

perspectiva

Textos de Cláudia Luís

“Ninguém deixa de fumar por decreto-lei. Os fumadores precisam de tempo e paciência”, afirma a psicóloga clínica Ana Queiroz, chamando a atenção para o complicado processo que os fumadores, que têm um “comportamento aditivo”, estão a atravessar para cumprir a lei. Se até agora, tudo se tem dito e escrito sobre os inocentes fumadores passivos, então a “Viva+” quis saber o que se passa no universo de um dependente de nicotina que, de repente, ficou privado dela.

“Estou a fumar menos dez cigarros por dia”, diz Ana Queiroz, fumadora há 40 anos, que assume nunca ter conseguido quebrar o vício. “Normalmente, aconselhamos as pessoas a retirar um cigarro por semana. Uma interrupção abrupta pode ser perigosa. O corpo está demasiado habituado à nicotina”, continua.

Numa situação de privação, os sintomas surgem na forma de “ansiedade brutal, irritabilidade enorme, perturbações do sono, comer excessivamente”. Por sua vez, estes sintomas podem conduzir a outro tipo de problemas, nomeadamente o aumento de peso ou períodos graves de stress.

Comunidades espontâneas à porta dos prédios

Tudo aquilo que antes era natural é descomprometido, transformou-se num desafio: ir ao café, a um bar, a uma discoteca, passear no shopping...

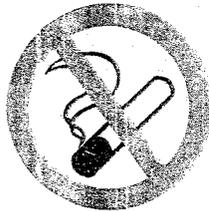
Para cumprir o ritual do cigarro e do café, Paulo Furtado não tem problemas: procura um café que tenha esplanada. Mas o músico considera que a proibição em bares é “excessiva”, porque, afinal, “ninguém vai a um bar para ficar mais saudável”, diz o guitarrista que encarna o ‘bluesy’ The Legendary Tiger Man.

Em casa já não fumava como forma de controle do consumo de cigarros, nos restaurantes acha altamente compreensível não acender um cigarro enquanto alguém leva uma colherada de comida à boca, mas então como vai ser nos concertos?

Os Wraygunn estão prestes a começar uma digressão e Paulo Furtado teme bem que não se possa fumar em nenhum camarim do país. “São capazes de surgir situações engraçadas”, diz. “Até é possível que se crie uma comunidade de fumadores às portas dos bares e dos cafés”. A psicóloga clínica concorda, mas explica que os fumadores precisam mais do que comunidades espontâneas e efémeras à porta dos edifícios. “Os fumadores precisam de grupos de partilha de sentimentos e experiências, tal como precisam os alcoólicos. A diferença é que aqueles que têm um comportamento aditivo relativo ao álcool, podem recorrer aos Alcoólicos Anónimos (AA) e os fumadores não”.

Para Ana Queiroz, é natural que se gere uma “revolta” entre os fumadores. “Eles estão a esforçar-se para cumprir a lei, pagam impostos como toda a gente, mas não têm condições para se adaptarem à nova realidade. E agora até são olhados na rua como criminosos”, acrescenta.

“Incomodam-me os exageros fundamentalistas”, começa por dizer Miguel Guilherme, actor que integra actualmente o elenco da série da RTP1 “Conta-me como foi” e que não tem “nada contra dar dez passos e ir fumar para a rua”. Mas Miguel Guilherme tem esperança que, futuramente, esta lei



“Ninguém vai a um bar para ficar mais saudável”

Paulo Furtado

“Não ter ninguém a fumar ao meu lado, faz-me desejar menos o cigarro”

Adolfo Luxúria

Canibal

“Incomodam-me exageros

fundamentalistas”

Miguel Guilherme

seja “mais equilibrada”. Passa a explicar: “Quem faz a lei não pode tratar os fumadores como doentes. Os fumadores não são pessoas doentes, podem, isso sim, ter mais possibilidades de contrair determinadas doenças. Mas dizer que são doentes é um insulto”.

Ana Queiroz sublinha que “há pessoas a ser discriminadas”, porque “não há um tratamento” adequado para esta situação. Isso pode reflectir-se em coisas simples como a inexistência de cinzeiros à porta dos edifícios: “Eu não atiro cigarros para o chão por princípio, mas não há outra hipótese”.

Actualmente, já existem empresas que investem em programas para que os seus funcionários deixem de fumar, mas a maioria não tem sequer uma sala de fumo no interior do edifício. Isto, porque já foi constatado que esse investimento supera os gastos habituais de uma empresa em problemas derivados do consumo de tabaco.

Testar limites e aprender a relaxar

Hoje em dia, a informação sobre os diversos tipos de tratamento circula em quase todos os suportes: o corte radical, a psicoterapia, a acupuntura, as pastilhas, os adesivos, a hipnose... “Há tratamentos caríssimos por aí”, afirma a psicóloga, quando o que falta são tratamentos gratuitos como aqueles que decorrem de grupos semelhantes aos AA. Mas o cenário pode não ser tão desesperante. Calma. Há estratégias que podem ajudar um fumador a viver melhor esta nova realidade e Ana Queiroz nomeou alguns dos métodos.

Colocar de lado o dinheiro que teria sido gasto em tabaco e investi-lo em algo que dê prazer, como uma massagem, por exemplo, é uma das atitudes a tomar. Outra dica passa por restringir os locais onde é permitido fumar, nomeadamente em casa, seleccionando a varanda ou apenas uma divisão. Fumar enquanto se faz uma outra actividade, como ver um filme de suspense, é algo a evitar – o ideal é aproveitar o intervalo.

Ainda há mais: experimentar ver quanto tempo consegue aguentar sem fumar para chegar à conclusão que, caso tivesse fumado, seria um cigarro desnecessário, porque, afinal, até consegue estar sem fumar aquele tempo todo. Aprender a resistir ao stress e a relaxar é uma ferramenta valiosa. Há truques: mãos ocupadas não podem pegar em cigarros.

Por fim, Ana Queiroz aconselha a perceber o que está a provocar os estados ansiosos e quebrar isso com um passeio na praia ou, caso esteja a trabalhar, com uma respiração profunda ou então ir a algum lado para mandar um berro e pronto.

Mas para quem já vai na quarta ou quinta tentativa de deixar de fumar, como é o caso de Adolfo Luxúria Canibal, então a nova lei vem mesmo a calhar: “O facto de não ter ninguém a fumar ao meu lado, faz-me pensar menos, desejar menos o cigarro”. O músico dos Mão Morta não ignora que as novas regras têm o seu lado de “atentado aos direitos pessoais, à esfera privada, à autonomia e à maioridade”, mas prefere esquecer tudo isso e perspectivar a mudança como um contributo positivo para o seu projecto pessoal. Não fuma desde o dia 5 de Outubro de 2007.

Para B Os seus novos accessórios no local trabalho

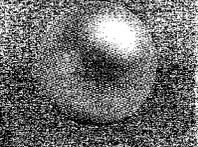
Meca. Fugir dos biscoitos e dos rebuçados e apostar em alimentos de distração mais saudáveis.



Água. Manter distância da cafeína e do álcool, excitantes associadas ao cigarro. A água ajuda a manter-se hidratada.



Bola anti stress. No trabalho, a bola de pilates ajuda a relaxar e a usar a respiração profunda.



Chaveiro. Manter as mãos ocupadas ajuda a evitar o cigarro. A chaveiro ajuda a manter as mãos ocupadas.



Proibido fumar e agora?

O que acontece a um fumador privado de nicotina? Que estratégias adoptar em caso de ansiedade? Psicóloga clínica fala da necessidade de criar grupos de Tabágicos Anónimos com funcionamento semelhante aos Alcoólicos Anónimos