

O COMUNICADOR

INFORMATIVO - ANO I - VOL VIII - FEVEREIRO 2016 - EDITORA PROSSUMERS - PORTO ALEGRE - BRASIL

Edição Especial - Desafio Bons Ares - Pelo Ar puro & Libertação dos vícios

A intenção deste informativo é a de estimular a libertação dos vícios. Além do lançamento do grupofacebook.com/groups/tabagistasanonimos na rede social Facebook. Grupo de auto ajuda destinado a tabagistas que resolveram libertar-se do vício.

Ajudar-se, uns aos outros, é a melhor forma de fortalecer a si mesmo.

O Porquê do Grupo

Como sabemos, o tabagismo custa caro ao bolso, à saúde e aos relacionamentos sociais.

Libertar-se do vício é um desafio que acrescenta motivação, qualidade de vida, economia e bem estar. Além de potencializar o desenvolvimento físico, relacional, espiritual e psicológico.

- Atividades ocupacionais
- Exercício profissional (trabalho)
- Exercício educacional (estudo)
- Desenvolvimento físico
- Desenvolvimento psicológico
- Desenvolvimento emocional
- Desenvolvimento intelectual
- Desenvolvimento cognitivo
- Desenvolvimento relacional
- Desenvolvimento espiritual

O que acontece no corpo de quem para de fumar?

Após 20 min. A pressão sanguínea volta ao normal.

Após 8 horas Os níveis de nicotina e monóxido de carbono são reduzidos pelo mesmo nível de oxigênio volta ao normal.

Após 24 horas O metabolismo de carbono é alterado no corpo. Os pulmões começam a limpar a tosse e a tosse desaparece.

Após 48 horas Não há mais vertigão de abstinência. O olfato e o paladar ficam mais vivos e os dentes voltando ao normal. A chance de um ataque do coração instantaneamente começa a diminuir.

Após 72 horas Respiração fica mais fácil. Todos os sintomas começam a relaxar e você começa a ter mais energia.

Após 2-12 semanas Sistema circulatório melhora. Arterias que foram endurecidas ficam muito mais flexíveis.

Após 3-9 meses Tosse, chiado e problemas respiratórios diminuem consideravelmente entre 3 e 9 meses após parar de fumar. A capacidade pulmonar aumenta em 10%.

Após 5-10 anos O risco de sofrer infarto cai pela metade. Há também um menor risco de acidente vascular cerebral (AVC ou derrame). O risco de câncer de pulmão cai pela metade.

Após 15 anos A mucosa das cordas vocais não fica tão ressecada como antes. Assim, a qualidade vocal melhora. As alterações nos mutações do DNA são eliminadas após 15 anos sem o fumo.

NÚMEROS DO TABAGISMO

- 87% dos fumantes no Brasil se reconhecem como dependentes de fumar.
- 56% dos homens e 66% das mulheres têm uma opinião negativa sobre o tabagismo.
- 54% dos fumantes dependentes do cigarro.
- 65% dos fumantes afirmam que se pegam fumando já fazem com que não possam parar de fumar.

CIGARRO ELETRÔNICO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda evitar o uso de cigarros eletrônicos sem testes antes de usá-los.

Além de eletrônica, o consumo de nicotina e de outras substâncias contidas no líquido, além que a toxicidade variada. Esses produtos podem levar a tosse, irritação e asma. O que são os cigarros eletrônicos? São e apenas vapor.

Em 2015, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) proibiu a importação e a comercialização do cigarro eletrônico no Brasil.

COMO FUNCIONA

- BATERIA** Fornece energia aos componentes eletrônicos.
- NEBULIZADOR** Agrega a solução de nicotina e a vaporiza.
- CARTUCHO** Armazena a nicotina dissolvida em propileno glicol, líquido sem sabor, inodoro e inerte, que vaporiza facilmente.
- ROCAL** Onde se dá o contato com a fumaça.
- SENSOR E MICROCHIP** Detecta o fluxo de ar da tragada do fumante para acionar o aquecimento que vaporiza a solução de nicotina e acetona e faz que atinja a boca.
- LÍZ** Absorve a cada tragada.

80% dos fumantes param de fumar.

93% dos tabagistas no país tem dificuldade.

17 é o consumo médio de cigarros por dia.

Fonte da Imagem: Internet

Como Funciona ?

A ideia do grupo é criar um ambiente dialógico a fim de compartilhar experiências e caminhos à superação deste desafio.

Importamos os doze passos e as doze tradições de grupos consagrados. Contudo, acrescentamos elementos essenciais pra vencer a batalha cotidiana.

Grupos Presencias

A medida que o grupo virtual ganha adeptos, a ideia é criar grupos presenciais de encontros dialógicos para compartilharr experiências de combate, libertação e desenvolvimento.

- O único requisito para ser membro é o desejo de libertar-se do tabagismo.

Contato

Whats App (51) 8102-9014

DROGAS MATAM MAIS QUE GUERRAS; LIBERTE-SE !!