua no palato, no início do céu da boca. Bem relaxada. Respire normalmente. E “veja”, quantas gaivotas rodeando aí por cima! Indo, voltando, rodeando. Um céu da cor que aparecer, nuvens, se tiver, pinte esse quadro em movimento como quiser. Um filme. Use sua criatividade. Fique aí, nesse santuário





que criou pra você. Não tenha pressa. Se houver possibilidade, ponha uma música gostosa. Cante sem abrir a boca! Esse é um santuário que pode voltar quantas vezes quiser. É seu refúgio, nada e ninguém entra. Sua fortaleza. E depois de algum tempo, para sair desse estado de relaxamento e possível expansão de consciência, se espreguice devagar fazendo um som mais alto e abra os olhos.

