

O Aluguel Venceu o Vício: Sete Anos Sem Fumar e Outras Epifanias Ordinárias

Por Eduardo Woetter · Publicado em 31/05/2026

No Dia Mundial Sem Tabaco, a confissão nua e crua de quem largou o cigarro há quase 7 anos. Não foi por saúde, não foi por iluminação espiritual: foi porque o dinheiro do aluguel falou mais alto. Uma crônica sobre a síndrome do isqueiro fantasma, beber água até não aguentar mais e o alívio de não ter se tornado um ex-fumante chato.

Versão online e eventuais atualizações: <https://woetter.com/post/sete-anos-sem-fumar-aluguel-venceu-vicio>

Hoje, no calendário das causas nobres que geralmente ignoramos enquanto rolamos o feed, celebra-se o Dia Mundial Sem Tabaco. É uma daquelas datas instituídas pela Organização Mundial da Saúde lá no final dos anos oitenta, especificamente em 1987, para nos lembrar que inalar fumaça tóxica voluntariamente talvez não seja a melhor estratégia de longevidade. As campanhas sempre trazem aquele tom de alerta médico, imagens assustadoras e estatísticas que todo mundo conhece, mas que o fumante finge que pertencem a um universo paralelo.

Eu conheço bem esse universo. Em agosto deste ano de 2026, completo sete anos sem fumar. Sete anos. É tempo suficiente para as células se renovarem, para o cheiro sumir de vez daquela jaqueta de couro esquecida no fundo do armário e para o paladar voltar a reconhecer que a comida tem, de fato, tempero.

Quando o assunto é parar de fumar, as pessoas sempre esperam uma narrativa grandiosa. Uma estória de superação absoluta, um despertar espiritual após um exame de rotina assustador, ou uma promessa feita em lágrimas na virada do ano. Eu queria muito ter uma jornada heroica para compartilhar. Queria poder florescer os fatos e dizer que meu corpo era um templo e eu finalmente percebi isso. Mas quem me conhece sabe que eu não sou muito dado a romantizar a realidade.

Então, qual foi o grande estalo? Por que eu parei? A resposta é, com o perdão do clichê, a mais simples e patética da face da terra. Eu estava passando por aquela fase delicada da vida adulta que chamamos elegantemente de “entre empregos”. A matemática financeira, que nunca falha em sua crueldade, se impôs. Entre comprar a carteira de cigarro nossa de cada dia e pagar o aluguel no quinto dia útil, paga-se o aluguel. A escolha não foi entre a vida e a morte a longo prazo, mas entre ter um teto para dormir ou fumar sob a marquise da padaria. Decisão puramente econômica, pragmática, resolvida em uma planilha mental de gastos.

Mas decidir é uma coisa. Lidar com o corpo exigindo a substância à qual você o acostumou por anos é outra completamente diferente. A decisão estava tomada, o boleto estava pago, e então veio ela: a abstinência.

Sim, tudo aquilo que falam nos fóruns de saúde, nas rodinhas de conversa e nos guias de sobrevivência é a mais pura verdade. E um pouco mais. Falo estritamente pela minha experiência, mas o combo é devastador. Primeiro, vem a ansiedade. Uma inquietação que não te deixa sentar na cadeira por mais de dez minutos. Depois, a questão física, aquela sensação bizarra da boca estar sempre, o tempo todo, cheia de água. Como se o seu corpo estivesse salivando por algo que não vai chegar.

E existe a tortura psicológica dos pequenos hábitos. O cérebro automatiza o vício de uma forma assustadora. A pior parte, sem dúvida, são as incontáveis vezes que você entra no elevador. A porta fecha, você está sozinho, e subitamente bate aquele desespero brando: “tô esquecendo alguma coisa”. Você bate a mão direita no bolso da calça. Bate a esquerda. E cadê o isqueiro? O pânico microscópico de ter esquecido o kit de sobrevivência urbana dá lugar à lembrança de que você não fuma mais. É a síndrome do membro fantasma aplicada ao tabagismo.

O tempo passa a ter uma textura diferente. Nos primeiros dias, os minutos se arrastam como se tivessem âncoras amarradas neles. Dias duram meses. Há uma sensação horrível de que o tempo não vai passar nunca, e que você vai passar o resto da sua existência terrena sentindo falta de inalar fumaça. É um vazio tátil, um tédio mecânico.

Mas eu botei na cabeça que tinha que ser assim mesmo. Não havia plano B. Nesses momentos de desespero cronometrado, lembrei da história da minha mãe. Ela também largou o cigarro da noite para o dia, sem adesivos, sem terapias alternativas. O ponto de virada dela foi o dia em que o médico a aconselhou seriamente a parar durante a segunda gestação. O instinto maternal falou mais alto que a nicotina. E olha que isso não era pouca coisa considerando o nosso histórico. Eu cresci imerso numa família de fumantes convictos. O cenário era composto por pai, mãe, as duas avós, tios, primos. O cigarro era quase um membro não-oficial da árvore genealógica, presente em todos os almoços de domingo e festas de fim de ano.

Voltando ao meu drama pessoal: os rituais gastronômicos se tornaram um campo minado. Era um sofrimento absoluto tomar café de manhã, almoçar aquele arroz com feijão perfeito ou terminar o jantar, e não ter aquele cigarrinho sagrado para relaxar no pós-refeição. O café parecia incompleto. O estômago cheio pedia a fumaça para assentar a comida. O pior é que, como muitos tentam fazer, eu não pude substituir o cigarro por doces. Eu sou irrevogavelmente do time sal. Trocar a fumaça por um brigadeiro nunca faria sentido para o meu paladar. Um salgadinho talvez, mas o ganho de peso seria inevitável e catastrófico.

A solução? Água. Passei a tomar muito mais água. A garrafa virou a minha chupeta de adulto, a muleta que mantinha minhas mãos ocupadas e minha boca distraída daquela salivação constante.

E assim, lidando com os bolsos vazios no elevador e bebendo litros de água, o tempo foi passando. A vontade, que nos primeiros dias era um urro na orelha, foi virando um sussurro. Ia enfraquecendo semana após semana. Até que, sem nenhum aviso prévio, chega o dia em que você simplesmente não pensa mais no cigarro. Você acorda, toma seu café, trabalha, almoça, e a ideia de fumar nem cruza a sua mente. É uma vitória silenciosa, sem fogos de artifício.

Graças a Deus, eu não me tornei um ex-fumante chato. Sabe aquele cara que faz discurso no bar e tosse de propósito quando alguém acende um cigarro na calçada? Detesto. Acho que, a essa altura do campeonato, todo mundo tem a plena consciência do mal que o tabagismo faz. A informação está aí em todos os lugares.

No meu caso, existia uma camada extra de cinismo. Desde que tive consciência da minha sexualidade, do meu estilo de vida, da minha decisão de não ter filhos e de não seguir a cartilha tradicional, eu sinceramente não via muito problema na ideia de morrer mais cedo. O pensamento clássico da juventude niilista: viva rápido, morra jovem. O problema é que ninguém te prepara para as letrinhas miúdas desse contrato. Ninguém te avisa sobre o enorme abismo de consequências que existe entre o que você é hoje e o que você será na velhice.

A vida não é um interruptor que simplesmente desliga. Tem coisas, tem doenças, tem limitações que não esperam a velhice chegar para afetar e destruir a sua saúde e a sua rotina. O cigarro cobra pedágios ao longo do caminho: o fôlego que some na escada, a pressão que descontrola, a qualidade do sono que vai para o ralo. A morte rápida é um mito; a deterioração lenta é a realidade.

Portanto, deixo o papel de cronista de lado por um segundo para dar o único conselho que realmente importa hoje: estejam com seus exames em dia. Olhem para a própria pressão arterial, façam exames de capacidade pulmonar, chequem o colesterol e enfrentem tudo aquilo que os médicos recomendam e que a gente, no auge da arrogância de achar que é indestrutível, geral posterga.

Parar de fumar é difícil sim. É frustrante, irritante e tira o seu humor por um bom tempo. Você, para sempre, lembrará da sensação, do peso da carteira na mão, do som do isqueiro. É impossível apagar o registro tátil. Mas prometo que chega o dia em que tudo isso serão apenas boas memórias de uma época que já passou, e não mais uma necessidade física esmagadora.

Para mim, pelo menos, está sendo assim. O aluguel foi pago, os pulmões agradeceram, e a vida seguiu seu curso, um copo de água de cada vez. Cuidem-se. E bebam água.

Para Hoje

Aproveitando o tema sobre envelhecer, lidar com os próprios vícios, o cinismo da vida adulta e não ser exatamente um exemplo perfeito de moralidade, a recomendação é a série Hacks (Max). O humor ácido, as reflexões sobre o tempo passando e a recusa em romantizar o passado combinam perfeitamente com a energia de quem largou o cigarro não por iluminação espiritual, mas por puro pragmatismo

Conhece alguém que está naquela fase de bater no bolso do elevador procurando um isqueiro invisível? Ou aquele amigo que precisa de um choque de realidade sobre o preço do aluguel versus o preço do vício? Manda esse texto para ele. Pode ser o empurrãozinho (ou o copo d'água) que faltava.

Se você gostou desse desabafo disfarçado de crônica, não me deixe falando sozinho. Me acompanha por lá para mais histórias sobre a banalidade da vida, observações urbanas e dicas de como sobreviver à própria rotina sem perder a ironia. O link está na bio!