Os Enfermeiros e...?

COORDENAÇÃO **LUIS COSTA** | EMAIL sracores@ordemenfermeiros.pt
Manuela Dias| EMAIL mdias@ordemenfermeiros.pt

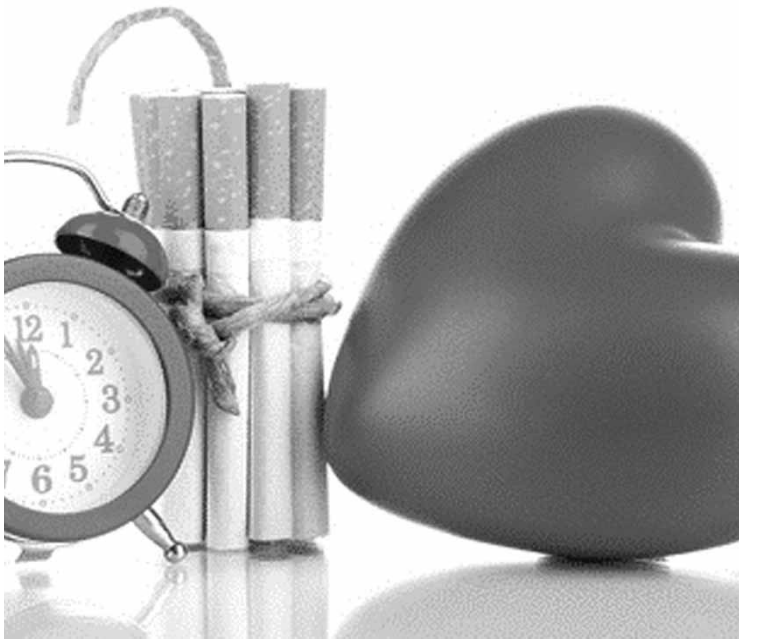
ordem dos enfermeiros AÇORES

A cessação tabágica

"Maus Hábitos de um Vício"

DIREITOS RESERVADOS







Poucos de nós poderão afirmar que, quando começámos a fumar, não sabíamos que fumar um cigarro nos pudesse afetar (tão) negativamente

CÉSAR AUGUSTO DOS SANTOS PEREIRA TERRA
(USIT)

Longe vão os dias em que nos podíamos desculpar com a ignorância sobre os malefícios do tabagismo. Poucos de nós poderão afirmar que, quando começámos a fumar, não sabíamos que fumar um cigarro nos pudesse afetar (tão) negativamente, de tantas formas. Muito menos, aos que nos rodeiam. Mesmo assim, com todo o conhecimento sobre o tabagismo - sobre os riscos, os malefícios - insistimos em experimentar, em começar a fumar, em tornarmo-nos fumadores, em tornar aqueles que nos são próximos (e queridos) em fumadores passivos. Porquê? "Porque gostamos de fumar". Será essa uma boa razão para sabotarmos a saúde daqueles a quem, supostamente, (e tantas vezes o dizemos) queremos bem? Existirá uma boa razão para os magoarmos? Porque é mesmo essa a questão. Estamos, de forma repetida, consciente e egoísta, a sabotar-lhes a vida. Este não é mais um artigo a sugerir que pare de fumar, nem para lhe explicar os malefícios desse vício. É feito por um fumador (ex), a apelar pela consciência de tantos outros fumadores, que, por mais evidências que existam, insistem em reclamar direitos e em escarnecer dos deveres. Sim, é "mais um" artigo a alertar para os hábitos negligentes que transformam os nossos conviventes em fumadores passivos. "Mais um", porque as crianças continuam a "fumar" no carro. "Mais um", porque os bebés continuam a "fumar" no berço e no lugar mais seguro do mundo, as barrigas das suas mães. À nossa mesa, nas nossas camas, nos nossos lugares de lazer, o fumo ainda é o mais assíduo convidado e, muitas vezes, faz os verdadeiros convidados se sentirem indesejados. Como referi, não lhe peço que deixe de fumar, ainda é um direito seu, mas, peço que crie novos hábitos para o seu vício - hábitos menos maus. Se o fizer, faça apenas em espaços abertos e exteriores e afastado de quem não fuma (e, seja consciente - considere os que não se podem afastar de si nesse seu momento). Lembre-se de que as janelas abertas, num carro, numa sala ou cozinha, não evitam o fumo passivo - os sofás, as almofadas, os assentos de um carro, absorvem o fumo e os seus componentes nocivos e certificam-se de o disseminar, como um aerossol, por todos os seus usuários. Fumar em espaços exteriores e longe de portas e janelas é um gesto que salva vidas. Um dia, talvez decida que quer tentar ser melhor para si próprio. Neste dia, decidirá que quer viver melhor. Neste dia, vai planear deixar de fumar. Quando deixar de fumar, vai perceber a importância desse gesto. E, quando perceber, vai agradecer. ◆

À nossa mesa, nas nossas camas, nos nossos lugares de lazer, o fumo ainda é o mais assíduo convidado e, muitas vezes, faz os verdadeiros convidados se sentirem indesejados.