

PARE DE FUMAR

SETEMBRO 2021

**DESCUBRA A ASSUSTADORA
VERDADE SOBRE FUMAR ...
E APRENDA A USAR ESSE
CONHECIMENTO A SEU FAVOR
PARA AJUDÁ-LO A LARGAR
ESSE TERRÍVEL HÁBITO!**

**CHUTE ESTE HÁBITO!
PARE DE FUMAR AGORA!**

**PARE
AGORA!**

**COMO NÃO
FICAR PARADO**

**COMO EVITAR USAR
DROGAS**

**VOCÊ DEVERIA
DAR UMA OLHADA**

Pare de Fumar

Sumário	
Introdução	3
A verdade é Feia	5
Vale a pena fumar?	7
Fumar não é legal	9
Fatos sobre o tabaco na América	11
Fume e pague as consequências	12
Como parar de fumar	14
Riscos para a saúde decorrentes do fumo	19
Então, imagine o efeito combinado!	19
Benefícios de parar de fumar	23
Sintomas de abstinência	24
Os sintomas	24
Como Ficar Parado Depois de Desistir	27
Terapias após parar de fumar	33
Aconselhamento	35
Terapia de reposição de nicotina	37
Tratamento Homeopático	38
Iniciativas dos governos	39
Algum rendimento imediato	42
Etapas realizadas por AHCPR	43
Apreensão do Instituto Nacional do Câncer	44
Proibição para a geração futura	45
O forro de prata!	47
Reduzindo o apelo de fumar	48
Perguntas frequentes	53

Pare de Fumar

Introdução

Somos criaturas de hábito

“Tenha bons hábitos ... seja uma boa pessoa” é o conselho universal materno que cada um de nós pode se lembrar quando arranhamos o reino de nossas memórias. Os pequeninos e os jovens são sempre abraçados, protegidos e guiados pelos mais velhos para os ajudar a trilhar o caminho estabelecido nos princípios testados pelo tempo da honestidade e do bom comportamento. No entanto, às vezes, sem saber, eles pegam o caminho proibido apenas para provar coisas diferentes.

Devido ao extremo estresse, tensão e extensão do mundo competitivo, qualquer pessoa hoje é mais suscetível a sucumbir à pressão e ceder sob ela. É aqui que surge a necessidade de qualquer forma de vício que, no entanto, fornece apenas um consolo temporário, em vez de apagar a causa real. Às vezes nos agarramos a ele e lentamente avançamos e sugamos seu falso redemoinho, levando-nos a perder nossa força de vontade.

Um vício simplesmente **adere à nossa autoconfiança**, corroendo-a gradualmente ao se aprofundar nela. Nós apenas permanecemos uma sombra de nossos “**eus**” anteriores, tomando um atalho para um caminho que nos leva a problemas físicos e mentais mais agudos. Qualquer vício pode ser superado, qualquer

Pare de Fumar

remendo ruim pode ser superado, se apenas pudéssemos suportá-lo enfrentando-o de frente, mantendo as seguintes coisas na mente:

Se você pudesse preencher o minuto implacável

Com sessenta segundos de distância percorrida

Sua é a terra e tudo que há nela

E o que é mais?

Você será um **HOMEM!**

Pare de Fumar

A verdade é Feia

- O uso do tabaco causa mais de 430.000 mortes de adultos por ano nos Estados Unidos.
- O uso do tabaco causa mais de 160.000 mortes de adultos por ano no Brasil.
- O tabagismo matou 7,7 milhões de pessoas em 2019, ano em que o número de fumantes aumentou para 1,1 bilhão, mostram estimativas mundiais divulgadas acrescentando que 89% dos novos fumantes ficaram dependentes aos 25 anos.
- Cerca de 5 milhões de menores de 18 anos morrerão prematuramente de doenças relacionadas ao fumo.
- Mais de 4.000 produtos químicos foram identificados na fumaça do tabaco, dos quais pelo menos 43 causam câncer em humanos e animais.
- Exposição ao fumo passivo, 3.000 não fumantes morrem de câncer de pulmão a cada ano.
- 150.000 a 300.000 bebês e crianças com menos de 18 meses apresentam infecções do trato respiratório inferior. A asma e outras doenças respiratórias costumam ser desencadeadas ou agravadas pela fumaça do tabaco.