



COMO
PARAR DE
FUMAR
FUMANDO

MILTON SANTOS

DADOS DE COPYRIGHT

Sobre a obra:

a

A presente obra é disponibilizada pela equipe [Le Livros](#) e seus diversos parceiros, com o objetivo de oferecer conteúdo para uso parcial em pesquisas e estudos acadêmicos, bem como o simples teste da qualidade da obra, com o fim exclusivo de compra futura.

É expressamente proibida e totalmente repudiável a venda, aluguel, ou quaisquer uso comercial do presente conteúdo

Sobre nós:

O [Le Livros](#) e seus parceiros disponibilizam conteúdo de domínio público e propriedade intelectual de forma totalmente gratuita, por acreditar que o conhecimento e a educação devem ser acessíveis e livres a toda e qualquer pessoa. Você pode encontrar mais obras em nosso site: [LeLivros.site](#) ou em qualquer um dos sites parceiros apresentados [neste link](#).

"Quando o mundo estiver unido na busca do conhecimento, e não mais lutando por dinheiro e poder, então nossa sociedade poderá enfim evoluir a um novo nível."



MILTON SANTOS

COMO PARAR DE FUMAR
FUMANDO

Bauru-SP
2019



© Milton Santos

Como Parar de Fumar *Fumando*

Impresso no Brasil

“Reservados todos os direitos. Para reprodução e transmissão da obra por quaisquer meios é necessário consentimento dos titulares do copyright”.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Ficha Catalográfica Transient-BRASIL)

Santos, Milton

S237c Como parar de fumar fumando / Milton Santos. –

Bauru, SP : Ed. do Autor, 2019.

103 p. : il. : 14 x 21 cm

Pdf. : Epub. : 10.999 KB

ISBN 978-65-901850-2-0 papel

ISBN 978-65-901850-3-7 ebook

1. Autoconhecimento. 2. Vícios. I. Título

CDD 158.1

À Neiva, meu grande amor

SUMARIO

[O CIGARRO MATA](#)

[POR QUE ESSE LIVRO FOI ESCRITO](#)

[A JORNADA DO FUMANTE](#)

[QUEM LUCRA COM SEU VÍCIO?](#)

[JUSTIÇA X CIGARRO](#)

[VOCÊ DECIDE](#)

[JUSTIFICATIVA PARA O MEDO](#)

[LIBERTAÇÃO COMPLETA DO VÍCIO](#)

[A EXPERIÊNCIA DO SR. JOSÉ](#)

[MINHA BATALHA...](#)

[CONSIDERAÇÕES AO MÉTODO](#)

[PARAR É MAIS BARATO](#)

[QUANTO MAIS INFORMAÇÃO, MELHOR](#)

[CONCLUSÃO](#)

O cigarro mata

O caixão em cima de uma mesa no meio da sala e a luz fraca das velas criava uma atmosfera pesada que era ampliada pelos taciturnos rostos dos familiares e amigos desconsolados. Minha mãe na cozinha com o olhar perdido, fitava a chaleira que chiava com a água do café no fogão de lenha, enquanto o fogo estralava nos gravetos magros e secos.

Ao lado de mamãe, a tia Chaguinha, com os pés descalços no chão de terra batida, chorava a morte de meu pai, o qual era seu irmão mais querido; pranteava com tanto desespero que os ventos levavam seus soluços até o outro lado da rua onde as crianças amedrontadas faziam uma pequena fogueira e ouviam atentamente as histórias do seu Nicolau, nosso vizinho. O lamento de minha tia era desesperador.

Ela gritava:

- O que vai ser de nós agora Maria? Tonho morreu... Ai meu Deus do Céu! Como a gente vai viver agoraaaaaa? Aaaaaaaaaiiii meu Deus do Céeeeeeeuuu! Nos ajuuuuudeeeee! Aaaaaaiiiiiiii! Ai-ai-aiii! Aaaaaaiiiiiiii!

Nesse instante abracei minha mãe e comecei a chorar também.

Mamãe me abraçou bem forte e disse:

- Calma meu filho, Deus vai nos dar uma saída. Agente não vai morrer de fome não. Papai do Céu levou seu pai, mas papai do Céu vai dar um jeito. Fica triste não, tá?! Fica triste não meu amor. Fica triste não, tá bom?!

E senti suas lágrimas pingando em meu rosto e se juntando as minhas... “Por que Deus? Por que o Senhor levou meu pai? Por que Você tirou ele de nós tão cedo?” Era tudo que conseguia pensar enquanto meu corpo tremia todo de tristeza.

A verdade é que aquele homem alegre, honesto e trabalhador; nunca mais voltaria do trabalho sorridente e com sua sacola cheia de mantimentos para a gente. Nunca mais iria me dar uma moeda para ir comprar seus cigarros. Nunca mais iria fazer aqueles gestos legais que fazia enquanto estava fumando e contando seus causos. Achava tão bonito quando ele dava uma tragada e soltava apenas a metade da fumaça, de forma que o restante saía enquanto ele começava a falar. Era fantástico vê-lo fumando fazendo

todas aquelas poses que parecia com as pessoas importantes. Como eu desejava crescer e ser como ele um dia. Mas o meu grande herói agora estava estendido dentro de um caixão no meio da sala. Toquei na mão dele quando os homens o colocaram ali e estava gelada. Chamei: “Pai?” Mas ele não respondeu nada. Minha mãe me disse: “Agora você vai ter que ser forte meu filho, seu pai morreu!”

Um ataque cardíaco fulminante destruiu sua vida, seus sonhos e nossa família.

Ele era marceneiro e estava no trabalho aquele dia, fixando um armário de parede no momento fatídico. Usava uma escada para alcançar o local. Estava pregando a porta do móvel e fumando um cigarro quando aconteceu o ataque cardíaco. Ele caiu de costas de uma altura de uns dois metros e bateu com a cabeça. Segundo o legista, talvez ele conseguisse escapar do infarto, mas o traumatismo craniano devido à queda foi fatal. Ele morreu na hora, sem chance de socorro. O médico nunca nos disse que o infarto fora causado pelo cigarro.

Com a morte de papai, nossa situação que já era difícil, piorou. Agora eu tinha de dedicar meio período do dia a caçar reciclados para ajudar minha mãe que passou a lavar roupa para as mulheres dos bairros mais abastados em troca de algum trocado que mal dava para comprar arroz e feijão. Nossa alimentação ficou precária e muitas vezes não tínhamos nada para comer em casa. Quando fiz 13 anos comecei a trabalhar como office-boy e ganhar meio salário mínimo. Adorava ver o sorriso de minha mãe no dia do pagamento quando eu entregava o envelope para ela. Seguiu toda feliz até a mercearia comprar comida. Alguns anos depois ela passou em um concurso público e começou a trabalhar na prefeitura. Finalmente voltamos a comer todos os dias. Finalmente nossa casa voltou ao normal, após mais de seis anos da morte de nosso pai.

Alguns outonos depois e eu mesmo me tornaria um fumante inveterado e, como meu pai, sempre estava com uma carteira de cigarros e um isqueiro no bolso da camisa. Fumava o dia inteiro e as vezes acordava de madrugada para fumar um cigarro escutando o cricrilar do grilo e olhando as estrelas. Esse hábito me acompanharia por 33 anos. Em meio a esse tempo me lembro de um dia quando senti uma dor forte no coração depois de correr um pouco. Lembrei da morte do meu pai e fiquei apavorado. Tinha trinta anos quando isso aconteceu.

Passei os próximos dez anos de minha vida tentando de todas as formas me livrar do vício que estava me matando, mas não conseguia. Foi quando fiquei sabendo da história de um professor aposentado que tinha conseguido parar de fumar com um método que ele desenvolvera observando um detalhe simples sobre o hábito de fumar que passa despercebido para a maioria das pessoas. Pedi que me ensinasse o método e ele me ensinou. Usei em mim mesmo o passo a passo. Finalmente me vi definitivamente livre do cigarro.

Hoje, depois de tantos anos, ficou apenas a saudade do meu velho pai. Atualmente, consigo entender que tanto meu pai, como nossa família, fomos vítimas de uma cadeia industrial bilionária. Uma indústria com influência em todos os ramos da sociedade e do Poder. Uma indústria responsável pela morte de milhares de pais, mães, avós, filhos; e responsável pela destruição de tantas famílias; pela fome de tantas crianças; pelo desespero de tantas mães ao se verem, de uma hora para outra, sem seus maridos e sem ter como alimentar seus filhos.

A todas essas sofredoras silenciosas dedico essa obra,
com Amor,



Por que esse livro foi escrito

Na vida, passamos por muitas experiências; umas boas, outras não tão boas. Geralmente achamos ter o controle de nossa existência e seguimos praticando coisas que são legais aos nossos olhos e pensamos fazer essas coisas porque queremos. Achamos que somos os donos da verdade diversas vezes. Principalmente quando somos jovens. O mundo tem muitas faces. Em nossa pouca experiência de 20, 30 anos, nossa arrogância nos faz acreditar que sabemos o que é certo ou errado. E é exatamente nessa época que pessoas com muito mais conhecimento e experiência do que nós, se aproveitam dessa nossa arrogância e ignorância para lucrar em cima disso. Nos apresentam os vícios como a coisa mais maravilhosa do mundo. E caímos como um patinho.

Mas com o passar dos anos, percebemos que fomos enganados e não tomamos a decisão certa. Estávamos errados ao entrar neste ou naquele vício. E entendemos inclusive que essa decisão errada que tomamos está nos escravizando e vai nos matar. Mas não conseguimos mais sair. Estamos presos. Isso porque a decisão não foi tomada exatamente por nós. Lentamente fomos induzidos a tomar aquela decisão e seguir por aquele caminho, isso sem percebermos. Mesmo que não queiramos admitir, essas decisões foram tomadas por grupos que tem muito mais conhecimento que nós. É verdade. Pessoas muito mais sábias que carregam conhecimento reservado não apenas de 10, 20, ou 30 anos. Essas pessoas carregam conhecimento acerca de como manipular pessoas de 300, 400 anos. Quase meio milênio de registros! Tudo isso muito bem compilado. Elas aprenderam através dos séculos, como manipular e viciar boa parte de nós e nos manter escravos de algum vício, nos manter sempre dando lucro a suas famílias multimilionárias e aos seus descendentes.

Quando percebi que era mais uma vítima desse sistema, tentei de todas as formas me livrar das cadeias que me mantinham preso ao vício do cigarro. Foram inúmeras tentativas e sempre acabava mais fraco e frustrado por não conseguir. Vi muitos amigos morrerem vítimas desse vício. Temia por minha própria vida. E nesse desespero não tinha nenhuma esperança de me libertar.

Foi aí, que do lugar onde eu jamais suspeitara que sairia algo; da pessoa mais ranzinza da vila; um fumante inveterado e terrível, daqueles que exalam de longe o fedor de cigarro; um simples professor aposentado; desse indivíduo surgiu uma ideia e um maravilhoso método que me proporcionou a liberdade que tanto sonhei. Hoje sou grato pela felicidade de estar livre e definitivamente liberto do cigarro.

Por dez anos vivi minha nova vida tranquilo e sossegado com minha esposa e nossa liberdade. Passei apenas para alguns o método que usei. Observei que todos que fizeram o passo a passo como o professor me orientou, todos sem nenhuma exceção, conseguiram deixar o vício sem sofrimento nenhum. Ao perceber que estou velho e avançado de dias, e que muitos amigos estão deixando esse mundo devido a velhice em diversas mortes naturais; percebo que esse conhecimento pode seguir para o túmulo a qualquer momento comigo, por que não? Afinal, se eu estivesse fumando provavelmente já teria morrido há muito tempo atrás. Essa ideia começou a me assombrar. Não posso partir desse mundo sem que tenha deixado registrado para aquele que queira deixar o vício do cigarro, que existe um jeito. Sim, existe uma forma de parar de fumar. Sem estresse, sem brigas dentro de casa, sem dor de cabeça e o que é melhor, um método de como parar de fumar, *fumando!*

O motivo da escrita desse é ajudar aquele que está sofrendo e que não encontra saída para deixar o vício do cigarro. Com esse método criado pelo Sr. José, tenho certeza absoluta, se a pessoa fizer o passo a passo, ela pode deixar o vício do cigarro de forma instantânea e eficaz.

Sei que chegará o dia em que não estarei mais aqui e me anima saber que se este trabalho, de alguma forma, ajudou pelo menos mais uma pessoa a deixar o hábito de fumar e se tornar mais feliz e dedicado à sua família; então para mim já terá valido a pena.

Peço que quando você fizer a experiência aqui relatada e vivida pelo próprio autor, quando você se libertar também do vício, por favor, transmita essa mensagem a mais alguém que sofre. Mostre a ele que tem jeito e que é possível deixar o vício. Seja a prova real que o método funciona. Agindo assim você estará mantendo viva e fortalecendo essa corrente de ajuda e de amor. Todos nós juntos podemos transformar o mundo em um lugar mais justo, saudável e maravilhoso a nossa volta.

Tudo que fazemos na vida cria um eco até a eternidade. Ao terminar de usar o método e se ver livre do cigarro, liberte mais alguém. Considere a possibilidade de doar alguns exemplares desse livro para fumantes que você conhece. Vamos sonhar com um dia em que a humanidade estará livre de todos os vícios. Nosso sonho é um dia nossas crianças inocentes não terem mais de respirar fumaça. E esse dia virá...

A jornada do fumante

Centenas de pessoas morrem todos os dias no Brasil vítimas das mais variadas formas de câncer, causados principalmente pelo vício do cigarro. Outros tantos morrem de enfisema pulmonar, AVC, insuficiência cardíaca ou respiratória e tantas outras doenças causadas por tão grotesco e escravizante vício. Único produto que fatalmente será a causa da morte do seu consumidor. Do adicto ao tabaco e de seus entes queridos que convivam com ele, ou seja, os fumantes passivos que nunca fumaram e inocentemente também morrerão vítimas de um vício que não era deles.

Também estava caminhando a passos largos rumo a morte nessa jornada do vício. Quero te contar a história de como comecei a fumar. Nessa época devia ter mais ou menos uns 13 a 14 anos. Via os adultos fumando e achava aquilo tudo fascinante. Acendiam o cigarro, tragavam e ficavam muito bem quando faziam isso. Faziam certos gestos com as mãos, ficavam em posições, como se fossem muito importantes... era simplesmente fantástico e queria muito experimentar que sensações eles estariam sentindo.

Morava em uma casa de alvenaria, sem banheiro, pois o mesmo ainda não tinha ficado pronto devido à falta de água encanada nesse bairro; usávamos uma latrina que ficava lá no fundo do quintal para fazer as necessidades. Uma vez peguei uma "bituca" que achei na rua e corri para trás da privada onde tinha um pé de manga. Deixei ela escondida embaixo de um tijolo de barro e fui até a cozinha buscar um "tição" com brasa no fogão de lenha. Levei lentamente olhando para todos os lados para ver se alguém me via, até que alcancei o local atrás da fossa onde estava a bituca. Acendi e dei uma tragada. Era amargo e pinicou toda minha garganta. Tossi

e cuspi um bocado. Mas uma sensação estranha ficou na minha garganta e decidi dar mais uma tragada. "Eu sou macho!", pensei. Traguei e cuspi a fumaça. Senti uma leve tontura, também uma sensação muito boa..., mas o gosto ainda era amargo. Joguei tudo fora e enxaguei bem a boca no tanque de lavar roupas.

Não passou muito tempo, um colega de serviço pediu para que comprasse alguns cigarros "picados" para ele na lanchonete próximo onde trabalhávamos. Descobri que vendiam cigarros soltos e comprei um para mim também e uma caixa de fósforos.

Depois do expediente fui para um local deserto e acendi. Poxa um cigarro inteirinho e todo meu... fumei tranquilamente. Dessa vez me acostumei com o sabor. Pronto, quase todos os dias comprava um cigarro solto. Posteriormente comprei uma carteira cheia. Passei a fumar escondido. Em seguida descobri que quase todos os meus colegas fumavam escondido. Passei a morar sozinho e fumar à vontade. Comecei a beber cerveja e caipirinha, sempre acompanhado de cigarros.

Sem perceber já estava completamente viciado no cigarro. Já não conseguia passar mais de 4 horas sem fumar. E assim foram em todos os próximos 33 anos. Fumava de um maço a um maço e meio todos os dias. Me tornei um fumante tão inveterado que se eu acordasse durante a noite e não tivesse um cigarro para fumar, pegava o carro e ia até o armazém 24 horas comprar. Entrava em desespero só de saber que não teria cigarro para fumar em algum momento. Podia faltar qualquer coisa, menos o cigarro. Me tornei completamente escravo do vício.

Já tinha lá pelos trinta e poucos anos quando decidi parar de uma vez de fumar. Durante sete dias fui reduzindo a quantidade de cigarros diários até que em uma segunda feira parei de uma vez. Dei fim a todos os maços de cigarro e isqueiros que tinha em casa. Joguei tudo fora. E adquiri o hábito de tomar bastante água. Consegui passar a segunda feira toda sem fumar. Evitava conversar com as pessoas para não correr o risco de ficar com raiva. Foi demasiado difícil dormir a primeira noite, mas consegui. Acordei desesperado para fumar no segundo dia de abstinência então enchi o estomago de água e procurei me ocupar o dia todo. Rezava de joelhos escondido no banheiro sempre que o desespero para fumar batia. E assim os dias foram se passando. Sempre com muita água. Algumas brigas em casa, saía para correr para aliviar o stress (que saudade daquele corpo dos meus

30 anos). Mas cansava rápido e voltava para casa. Um banho gelado acalmava a vontade e assim, pouco a pouco, iam se arrastando os dias. Milagrosamente venci o primeiro mês. Confesso que cheguei a dar pequenas tragadas em cigarros comprados avulsos em momentos de desespero. Mas logo vinha o pensamento positivo e jogava o cigarro longe. Orava a todos os Santos possíveis e seguia em frente. "Eu vou conseguir!" E assim logrei chegar ao terceiro mês. Uma grande vitória.

Certo dia estava na rodoviária velha aqui da cidade. Havia aqueles barzinhos com mesas dispostas no saguão onde se fazem refeições e as pessoas marcam encontros, ou simplesmente tomam uma cerveja enquanto apreciam os transeuntes e viajantes. Lá estava eu tomando uma cerveja bem gelada. Depois de um gole agradável, acendi um cigarro e dei uma bela e demorada tragada. Fui soltando a fumaça enquanto observava ela flutuar... Nesse momento passa um amigo e exclama:

- Nossa, você não tinha parado de fumar?!!

Paro um momento, meio sem saber o que está acontecendo e digo:

- Putz! É mesmo!

O vício é tão traiçoeiro que me pegou da forma mais sutil, me fazendo esquecer que tinha parado de fumar. Observei a carteira de cigarros sobre a mesa e já estava no terceiro cigarro. Então respondi:

- Ah! Agora já era! Venha, vamos comemorar a recaída! Há! Há! Há!!

E pedi mais uma cerveja e outro copo para o amigo. Então, passamos o resto da tarde falando sobre o cigarro e as coisas que tentamos largar, mas de uma forma ou de outra acabamos recaindo e voltando a fumar mais ainda.

Tudo aconteceu devido a minha ignorância quanto à sutileza do vício. Depois disso comecei a perceber que não seria tarefa fácil parar de fumar. Isso sem contar a vergonha de fumar perto das pessoas as quais achavam ter eu parado de fumar e tanto me aconselharam; e agora, eu estava fumando tanto ou mais que antes. Meus parentes e amigos tinham ficado tão felizes por ter parado de fumar e agora me viam como alguém fraco e sem palavra. A sensação de impotência fez eu ficar um bom tempo sem tentar parar outra vez. Mas depois recomeçava as tentativas sempre na esperança de um dia conseguir me livrar do vício.

Por diversas vezes tentei parar de fumar. Muitas vezes mesmo. Nunca conseguia. Sempre que alguém conseguia parar, eu dava um jeito de

perguntar para a pessoa como ela tinha conseguido, pois para mim, parecia impossível. E na maioria das vezes a pessoa dizia que simplesmente tinha tomado vergonha na cara, feito um propósito e parado de vez. Quando não inteiravam dizendo que “pegara todos os cigarros e isqueiros que tinha em casa e jogou fora”. E completavam com a frase mágica:

- Desse dia em diante, nunca mais botei um cigarro na boca!

Tudo balela... quando pesquisava mais falando com parentes e pessoas intimas deles, geralmente me confidenciavam que o tal indivíduo continuava fumando escondido. Daí com o tempo iam parando até que conseguiam, ou não.

Se você é fumante e foi perguntar para algum amigo ex-fumante como o mesmo parou de fumar, provavelmente já ouviu algo desse tipo. Sempre dizem que pararam de uma vez. Decidiram e, puf!; pararam como num passe de mágica. Mas acontece que a maioria das pessoas mentem pois sabem que o vício do cigarro é uma espécie de fraqueza. Então querem passar um ar de superioridade, ou de que foram fortes, mais fortes que o vício e o venceram. Porém, geralmente isso é a mais pura mentira.

Para mim, ficou claro isso com esse caso que vou te contar. Já desconfiava que a maioria das pessoas mentiam sobre esse assunto pois perdera a conta de quantas segundas-feiras eu mesmo tinha decidido parar ‘de uma vez’ e nunca conseguia. Mas depois desse caso, tudo ficou muito claro.

Bom, estava fazendo um curso de Mestre de Obras cuja duração seria de um ano. Sempre em uma classe tem aquela pessoa que é a mais nobre, confiável e respeitável. Nessa turma em questão tinha um cara que já trabalhava como Mestre de Obras e era quem ocupava esse posto. Um homem honrado, pai de família, muito religioso e honesto. Nos tornamos amigos. Ao me ver certo dia conversando com o porteiro para que o mesmo me liberasse alguns minutos para fumar durante o intervalo, e a forma como me humilhava, o mesmo me confidenciou que já passara por aquilo. Já fora um fumante inveterado no passado, mas que um dia tinha decidido parar de fumar e parou. Como todos os ex-fumantes que pararam de 'uma vez' me disse:

- Olha, eu peguei todo cigarro e isqueiro que tinha em casa joguei no lixo e disse para a mulher, "De hoje em diante eu não fumo nunca mais!" E até hoje.

E de modo algum, até aquele dia, tinha botado um cigarro na boca. Eu, mais uma vez fiquei abismado. Sempre questionava ele se não se lembrava de algum detalhe, algum truque, algo que possa ter levado a tomar nojo do cigarro ou coisa do tipo, talvez se eu fizesse como ele poderia parar também, mas ele era categórico:

- Foi de uma vez! Peguei tudo, joguei no lixo e nunca mais fumei.

Nem preciso dizer que me senti o pior dos homens, o mais fraco. Porque todos conseguiam parar 'de uma vez' e eu não? E a isso se seguiu mais uma segunda feira de fracasso. Outra tentativa e nova derrota.

Porém, o curso foi avançando e finalmente chegamos ao fim. Acontece que esse meu amigo sempre ia direto do trabalho para o curso, pois como trabalhava de Mestre, apenas dando ordens, não se sujava, então podia ficar até mais tarde no trabalho e ir para o colégio já no horário da aula. Enquanto eu, passava em casa, tomava um banho, comia alguma coisa e seguia para a classe. No dia da formatura e encerramento do curso os parentes podiam acompanhar os formandos. Estava eu fumando um cigarro do lado de fora da escola, esperando o horário para entrar, quando me aparece uma filha desse meu amigo. Ela já me conhecia, então lhe saudei com um boa noite e ela veio até a mim perguntar se não tinha visto o pai dela. Disse que não e ficamos batendo papo e ela toda contente do pai dela estar conquistando aquela qualificação profissional e eu todo contente querendo chegar de alguma forma no assunto que você bem sabe qual... Isso mesmo, queria saber se ela se lembrava como foi que o pai dela conseguiu parar de fumar 'de uma vez'.

Quando acendi o segundo cigarro surgiu o grande momento. Ela disse:

- Nossa como você fuma hein!?

Bingo! Era minha deixa. Joguei o cigarro longe e entrei de sola:

- É verdade, estou tentando parar, mas não consigo. Escuta, você lembra como seu pai fez para parar de uma vez?

- De uma vez?!!! Ela exclamou.

- Como assim?

Disse a ela que ele tinha me contado que parou de fumar de uma vez e eu o admirava muito por ter conseguido. Ela então me confidenciou, sob juras de nunca contar para ele que tinha me dito, que não foi bem assim. Na verdade, ele também tinha tentado parar diversas vezes e não conseguia. Isso gerava muita briga e discussão dentro de casa, pois a mãe dela

detestava o cheiro do cigarro e ela chorava muito ao ver que seu pai não conseguia se libertar do vício e os problemas entre o casal cada vez aumentando.

Toda vez que ele tentava parar de fumar brigava com todo mundo e ficava muito agressivo. Até uma vez que a mãe dela deu um ultimato: "Se ele não parasse de fumar, teria que sair de casa; pois ninguém merecia dormir ao lado de uma carniça como ela dormia."

Segundo ela, ele parou. Ficou quatro dias sem fumar. No quinto dia bateu na mãe dela. Foi aquela confusão. Nunca ele tinha levantado a mão para uma formiga. Mas ficou tão nervoso com a falta do cigarro que bateu na própria mãe dela. Ela mesma correu na padaria e comprou um maço de cigarro para ele. Disse-me então que o mesmo fumou e chorou a noite toda. Todos ficaram muito tristes.

Depois desse acontecido não havia mais clima familiar dentro de casa e ele foi embora viver numa pensão. Devidos aos problemas em sua família, ela mesma fora mandada embora do serviço e pegou cerca de R\$ 3.000,00 de acerto. Não pensou duas vezes. Foi lá onde o pai dela estava morando e o levou em um médico que já tivera feito o parente de uma amiga dela parar de fumar. O médico cobrou R\$ 700,00 pela primeira consulta e receita. Segundo ela foi muito rápida a consulta, onde ele apenas mediu a pressão, pesou, e escutou os pulmões dele. Depois conversou uns três minutos e receitou um tratamento. O recurso terapêutico consistia em um kit de adesivos de nicotina, comprimidos calmantes, antidepressivos, chicletes de nicotina, um programa de exercícios semanal e um monte de recomendações. Os diversos medicamentos que ele receitou saíram mais de R\$ 2.000,00 (isso era os anos 2000, onde um Real valia quase um Dólar). Ela teve que arrumar outro emprego para continuar pagando o tratamento do pai. Mas disse que não se arrepende, pois ele foi parando aos poucos com o cigarro. Ela sempre cobrando que não esquecesse de tomar os antidepressivos, e os comprimidos de nicotina no horário certo, e ligava todo dia cedo e à tarde nos horários que ele teria que trocar os adesivos para que o mesmo não se esquecesse.

Depois de três meses ele largou definitivamente o cigarro. Ela convenceu a mãe a deixar ele retornar para casa pois ficaria mais fácil fiscalizar o tratamento. Ele voltou a morar com elas e ficou mais seis meses tomando medicação. No fim, ao todo, a menina gastou cerca de R\$

6.000,00 com a libertação do vício do pai. E ele para esconder tudo isso dizia que tinha parado 'de uma vez'.

Perguntei a ela sobre o médico e o tratamento, porém ela disse que o doutor havia morrido e os medicamentos só eram vendidos com receita. Tentei pesquisar os adesivos, mas a marca também já não existia. Enfim... O 'parei de uma vez' dele na verdade escondia 9 meses de tratamento intensivo e uma pequena fortuna gasto pela sua filha que tanto o amava ao ponto de sacrificar seu próprio futuro para ajudar seu pai.

Histórias como essa ou piores você vai encontrar aos montes entre os machões e machonas que dizem ter 'parado de uma vez'.

No outro dia depois da formatura lá estava eu, tentando parar com uns adesivos mais 'acessíveis' que consegui comprar. Usei uma semana e joguei fora. De certa forma funciona, porém comigo não funcionou. Apesar de sentir que a mente estava satisfeita com a nicotina, tinha que fumar pois sentia falta do hábito de levar o cigarro até a boca. E, pelo amor de Deus, quem consegue usar aquele troço? Caramba, aquilo pinicava demais! O tempo todo pinicando, me dava agonia e daí, lá ia eu fumar um cigarro para acalmar. Dormir era um sacrifício pois acordava me coçando onde estava grudado o adesivo. E como estava acordado, lá se ia tomar um café e fumar. Por fim, tudo que comia tinha gosto de nicotina. Foi uma semana e pronto, abandonei o tratamento. Talvez porque não estava usando junto os antidepressivos, comprimidos de nicotina e calmantes do tratamento que o amigo havia conseguido graças a sua bondosa filha que sacrificou tudo que tinha para ajudar o pai.

Meu amigo, minha amiga, das diversas formas que vocês imaginarem que existam para parar de fumar eu tentei todas que tive notícia. Eu estava obcecado com a ideia de abandonar o vício e me libertar daquela escravidão. Li livros, recebi passe no Centro Espírita, fui na Umbanda, fiz corrente de oração na Igreja Evangélica, rezei o Terço da libertação na Paróquia da Igreja Católica, fui no Candomblé, fiz promessa pra tudo que foi Santo, fiz tratamento do Governo, fiz campanha com pílulas milagrosas, participei de cursos para parar de fumar na minha comunidade, tomei calmante, usei adesivos, usei chicletes de nicotina, mudei minha alimentação, mudei de roupa, mudei meu apelido, mudei de emprego, mudei de religião, mudei meus hábitos, mudei meus amigos, mudei de cidade, mudei de país, enfim... nada funcionou pra mim contra o cigarro e

após cada recaída, voltava fumando cada vez mais. Às vezes passava a madrugada inteira chorando por não conseguir vencer essa batalha. E por fim desisti de tentar parar e me conformei com o fato de que fumaria até morrer (provavelmente de enfisema pulmonar, de infarto, ou de câncer).

Nessa época não sabia, mas Deus ainda tinha um plano em minha vida. Chegaria o dia que iria conhecer o Sr. José e ter contato com seu método que me libertaria de uma vez por todas do cigarro.

Quem lucra com seu vício?

Quem é o dono da indústria do cigarro? Quem é o inimigo oculto do fumante? Por que todos saem ganhando, menos o fumante?

A indústria fumageira é a que mais recolhe tributos, com destaque para o ICMS, sendo esse um dos impostos de onde advém os recursos utilizados para cobertura financeira dos gastos do Estado, bem como para o pagamento dos salários dos funcionários públicos do Executivo, do Legislativo e do Judiciário; tanto em âmbito Federal, Estadual e Municipal. Veja que interessante, a própria União depende dela. Tanto do lucro em impostos que você pagará para o País durante a sua vida útil como trabalhador, como também na sua morte precoce e economia para a previdência, pois se você é fumante, provavelmente não viverá até se aposentar.

Concluimos então que um dos sócios e grande beneficiário dessa indústria é o próprio Estado.

Porém não é tão simples assim para entender esse sistema. A indústria do cigarro gasta bilhões em publicidade para alcançar você ainda jovem e sem a personalidade completamente formada. Ela foca na sua adolescência. Enquanto você está descobrindo o mundo e descobrindo o que quer ser. Justamente naquela fase em que tudo que é proibido parece absolutamente atraente para sua mentezinha descobridora. A indústria cigareira só precisa de 7 segundos! Sete segundos para ter seu coração. Isso mesmo. Ela só necessita que você fique com uma tragada na boca durante sete segundos, pois é esse o tempo que a nicotina leva para chegar até o seu cérebro e lhe dar a sensação de relaxamento.

Certamente você já estará adicto depois dessa primeira tragada. Seu cérebro vai querer repetir aquela sensação. Depois disso o vício só requer que repita essa experiência por mais seis vezes. Pronto, agora você adquiriu o hábito. Provavelmente fumará pelos próximos 30 ou 40 anos.

O interesse deles em investir tanto dinheiro influenciando os hábitos e a própria cultura dos seres humanos é porque seu negócio tem um grande problema: É o único negócio no mundo onde o produtor sabe que seu cliente será morto pelo produto que ele está lhe vendendo. É uma indústria

que mata seus próprios consumidores. Por isso é necessário focar nos jovens e cada vez mais convencê-los a se tornarem adictos de uma substância que vicia mais rápido que a cocaína.

Uma vez que você virou cliente, eles sabem que não precisam se preocupar mais com você pois provavelmente irá fumar até morrer de alguma doença causada pelo cigarro. Na verdade, a única preocupação que eles têm agora é em se livrar de qualquer reação sua contra eles. Por isso, silenciosamente, prepararam toda uma sociedade e uma cultura para transformar você em culpado pela sua adicção.

A sutileza com que agem é tanta que se você começar a investigar encontrará nuances dessa cultura em todos os lugares e se convencerá muito fácil de que não consegue parar de fumar por que é fraco. E também será convencido de que começou a fumar por vontade própria, pois afinal, como sutilmente prantaram na mente coletiva da sociedade, você tem o "livre arbítrio". Você não estará lidando com amadores, estará nas mãos de uma indústria que atua simultaneamente no planeta todo, em cada cultura com uma nuance especial.

Uma indústria que já tem mais de 400 anos de experiência. Ela se tornou universal e está em todos os países. Até nos países onde o consumo de bebida alcoólica é proibido, a indústria do tabaco entrou e permanece até hoje. Essa indústria que começou tímida, se tornou poderosa e aprendeu a se perpetuar se associando aos poderes constituídos.

O primeiro europeu que se viciou no cigarro com os índios americanos; ao retornar para a Europa, ficou preso por 3 anos; tamanho foi o espanto que causou nos cidadãos ao verem ele soltando fumaça insistentemente por onde passava. E a indústria tabageira cedo entendeu a necessidade de mudar os hábitos, as leis e se associar com quem julgava se quisesse prosperar. E assim o fez e faz até os dias de hoje.

Na história do cigarro não é preciso ir longe para perceber que existe uma ligação muito íntima entre a indústria tabaquista e o Estado, ou melhor, as pessoas que detém os cargos de maior poder de decisão e prestígio no Governo, e obviamente, quem mais se usufrui dos benefícios advindos do poder ou da proximidade do poder.

Na América recém povoada, a vida dos primeiros colonos ingleses ia de mal a pior e isso só mudou quando, em 1612, John Rolfe trouxe algumas mudas de tabaco para o Novo Mundo e começou a cultivar isso na recém-

instalada colônia de Virgínia. Os índios americanos gostaram tanto da ideia que na primeira safra ele conseguiu se casar com a princesa índia Pocahontas. Assim, graças à essa união do poder da tribo dela e do cultivo do tabaco no campo, a colônia tornou-se autossustentável. No final daquele século já exportavam mais de 17 mil toneladas. O tabaco tornou-se o principal produto de exportação daquela América ‘cristã’. Sua importância era tanta que a primeira lei da assembleia dos colonos tratava sobre o tabaco e regulava um preço mínimo. George Washington, o primeiro presidente americano e considerado o pai fundador dos Estados Unidos, era um grande produtor de tabaco. Sua família possuía desde fazendas de cultivo, até armazéns para comércio e exportação. Thomas Jefferson, principal autor da Declaração de Independência dos Estados Unidos, era também um grande produtor de tabaco.

A indústria do cigarro como a conhecemos hoje, essa indústria poderosa de companhias com orçamentos maiores do que o PIB de países, essa indústria de produção e distribuição em massa começou nos Estados Unidos, onde os produtores perceberam que teriam mais vantagens ao se unirem em uma única grande companhia (American Tobacco Company). Logo os industriais do tabaco ingleses perceberam o perigo da gigante americana e criaram também sua multinacional (Imperial Tobacco Company). Pronto, estavam as duas grandes companhias de cigarro brigando entre si pelos mercados mundiais. Mas por um breve período, pois como as vantagens da união eram imensas, resolveram se unir também e criaram a British American Association (BAT). Bom, de agora em diante, poderiam explorar livremente o mercado do mundo todo sem concorrência. Aqui no Brasil compraram todas as companhias de cigarro. A primeira aquisição foi justamente a maior companhia, a Souza Cruz, criada em 1903 pelo imigrante português Albino Souza Cruz.

Justiça x cigarro

Se engana quem acha que a indústria do cigarro perde dinheiro com os altos impostos. Até porque, como veremos a seguir, não existe uma linha divisória clara onde acaba o domínio das famílias que controlam essa indústria e o próprio Estado. Parecem se fundir. Exemplarmente, aqui no Brasil, logo que se criou as leis anti-fumo e o aumento do imposto, surgiram os cigarros contrabandeados. Ora, como sabemos que existe uma única companhia de tabaco controlando todos os mercados no mundo, e que 70% do cigarro consumido no país é contrabandeado, percebemos que o conjunto das operações favoreceu à própria companhia onde setenta por cento de sua produção não recebe taxaço nenhuma aqui no país (os contrabandeados), e os trinta por cento ditos nacionais, pagam a manutenção do Estado e o funcionamento do governo.

"Mas para atingirem tamanha hegemonia, precisariam do apoio da Justiça", diria um incauto pensador. Pois essa indústria praticamente é uma co-fundadora das nossas cortes de justiça e oxalá no mundo! "Mas como assim?" Isso mesmo, essas famílias sempre foram as donatarias para os cursos universitários ligados às Leis. Todo juiz aprende desde cedo que seu gordo salário advém da indústria tabageira. Mas mesmo assim, esse setor industrial faz questão de deixar claro sua influência no setor judiciário. Nunca se ganhou uma única causa indenizatória desse setor. Dos tribunais regionais à mais alta corte, a influência é tanta que nunca ninguém foi indenizado até hoje. Mesmo que se deixe ganhar uma ou outra causa pequena em um tribunal de primeira instância, o lobby sabe que recorrera até chegar em Brasília onde a gaveta será o destino certo de qualquer causa contra a indústria do tabaco que consiga ir tão longe.

A primeira preocupação de um atual ministro (e ex-juiz) advindo dos palcos do judiciário brasileiro foi justamente a discussão da redução de impostos sobre a indústria do tabaco no país. Para quem estuda o ramo, nenhuma surpresa.

Houve um Fórum Mundial de Juizes realizado no Rio Grande do Sul que teve uma carta de protesto de entidades de promoção da saúde, as entidades questionavam a desfaçatez tão grande desses senhores em não

verem nenhuma estranheza no patrocínio de uma grande indústria de cigarros para tal evento. Segundo eles, isso no mínimo abala a confiança do povo em uma justiça isenta; pois justo a maior indústria de cigarros do país, que possui milhares de ações judiciais contra si, como pode promover tal evento para justamente aqueles que julgarão suas ações? Onde ficarão a isenção e independência desses juízes quando forem julgar tais ações? Como se é de prever, os protestos não deram em absolutamente nada.

Prestigiados escritórios de advocacia estão entre os contratados pela indústria do cigarro. Nomes que já tiveram posto na mais alta corte de justiça do país já fizeram parte do conselho administrativo de uma grande companhia de cigarros no Brasil. Renomados juristas brasileiros trouxeram à luz pareceres exclusivos para o sindicato do tabaco.

Precisamos entender que essa indústria não suborna para ter sucesso, são anteriores a tudo isso; no exterior fazem o chamado lobby. Ela é implacável. E tem para isso toda história da justiça de nossa civilização atual, pois sempre esteve presente sorrateiramente pelas cortes, nunca admitindo perder qualquer ação. Possuem aos seus serviços os melhores advogados possíveis, ex-desembargadores, figurões, e os nomes mais renomados, os quais usam para pressionar os juízes. Fazem pressão total às custas de pilhas e mais pilhas de documentos. Trazem pareceres das maiores autoridades de direito do país. Os mais renomados mestres das faculdades de direito e maiores conhecedores da Lei.

Como exemplo, já se citou parecer anexado pela indústria do cigarro de autoria dos renomados doutores e professores de direito de importantes faculdades federais do país. Pareceres instando que a liberdade proferida pela Constituição cidadã de 1988, quando aplicada ao indivíduo, vai significar que o usuário e consumidor de cigarros é completamente responsável pelas suas atitudes e que pelo tanto, especificamente em se tratando de tabaco, não haveria engodo na publicidade usada pela indústria, uma vez ser de conhecimento público as patologias que o cigarro pode causar quanto à saúde da pessoa usuária. Ou seja, se esquecem completamente que a empresa está disponibilizando algo que não deveria estar sendo vendido porque mata.

Utilizam de todo tipo de material para tentar convencer o juiz. Produzem verdadeiros dossiês com decisões que venham de encontro aos interesses deles mesmos; buscam também cópias de decisões de renomados tribunais

estrangeiros. Trazem tudo possível até convencer qualquer juiz de que esse é o pensamento comum e de que todas as jurisprudências do mundo pensam assim também.

E você acha que param por aí?

Não, absolutamente!

Procuram descobrir qual seria a autoridade que mais causaria impressão no juiz em questão e trazem essa autoridade para convencer pessoalmente esse juiz. Não querem perder nenhuma ação, por mais irrisória e fácil que possa parecer. A regra é hegemonia total e completa.

Há inclusive um livro grosso e importante nessa estratégia de atuação. Uma alma distraída pensaria que tal obra que versa sobre produtos de risco inerente e livre arbítrio, possa ser um postulado jurídico desqualificado e comum. Todavia, verdadeiramente se trata de compilado de altíssimo nível de pareceres produzido por ninguém menos que as mais renomadas autoridades na matéria, a pedido, é claro, da indústria do cigarro. Dentro dele se encontram pareceres utilizados por desembargadores e grandes nomes do Direito nacional. Para se ter uma ideia do conteúdo, ex-ministros das altas cortes de justiça, desembargadores, professores de universidades seculares emprestam seus próprios nomes à causa.

Portanto meu amigo e minha amiga, se você entrou nessa cilada muito bem estruturada, sinto muito em lhe dizer, mas não tem bote salva vidas. Não existe auxílio governamental de fato e constituído para lhe tirar dessa enrascada. E vou mais além, o governo percebe que essa indústria o mantém, pois do contrário proibiria definitivamente o comércio do cigarro; mas em oposto a isso, mantém-se ao longe ou busca destruir iniciativas que ‘realmente’ liberte a pessoa da adicção ao vício do tabaco, seja por sanções ou por lei.

Há reiteradas pesquisas mostrando que a grande maioria dos fumantes se arrepende de haver colocado um cigarro na boca, e que é baixa a chance de deixar a dependência. Na visão da Organização Mundial de Saúde (OMS), o tabagismo é uma doença, e não um hábito calcado no livre-arbítrio. Atualmente é estimado que milhões de pessoas são atingidas anualmente por mortes causadas diretamente pelo hábito de fumar; números que só tendem a crescer cada vez mais se mantidos os ritmos atuais de envolvimento com o tabagismo. Em termos mundiais, o tabaco causa a

maioria dos casos de câncer de pulmão, grande parte das doenças respiratórias e das doenças cardiovasculares.

Portanto, mais uma vez reitero, o governo não será seu melhor amigo nessa batalha pela sua libertação do cigarro. Infelizmente nem se ele pudesse iria sê-lo, pois as várias vertentes do poder constituído dependem da indústria do cigarro para se manter.

Se você depositar completamente sua esperança nas ações governamentais para lhe tirar do tabagismo e não despertar, provavelmente irá morrer de alguma doença causada pelo tabaco. O que não será ruim para o próprio governo pois é uma pessoa a menos para ele gastar com sua enfermidade no estágio terminal ou com sua aposentadoria.

Você decide

Abra seu olho e escute o que vou lhe dizer nessas próximas páginas. Porém, nesse momento queria salientar que não estou orientando ninguém a fazer nada do que está escrito nesse livro. Você tem o 'livre arbítrio' como dizem os advogados das companhias de cigarro. Cabe a você, senhor de si mesmo e maior de idade, a responsabilidade de decidir se está disposto a fazer uso de algo menos prejudicial para se livrar de um mal muito maior que é o vício no cigarro de tabaco. Porém, se você seguir fumando e não fizer nada para sair dessa, esse vício do cigarro vai ser o responsável pela sua morte. A decisão está em suas mãos.

Nessa obra quero apenas relatar como descobri um método que foi provado na prática que funciona para livrar a pessoa do vício do cigarro. E falo na prática pois fui eu mesmo quem foi a testemunha e também cobaia que viu e utilizou o método e parou de fumar.

Quero relatar também que já tinha desistido de parar de fumar nessa época e só me animei a experimentar o método pois tive a comprovação verídica de que ele fez uma pessoa que ficava bastante furiosa quando estava em abstinência, de forma que gritava e era muito triste conviver como vizinho dele, e apesar disso o método o livrou do vício sem que o mesmo tivesse nenhum nervosismo ou sofrimento durante o tratamento.

O Sr. José, o professor aposentado, que será abordado no livro, era o fumante mais asqueroso que conheci. Na verdade, ele era ranzinza mesmo. Sabe aquele cara chato? Isso! Agora multiplica por 3 e já estaremos entendendo como ele era.

Foi exatamente pelo espanto que me causou aquele feito que me fez pesquisar o que aquele senhor havia feito. Qual fora o motivo de tanta transformação. Se ele conseguira, quem sabe eu mesmo não conseguiria também?

Ele não sabia, mas era claramente um método. Pois aplicou o exato sistema em sua esposa e está parou de fumar, igual ele, ou seja, também sem sofrimento nenhum.

Quando copieei exatamente o método conforme me contou e utilizei de acordo com os preceitos que ele utilizou e me passou, também funcionou da

mesma forma em mim. E o resultado foi exatamente idêntico. E quando passei o próprio método para minha esposa, ela fez tudo idêntico e também parou de fumar sem nenhum sofrimento como já havia acontecido comigo e com todos os que utilizaram o método antes de nós.

Depois o mesmo método foi usado por minha cunhada e ela também parou de fumar. Ou seja, em todas as pessoas que foi aplicado, os resultados foram os mesmos. Não sou cientista, mas acho que podemos chamar de 'método' se em todas as pessoas que tiveram acesso ao sistema, que eram fumantes inveterados, e que seguiram o mesmo passo a passo simples, obtiveram exatamente os mesmos resultados. Sem sofrimento e sem nenhum efeito colateral. Todos estão livres do cigarro até hoje.

Eu mesmo já faço mais de dez anos sem cigarro e nunca mais tive a mínima vontade de fumar. Trabalho próximo de pessoas que fumam e posso dizer que estou completamente recuperado do vício pois não tenho nenhum desejo de fumar. Aliás, esses mesmos resultados acompanham todos que tiveram acesso ao método.

Portanto, reiteramos mais uma vez, se você decidir seguir a forma como vamos descrever, baseado em experiência pessoal, da forma como paramos de fumar definitivamente, será por sua conta e risco. Até por que não tem como saber o quão consciente você está de que se continuar fumando o cigarro irá te matar. E isso é, além de uma decisão pessoal, algo que não cabe a mim dar conselho, pois não sou especialista no assunto. Destarte, ao registrar em livro, quero que fique para a posteridade essa experiência que me causou tanta felicidade e bem-estar e que foi minha salvação.

Segundo os métodos científicos, se uma experiência é replicada sempre com o mesmo resultado em diversos indivíduos, então temos um fato científico. Só que nesse caso, trata-se de algo muito mais complexo do que apenas ciência. Estamos lidando com o vício das pessoas.

Fique à vontade para seguir as recomendações da grande mídia, eu por minha vez, decidi dar um basta no meu vício e sou grato ao bom Deus e ao Universo por colocar no meu caminho aquele vizinho que me compartilhou esse método que salvou tanto a minha vida, como da minha amada esposa, minha cunhada tão estimada e de tantos amigos e amigas que hoje vivem uma nova vida. Mas te digo que se você decidir passar por essa experiência, passo a passo, verá que por mais impossível que possa parecer hoje, conseguirá se libertar totalmente do vício do cigarro, não importa quanto

tempo faz que você fume. Eu fumei mais de 33 anos e consegui. Hoje já fazem mais de dez anos que nunca mais coloquei qualquer tipo de cigarro na boca. Portanto tenho certeza que esse método funciona. Comprovadamente funciona. Funcionou para todos que o utilizaram e funcionara para você também. Mas como dissemos, estamos apenas descrevendo o que fizemos e como fizemos. A decisão de imitar o que falamos aqui é sua, única e exclusivamente sua.

Justificativa para o medo

Cigarro significa MORTE. É a principal causa de morte evitável no mundo. Apesar da Organização Mundial da Saúde, alertar insistentemente em diversas medidas aos países para o combate ao vício, infelizmente a adicção ao cigarro só tem aumentado ao longo do tempo.

Esse vício destrói famílias, acaba com a saúde das pessoas, tanto dos fumantes como de quem convive próximo a quem fuma, de maneira que para cada fumante, existem pelo menos dez fumantes passivos que morrerão de câncer sem nunca terem fumado nenhum cigarro.

O tabaco tira a disposição do indivíduo e o torna um escravo incapaz de se libertar.

Fumar é a principal causa da perda dos dentes do fumante pois a fumaça do cigarro enfraquece o esmalte e aumenta a incidência de cárie, isso sem contar que a própria nicotina corrói a arcada dentária do fumante.

O hábito de fazer uso do cigarro causa dependência química, física e psicológica no fumante. Ao atingir a mucosa do pulmão, a nicotina é absorvida instantaneamente em questão de segundos e suas consequências são devastadoras no cérebro e em todo o corpo. Provoca enfisema pulmonar, praticamente todos os tipos de câncer, insuficiência respiratória, AVC, doenças no coração, e uma infinidade de males a saúde do ser humano. Destrói a beleza, sendo gerador da velhice precoce pois a nicotina provoca o enrugamento da pele. Todo fumante carrega consigo a sensação de impotência por não conseguir largar o vício.

Apesar de todos esses males, não existe nenhuma proibição para a sociedade consumir algo tão letal ao ser humano.

O tabagismo é responsável direto pela morte de mais da metade das pessoas vítimas de enfermidades crônicas. Ele não atinge só quem fuma, mas principalmente as pessoas que estão ao lado do fumante.

O vício do cigarro é responsável por quase a totalidade das mortes por problemas pulmonares no mundo. Grande parte das mortes por câncer estão diretamente ligadas ao vício do cigarro. Assim como, também, grande parte dos infartos ou AVC são em pessoas que fumam, já fumaram ou convivem com fumantes.

Já está mais que provado que o tabagismo é um dos maiores problemas de saúde no mundo.

São quase 5.000 (cinco mil) substâncias altamente tóxicas existentes na fumaça do cigarro, muitas das quais são conhecidas por causar câncer. O tabagismo afeta negativamente todo o corpo humano.

Aproximadamente 50% de toda a população masculina e 13% da população feminina no mundo fumam ativa ou passivamente. Enquanto nos países pobres 7% da população feminina fuma; nos países desenvolvidos a participação das mulheres mais do que triplica: 24% das mulheres têm o comportamento de fumar ativamente.

Em todo o mundo cerca de 10 milhões de cigarros são adquiridos por minuto, 15 bilhões de cigarros são vendidos a cada dia e 5 trilhões de cigarros são produzidos e usados anualmente;

Já se provou que um cigarro libera 10 vezes mais poluição no ar do que um motor a diesel. O tabagismo passivo é considerado a 3ª maior causa de morte evitável no mundo, em primeiro lugar vem o tabagismo ativo e em segundo o consumo excessivo de álcool. A inalação de fumaça de cigarro passivamente é a forma mais grave de se expor à material cancerígeno. É categorizado no Grupo “A” da tabela internacional de exposição à materiais perigosos - a forma mais grave - juntamente com outros materiais altamente tóxicos e carcinógenos, como o arsênico, gás mostarda e amianto.

O tabagismo passivo gera um risco 30% maior de câncer de pulmão e 24% maior de infarto do coração do que os não-fumantes que não se expõem.

O total de mortes devido ao uso do tabaco atingiu a cifra de 4,9 milhões de mortes anuais, o que corresponde a mais de 10 mil mortes por dia. Caso as atuais tendências de expansão do seu consumo sejam mantidas, esses números aumentarão para 10 milhões de mortes anuais, sendo que com as novas regras da previdência social, praticamente nenhum fumante conseguirá se aposentar de agora em diante. Morrerá bem antes de conseguir o tempo necessário para ter direito ao benefício da aposentadoria. Morrerão em idade produtiva.

No Brasil, o tabagismo é diretamente responsável por mais de 30% das mortes por câncer em geral, quase 100% das mortes por câncer de pulmão e bem mais que um quarto das mortes por doença coronariana. O tabaco mata mais que a Aids, drogas, homicídios, incêndios e acidentes de carro juntos.

Um indivíduo que fuma aproximadamente dois maços de cigarro por dia, ao final de sua breve vida terá gasto a mesma quantia de dinheiro em cigarros que daria para alimentar uma família durante 50 anos.

Nos diversos países, um em cada quatro incêndios florestais são causados por cigarros de tabaco. Tais incêndios iniciados por cigarros são responsáveis por bilhões de dólares em custos sociais e danos diretos ao meio ambiente e à sociedade, esses atos criminosos causam centenas de milhares de mortes e pessoas feridas.

Apenas 3% das pessoas que tentam parar de fumar através dos métodos tradicionais conseguem abandonar definitivamente o vício.

Estima-se que só nos Estados Unidos, são gastos anualmente mais de 6 bilhões de dólares no mundo, em produtos para parar de fumar. Ainda assim, os produtos comumente existentes para parar de fumar são conhecidos por serem menos de 5% eficazes, sendo que 80% das vendas desses produtos são feitas para os utilizadores habituais de nicotina.

Mais de 90% dos fumantes começam a fumar antes dos 19 anos de idade. Seduzir os jovens faz parte de uma estratégia adotada por todas as companhias de tabaco visando reabastecer as fileiras daqueles que morrem, por outros consumidores que serão aqueles regulares de amanhã.

O tabagismo está virando uma epidemia nas escolas. As crianças estão começando a fumar regularmente cada vez mais cedo por conta do 'liberalismo' de nossa sociedade e das leis que tiram o poder de coibir comportamentos pelos pais.

O risco de infarto do miocárdio, embolia pulmonar e tromboflebite em mulheres jovens que usam anticoncepcionais orais e fumam ativa ou passivamente, chega a ser muitas vezes maior que o das que não fumam e usam este método de controle da natalidade. As fumantes que fazem uso de contraceptivos orais apresentam risco para doenças do sistema circulatório, aumentando as chances de desenvolver doenças coronarianas e acidentes vasculares cerebrais. Mulheres fumantes que não usam métodos contraceptivos hormonais reduzem a taxa de fertilidade devido ao efeito causado pelas toxinas do cigarro no ovário. Calcula-se que o tabagismo seja responsável por quase cinquenta por cento dos óbitos nas mulheres com menos de 65 anos e por grande parte das mortes por doença coronariana nas mulheres com mais de 65 anos.

Mulheres fumantes têm 20 vezes mais chances de morrer de câncer de pulmão do que mulheres que não fumam. Fumar durante a gravidez traz sérios riscos de abortos espontâneos, nascimentos prematuros, bebês de baixo peso, mortes fetais e mortes de recém-nascidos, complicações com a placenta e hemorragia. Tais problemas se devem, principalmente, aos efeitos do monóxido de carbono e da nicotina exercidos sobre o feto, após a absorção pelo organismo materno. Um único cigarro fumado pela gestante é capaz de acelerar os batimentos cardíacos do feto, devido ao efeito da nicotina sobre seu aparelho cardiovascular.

Muitos milhões de pessoas morrem todo ano no mundo por problemas relacionados ao consumo de cigarros. Mães e pais são separadas do convívio normal com seus filhos devido ao vício, isso causa a falta de amor entre parentes, o distanciamento que vai se manifestar no futuro com a destruição do lar e do emocional dessas pessoas.

Apesar de muitos conseguirem chegar a velhice fumando, a grande verdade é que o hábito de fumar compromete de 8 a 22 anos da vida do fumante, os adeptos do vício do cigarro morrem mais cedo. Metade dos fumantes morrem de doenças cardiovasculares. E a outra metade morrem de câncer, ou de doenças respiratórias. Ou seja, todo fumante acaba morrendo vítima do seu próprio vício.

Com relação ao cigarro, a melhor saída é parar de fumar imediatamente. Mas isso é uma coisa que, a não ser pelo método desenvolvido pelo Sr. José, depende de uma força de vontade descomunal. Durante muitos e muitos anos eu tentei encontrar essa "força de vontade" e não consegui.

O único método que realmente me tornou possível se ver livre do cigarro foi com o sistema passado a mim pelo Sr. José, professor aposentado que também conseguiu se libertar usando tal método.

Com a descrição desse método, quero passar adiante um conhecimento com o qual consegui me libertar do vício e do hábito de fumar. Esse mesmo método foi replicado da mesma maneira por diversas pessoas e obtiveram os mesmos resultados com acerto de 100% em todos que fizeram o passo a passo. 100% de aproveitamento é um número bastante animador.

Se todos que se submeteram ao mesmo procedimento obtiveram o mesmo resultado, isso poderia ser considerado um experimento científico. Sei perfeitamente que existem muitos interesses financeiros e sociais por trás do tabagismo. Também a indústria do tabaco é algo que quanto mais

pesquisamos, mais assustador se mostra. Portanto, tal estudo e experimento científico utilizando esse método em um laboratório farmacêutico jamais irá acontecer. As pessoas terão que enfrentar seu problema de frente e por conta própria. Todos nós que conseguimos se ver livres através desse método, um dia tivemos que tomar a decisão de ser nosso próprio experimento.

Tentarei espalhar esse método como as folhas do outono ao redor do mundo. Essa será nossa dádiva para a humanidade: apenas a passagem do método adiante, pois como já frisei, eu também fui beneficiado pelo método; mas quem o idealizou e primeiro colocou em prática foi aquele grande mestre, talvez um velhinho ranzinza na maioria das vezes quando era fumante por assim dizer, todavia um simples professor aposentado, um observador atento que, ao procurar uma solução definitiva para seu problema, acabou ajudando milhares de pessoas ao redor do mundo. Agradeço ao Sr. José, por tudo. Muito obrigado por desenvolver o método e ter tido a coragem de ser o primeiro a tentar.

Confesso que tive medo de usar o método quando o Sr. José me contou em detalhes, mas diante do perigo de minha morte iminente, me vi obrigado a tentar. Deu super certo.

Libertação completa do vício

Aqui passarei a descrever como aconteceu minha libertação completa e total do vício do cigarro. Alguns anos atrás eu vivia um dilema: Não sabia como parar de fumar, por mais que tentasse percebi que não iria conseguir nunca. Me sentia discriminado nos lugares onde ia porque carregava comigo o horrível cheiro do cigarro, e olha que sempre fiz questão de fumar bem longe das pessoas.

A gota d'água foi quando me sentei ao lado de uma mulher em um ônibus urbano e ela levantou e foi lá para o fundo do coletivo reclamando do mal cheiro em voz alta. Não sabia onde enfiar a cara pois todos ficaram me olhando. Cheguei em casa e chorei sozinho no banheiro lembrando do acontecido.... Decidi, mais uma vez, que iria parar de fumar. Não consegui.

Já estava sofrendo uma terrível depressão quando o Eraldo, meu colega, me falou do caso do Sr. José, nosso vizinho, onde ele tinha parado de fumar, mesmo sendo um fumante compulsivo por muitos anos, e que fora relativamente simples parar.

Caramba, eu sabia quem era o Sr. José, ele era meu vizinho, aquele velho xarope que quando ficava mais de duas horas sem fumar brigava com todo mundo. Ele já fumava há muitas décadas. Achei impossível ele ter parado de fumar.

Imediatamente fui à casa do Sr. José e ele me confirmou que realmente já tinha tentado de tudo para parar de fumar, mas de repente teve uma ideia que o fez parar de fumar imediatamente e sem sofrimento nenhum. Depois ele ensinou a sua esposa e à sua cunhada e elas também conseguiram parar sem problema nenhum.

Pedi que ele me contasse o que tinha feito porque eu estava desesperado para parar de fumar e não conseguia. Ele então me contou tudo, passo a passo, e disse nunca ter pensado que fosse tão fácil parar de fumar.

Segundo o Sr. José (professor aposentado), a gente sofre tanto com o cigarro por não compreender como funciona o mecanismo do vício. Geralmente atacamos a parte visível (o cigarro), e nos esquecemos da parte invisível (a droga chamada nicotina e o hábito de levar o cigarro à boca).

Essas foram as partes que ele atacou com seu método. Então a libertação da parte visível (o cigarro), foi uma consequência simples.

Fiz exatamente como o Sr. José me disse que tinha feito e para minha surpresa também parei de fumar instantaneamente! E foi extraordinário!!! Fácil e sem sofrimento nenhum. Nenhuma raiva, ou nervosismo como das outras tentativas usando outros métodos. E olha que já tinha tentado de tudo; gostaria de frisar que tentei adesivos de nicotina; tratamento com pílulas milagrosas na Igreja; parar abruptamente (como muitos dizem que funciona) e quase perdi meu casamento com o nervosismo que isso gerou; tentei goma de mascar de nicotina; dropes de nicotina... nada disso funcionou.

Então uma dúvida começou a me consumir: Se é tão fácil assim parar de fumar e se ver livre do mal cheiro, da discriminação nos meios sociais, do risco de câncer e tantas doenças que o fumante está sujeito; por que os governos não passam esse conhecimento para toda a população?

Infelizmente, a mais triste constatação que já tive foi essa: O governo lucra com o cigarro. No Brasil o cigarro é taxado com impostos que variam de 70% a 90%, dependendo do estado. Interessante que essas informações são públicas mas parece que as pessoas não se interessam em saber. A maioria do povo está hipnotizada com televisão, mídias sociais, futebol e religião.

O fumante está praticamente sozinho na luta contra o vício. E existem 'forças poderosas' que farão de tudo para essa informação não chegar ao fumante. Uma informação que pode salvar vidas. Quero que você saiba claramente que existe um jeito, e se eu e tantas pessoas conseguimos, você também pode e deve conseguir.

A experiência do Sr. José

Meu amigo, minha amiga, hoje já tem mais de dez anos que parei de fumar e ao ver o sofrimento das pessoas com câncer nos hospitais lotados, e as tantas outras escravas desse vício maldito, sinto que preciso fazer algo a respeito.

Provavelmente serei perseguido pois estou mexendo com forças muito poderosas, por isso quero aqui humildemente pedir seu apoio nessa jornada. Me ajude a fazer com que a mensagem desse livro chegue ao máximo de fumantes possível. Pense na possibilidade de doar um exemplar para alguém que sofre, alguém que está colocando sua família em risco as vezes até sem saber. Doar um livro que pode salvar uma vida é um gesto de amor.

Tenho um sonho de criar uma ONG de combate ao fumo e desenvolver melhor esse método para que o máximo de pessoas possível possa se libertar desse vício. Peço que, se você sentir no seu coração, me apoie nessa jornada; e se sentir e por livre arbítrio quiser, utilize esse método e pare de fumar também.

Desejamos que esse conhecimento possa alcançar o maior número de viciados em tabaco em nosso país. As pessoas precisam saber que existe uma saída. Existe uma chance. Sim, se nos unirmos, podemos libertar milhares de brasileiros e brasileiras do cigarro. Esse é o meu grande sonho e nossa meta.

Muito obrigado por sua companhia e seu apoio, só o fato de você me acompanhar até aqui, já fortalece esse movimento. “O que fazemos em vida, ecoa na eternidade.” Maximus

Mas tudo bem, já sabemos que o método funcionou para tantas pessoas, que foi simples e indolor e relativamente fácil parar de fumar, e parar definitivamente, porém, como é esse tal método que o Sr. José passou?

A ideia que ele teve foi a seguinte, após fazer um estudo de como funciona o mecanismo do vício, ele detectou que são praticamente dois vícios em um. Ou seja, o hábito de levar o cigarro até a boca, ou de estar com o cigarro entre os dedos é um vício; e a adicção do cérebro e do sistema nervoso do fumante à nicotina é o outro.

Descoberto isso, ele então começou a procurar uma maneira de suprir essas duas necessidades simultaneamente.

* * *

Obrigado pela leitura até aqui, nessa versão de degustação retiramos parte do conteúdo do livro. Para adquirir o livro completo por menos de vinte reais em pdf e menos de quarenta reais em papel (para poder levar pra onde quiser), por favor, acesse o link de venda:

<https://clubedeautores.com.br/book/304652-->
Como Parar de Fumar Fumando

[CLICA AQUI PARA ACESSAR O SITE](#)

Lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing elit, cubilia vestibulum pulvinar dictumst vulputate. Mauris mi ad dignissim suspendisse morbi vulputate commodo urna praesent, sit eu ultrices augue sed amet aliquet facilisis interdum, neque ante ornare vestibulum placerat auctor donec mollis. Diam amet cubilia commodo nulla neque vestibulum sem viverra porttitor ex facilisis eleifend, ligula semper tristique urna hac at accumsan faucibus fermentum ridiculus. Dolor nulla conubia morbi pellentesque urna blandit nunc neque euismod, augue suspendisse risus diam torquent efficitur dictumst malesuada ultrices, senectus suscipit odio at lacinia imperdiet pretium aenean. Dictum sem dolor facilisis turpis vel cursus tincidunt, sapien fermentum neque felis fames mollis dis pellentesque, maecenas cubilia nunc aenean in commodo. Magnis facilisis malesuada ante vehicula varius quisque urna ornare dui, pharetra eros dapibus neque netus donec luctus sit interdum, odio vivamus at class praesent lacus mauris felis. Augue etiam sed natoque facilisis magnis varius consequat nunc congue, neque dapibus phasellus massa est morbi nibh libero amet, cursus ad aenean nullam litora dictumst a eleifend.

Maximus consecetur non inceptos condimentum nisi facilisis ante porttitor, interdum conubia ultricies mattis nunc sollicitudin varius urna parturient, congue sapien platea ac placerat erat tempor. Quis gravida eu eros dictumst diam urna magna justo, odio sagittis facilisi luctus mauris nam ultrices sollicitudin est, nisl tempus interdum facilisis purus a potenti. Lectus ex hendrerit imperdiet lacus gravida augue congue sollicitudin mattis orci suspendisse, porta diam habitant vestibulum tristique interdum turpis ac sit at, laoreet condimentum faucibus sodales erat elit in nunc mauris litora. Sapien curabitur dis mollis sodales luctus justo blandit at quisque, senectus habitant ex ullamcorper rutrum vehicula praesent id euismod mus, cubilia convallis morbi nascetur varius maecenas malesuada sagittis. Id accumsan aliquet aptent at turpis senectus donec sociosqu, vehicula lobortis vel justo volutpat nascetur dictum sollicitudin, tempor torquent consecetur suscipit urna orci aliquam. Eros pulvinar nostra nunc sed commodo sociosqu maecenas facilisi condimentum lacinia, leo neque varius himenaeos fringilla orci scelerisque felis montes curae, torquent rutrum pellentesque potenti nascetur augue vivamus nisi convallis. Consecetur taciti sit dictum orci ligula venenatis enim lacinia tempor sociosqu, dui conubia parturient maximus elit a nascetur mus finibus suspendisse nisl, fermentum ornare ridiculus tristique ex eget cursus montes sollicitudin. A magnis cursus pretium maximus semper ante sapien non, habitasse fermentum sodales nostra tellus odio eleifend lorem, eu nullam id aptent finibus lectus lobortis. Gravida proin rhoncus dis litora turpis quam netus sollicitudin habitant fames, potenti fringilla himenaeos nam suspendisse feugiat fusce arcu semper, ridiculus cursus dui imperdiet platea porta urna nisl natoque.

Ac leo odio sodales risus euismod nibh eget tempor tincidunt, mauris fusce nisi mattis etiam purus senectus mollis, faucibus sociosqu vulputate convallis varius luctus rutrum amet. Dictum commodo ipsum proin fames parturient aptent rutrum purus faucibus, molestie orci ultricies lacinia tellus class augue pretium, efficitur bibendum enim vestibulum phasellus scelerisque platea duis. Lorem nunc litora rhoncus id dictumst turpis neque venenatis dui erat, eu consectetur cursus leo maximus quisque ultricies inceptos adipiscing. Donec ac congue in eros felis scelerisque nec, tincidunt quisque ipsum gravida neque habitasse dictum, ante enim elementum proin natoque vivamus. Ac lacus nibh proin venenatis etiam cursus, justo purus natoque hendrerit mauris donec, accumsan euismod mus aenean porttitor. Urna egestas mi non primis scelerisque cubilia aliquet vel habitasse, condimentum nam libero conubia auctor porttitor erat purus, quisque varius natoque justo litora ligula in malesuada. Vehicula bibendum vel dictumst ad rhoncus maecenas scelerisque, imperdiet augue lectus ac ultricies dictum pulvinar, suscipit eget metus hac curae sodales. Ornare tempor platea class lorem metus volutpat ante fusce, dignissim ipsum senectus molestie est ad erat convallis, porta nisi dictum arcu suspendisse nec aenean. Augue phasellus maecenas gravida suscipit finibus dictumst, est sit commodo quam arcu sollicitudin, risus curabitur hendrerit curae senectus.

Lobortis enim aliquam risus malesuada netus molestie nisl pharetra, vulputate turpis suspendisse sollicitudin primis ex maximus, vestibulum id at vehicula orci viverra rhoncus. Iaculis venenatis aliquam vel blandit aptent hendrerit porta vulputate laoreet, magna vehicula ornare inceptos senectus curabitur nunc justo, eu maximus dictum habitasse finibus felis risus vivamus. Vestibulum hendrerit hac sapien viverra curabitur bibendum maximus placerat orci est, inceptos justo eu nascetur adipiscing primis mollis nisi. Curae phasellus eu ultricies est sed efficitur curabitur diam nisi sagittis, tristique laoreet sociosqu torquent eleifend nec luctus proin nam, elementum quis vehicula ornare vel molestie purus amet habitant. In quam fermentum lorem interdum venenatis etiam eleifend ad risus, viverra morbi commodo orci nam enim adipiscing convallis.

Turpis leo dis a ex primis felis consequat sodales fames vestibulum diam tempor consetetur lectus erat ipsum, quam pharetra laoreet tempus facilisi commodo taciti litora imperdiet sem duis cubilia nisi convallis. Etiam maecenas blandit aliquam taciti facilisi eros nam interdum massa dictumst vestibulum condimentum habitasse, conubia dictum mattis efficitur duis ad magna rhoncus diam ullamcorper malesuada. Imperdiet justo lectus suscipit porttitor egestas vehicula molestie scelerisque lacus, ipsum orci hac himenaeos venenatis nunc eleifend suspendisse nisi duis, sociosque sollicitudin varius taciti maecenas natoque ultrices sed. Risus vulputate pharetra himenaeos habitasse aliquet fermentum, tristique enim fusce eros ac metus diam, magna facilisi ut maximus parturient. Nisl turpis nulla hendrerit taciti adipiscing lobortis senectus phasellus, nunc metus eu curae suspendisse nascetur potenti eros, ante montes hac lectus nostra tellus leo. Pulvinar ac turpis eget morbi imperdiet aliquet ipsum risus mollis convallis, fermentum eros est id tempor metus accumsan hac vulputate. Tincidunt adipiscing ut taciti ad tempor euismod, dignissim feugiat eleifend iaculis erat habitant mus, justo cubilia arcu a magnis.

Minha batalha...

Procuri entre meus amigos e parentes se alguém conhecia uma pessoa que morasse nos EUA, mas Lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing elit, cubilia vestibulum pulvinar dictumst vulputate. Mauris mi ad dignissim suspendisse morbi vulputate commodo urna praesent, sit eu ultrices augue sed amet aliquet facilisis interdum, neque ante ornare vestibulum placerat auctor donec mollis. Diam amet cubilia commodo nulla neque vestibulum sem viverra porttitor ex facilisis eleifend, ligula semper tristique urna hac at accumsan faucibus fermentum ridiculus. Dolor nulla conubia morbi pellentesque urna blandit nunc neque euismod, augue suspendisse risus diam torquent efficitur dictumst malesuada ultrices, senectus suscipit odio at lacinia imperdiet pretium aenean. Dictum sem dolor facilisis turpis vel cursus tincidunt, sapien fermentum neque felis fames mollis dis pellentesque, maecenas cubilia nunc aenean in commodo. Magnis facilisis malesuada ante vehicula varius quisque urna ornare duis, pharetra eros dapibus neque netus donec luctus sit interdum, odio vivamus at class praesent lacus mauris felis. Augue etiam sed natoque facilisis magnis varius consequat nunc congue, neque dapibus phasellus massa est morbi nibh libero amet, cursus ad aenean nullam litora dictumst a eleifend.

Maximus consectetur non inceptos condimentum nisi facilisis ante porttitor, interdum conubia ultricies mattis nunc sollicitudin varius urna parturient, congue sapien platea ac placerat erat tempor. Quis gravida eu eros dictumst diam urna magna justo, odio sagittis facilisi luctus mauris nam ultrices sollicitudin est, nisl tempus interdum facilisis purus a potenti. Lectus ex hendrerit imperdiet lacus gravida augue congue sollicitudin mattis orci suspendisse, porta diam habitant vestibulum tristique interdum turpis ac sit at, laoreet condimentum faucibus sodales erat elit in nunc mauris litora. Sapien curabitur dis mollis sodales luctus justo blandit at quisque, senectus habitant ex ullamcorper rutrum vehicula praesent id euismod mus, cubilia convallis morbi nascetur varius maecenas malesuada sagittis. Id accumsan aliquet aptent at turpis senectus donec sociosqu, vehicula lobortis vel justo volutpat nascetur dictum sollicitudin, tempor

torquent consectetur suscipit urna orci aliquam. Eros pulvinar nostra nunc sed commodo sociosque maecenas facilisi condimentum lacinia, leo neque varius himenaeos fringilla orci scelerisque felis montes curae, torquent rutrum pellentesque potenti nascetur augue vivamus nisi convallis. Consectetur taciti sit dictum orci ligula venenatis enim lacinia tempor sociosque, duis conubia parturient maximus elit a nascetur mus finibus suspendisse nisl, fermentum ornare ridiculus tristisque ex eget cursus montes sollicitudin. A magnis cursus pretium maximus semper ante sapien non, habitasse fermentum sodales nostra tellus odio eleifend lorem, eu nullam id aptent finibus lectus lobortis. Gravida proin rhoncus dis litora turpis quam netus sollicitudin habitant fames, potenti fringilla himenaeos nam suspendisse feugiat fusce arcu semper, ridiculus cursus duis imperdiet platea porta urna nisl natoque.

Lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing elit, cubilia vestibulum pulvinar dictumst vulputate. Mauris mi ad dignissim suspendisse morbi vulputate commodo urna praesent, sit eu ultrices augue sed amet aliquet facilisis interdum, neque ante ornare vestibulum placerat auctor donec mollis. Diam amet cubilia commodo nulla neque vestibulum sem viverra porttitor ex facilisis eleifend, ligula semper tristisque urna hac at accumsan faucibus fermentum ridiculus. Dolor nulla conubia morbi pellentesque urna blandit nunc neque euismod, augue suspendisse risus diam torquent efficitur dictumst malesuada ultrices, senectus suscipit odio at lacinia imperdiet pretium aenean. Dictum sem dolor facilisis turpis vel cursus tincidunt, sapien fermentum neque felis fames mollis dis pellentesque, maecenas cubilia nunc aenean in commodo. Magnis facilisis malesuada ante vehicula varius quisque urna ornare duis, pharetra eros dapibus neque netus donec luctus sit interdum, odio vivamus at class praesent lacus mauris felis. Augue etiam sed natoque facilisis magnis varius consequat nunc congue, neque dapibus phasellus massa est morbi nibh libero amet, cursus ad aenean nullam litora dictumst a eleifend.

Maximus consectetur non inceptos condimentum nisi facilisis ante porttitor, interdum conubia ultricies mattis nunc sollicitudin varius urna parturient, congue sapien platea ac placerat erat tempor. Quis gravida eu eros dictumst diam urna magna justo, odio sagittis facilisi luctus mauris

nam ultrices sollicitudin est, nisl tempus interdum facilisis purus a potenti. Lectus ex hendrerit imperdiet lacus gravida augue congue sollicitudin mattis orci suspendisse, porta diam habitant vestibulum tristique interdum turpis ac sit at, laoreet condimentum faucibus sodales erat elit in nunc mauris litora. Sapien curabitur dis mollis sodales luctus justo blandit at quisque, senectus habitant ex ullamcorper rutrum vehicula praesent id euismod mus, cubilia convallis morbi nascetur varius maecenas malesuada sagittis. Id accumsan aliquet aptent at turpis senectus donec sociosqu, vehicula lobortis vel justo volutpat nascetur dictum sollicitudin, tempor torquent consectetur suscipit urna orci aliquam. Eros pulvinar nostra nunc sed commodo sociosqu maecenas facilisi condimentum lacinia, leo neque varius himenaeos fringilla orci scelerisque felis montes curae, torquent rutrum pellentesque potenti nascetur augue vivamus nisi convallis. Consectetur taciti sit dictum orci ligula venenatis enim lacinia tempor sociosqu, duis conubia parturient maximus elit a nascetur mus finibus suspendisse nisl, fermentum ornare ridiculus tristique ex eget cursus montes sollicitudin. A magnis cursus pretium maximus semper ante sapien non, habitasse fermentum sodales nostra tellus odio eleifend lorem, eu nullam id aptent finibus lectus lobortis. Gravida proin rhoncus dis litora turpis quam netus sollicitudin habitant fames, potenti fringilla himenaeos nam suspendisse feugiat fusce arcu semper, ridiculus cursus duis imperdiet platea porta urna nisl natoque.

Ac leo odio sodales risus euismod nibh eget tempor tincidunt, mauris fusce nisi mattis etiam purus senectus mollis, faucibus sociosqu vulputate convallis varius luctus rutrum amet. Dictum commodo ipsum proin fames parturient aptent rutrum purus faucibus, molestie orci ultricies lacinia tellus class augue pretium, efficitur bibendum enim vestibulum phasellus scelerisque platea duis. Lorem nunc litora rhoncus id dictumst turpis neque venenatis dui erat, eu consectetur cursus leo maximus quisque ultricies inceptos adipiscing. Donec ac congue in eros felis scelerisque nec, tincidunt quisque ipsum gravida neque habitasse dictum, ante enim elementum proin natoque vivamus. Ac lacus nibh proin venenatis etiam cursus, justo purus natoque hendrerit mauris donec, accumsan euismod mus aenean porttitor. Urna egestas mi non primis scelerisque cubilia aliquet vel habitasse, condimentum nam libero conubia auctor porttitor erat purus, quisque varius

natoque justo litora ligula in malesuada. Vehicula bibendum vel dictumst ad rhoncus maecenas scelerisque, imperdiet augue lectus ac ultricies dictum pulvinar, suscipit eget metus hac curae sodales. Ornare tempor platea class lorem metus volutpat ante fusce, dignissim ipsum senectus molestie est ad erat convallis, porta nisi dictum arcu suspendisse nec aenean. Augue phasellus maecenas gravida suscipit finibus dictumst, est sit commodo quam arcu sollicitudin, risus curabitur hendrerit curae senectus.

Lobortis enim aliquam risus malesuada netus molestie nisl pharetra, vulputate turpis suspendisse sollicitudin primis ex maximus, vestibulum id at vehicula orci viverra rhoncus. Iaculis venenatis aliquam vel blandit aptent hendrerit porta vulputate laoreet, magna vehicula ornare inceptos senectus curabitur nunc justo, eu maximus dictum habitasse finibus felis risus vivamus. Vestibulum hendrerit hac sapien viverra curabitur bibendum maximus placerat orci est, inceptos justo eu nascetur adipiscing primis mollis nisi. Curae phasellus eu ultricies est sed efficitur curabitur diam nisi sagittis, tristique laoreet sociosqu torquent eleifend nec luctus proin nam, elementum quis vehicula ornare vel molestie purus amet habitant. In quam fermentum lorem interdum venenatis etiam eleifend ad risus, viverra morbi commodo orci nam enim adipiscing convallis.

Turpis leo dis a ex primis felis consequat sodales fames vestibulum diam tempor consectetur lectus erat ipsum, quam pharetra laoreet tempus facilisi commodo taciti litora imperdiet sem duis cubilia nisi convallis. Etiam maecenas blandit aliquam taciti facilisi eros nam interdum massa dictumst vestibulum condimentum habitasse, conubia dictum mattis efficitur duis ad magna rhoncus diam ullamcorper malesuada. Imperdiet justo lectus suscipit porttitor egestas vehicula molestie scelerisque lacus, ipsum orci hac himenaeos venenatis nunc eleifend suspendisse nisi duis, sociosqu sollicitudin varius taciti maecenas natoque ultrices sed. Risus vulputate pharetra himenaeos habitasse aliquet fermentum, tristique enim fusce eros ac metus diam, magna facilisi ut maximus parturient. Nisl turpis nulla hendrerit taciti adipiscing lobortis senectus phasellus, nunc metus eu curae suspendisse nascetur potenti eros, ante montes hac lectus nostra tellus leo. Pulvinar ac turpis eget morbi imperdiet aliquet ipsum risus mollis convallis, fermentum eros est id tempor metus accumsan hac vulputate. Tincidunt

adipiscing ut taciti ad tempor euismod, dignissim feugiat eleifend iaculis erat habitant mus, justo cubilia arcu a magnis. Lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing elit, cubilia vestibulum pulvinar dictumst vulputate. Mauris mi ad dignissim suspendisse morbi vulputate commodo urna praesent, sit eu ultrices augue sed amet aliquet facilisis interdum, neque ante ornare vestibulum placerat auctor donec mollis. Diam amet cubilia commodo nulla neque vestibulum sem viverra porttitor ex facilisis eleifend, ligula semper tristique urna hac at accumsan faucibus fermentum ridiculus. Dolor nulla conubia morbi pellentesque urna blandit nunc neque euismod, augue suspendisse risus diam torquent efficitur dictumst malesuada ultrices, senectus suscipit odio at lacinia imperdiet pretium aenean. Dictum sem dolor facilisis turpis vel cursus tincidunt, sapien fermentum neque felis fames mollis dis pellentesque, maecenas cubilia nunc aenean in commodo. Magnis facilisis malesuada ante vehicula varius quisque urna ornare dui, pharetra eros dapibus neque netus donec luctus sit interdum, odio vivamus at class praesent lacus mauris felis. Augue etiam sed natoque facilisis magnis varius consequat nunc congue, neque dapibus phasellus massa est morbi nibh libero amet, cursus ad aenean nullam litora dictumst a eleifend.

Maximus consectetur non inceptos condimentum nisi facilisis ante porttitor, interdum conubia ultricies mattis nunc sollicitudin varius urna parturient, congue sapien platea ac placerat erat tempor. Quis gravida eu eros dictumst diam urna magna justo, odio sagittis facilisi luctus mauris nam ultrices sollicitudin est, nisl tempus interdum facilisis purus a potenti. Lectus ex hendrerit imperdiet lacus gravida augue congue sollicitudin mattis orci suspendisse, porta diam habitant vestibulum tristique interdum turpis ac sit at, laoreet condimentum faucibus sodales erat elit in nunc mauris litora. Sapien curabitur dis mollis sodales luctus justo blandit at quisque, senectus habitant ex ullamcorper rutrum vehicula praesent id euismod mus, cubilia convallis morbi nascetur varius maecenas malesuada sagittis. Id accumsan aliquet aptent at turpis senectus donec sociosqu, vehicula lobortis vel justo volutpat nascetur dictum sollicitudin, tempor torquent consectetur suscipit urna orci aliquam. Eros pulvinar nostra nunc sed commodo sociosqu maecenas facilisi condimentum lacinia, leo neque varius himenaeos fringilla orci scelerisque felis montes curae, torquent rutrum pellentesque potenti nascetur augue vivamus nisi convallis.

Consectetur taciti sit dictum orci ligula venenatis enim lacinia tempor sociosqu, duis conubia parturient maximus elit a nascetur mus finibus suspendisse nisl, fermentum ornare ridiculus tristisque ex eget cursus montes sollicitudin. A magnis cursus pretium maximus semper ante sapien non, habitasse fermentum sodales nostra tellus odio eleifend lorem, eu nullam id aptent finibus lectus lobortis. Gravida proin rhoncus dis litora turpis quam netus sollicitudin habitant fames, potenti fringilla himenaeos nam suspendisse feugiat fusce arcu semper, ridiculus cursus duis imperdiet platea porta urna nisl natoque.

Ac leo odio sodales risus euismod nibh eget tempor tincidunt, mauris fusce nisi mattis etiam purus senectus mollis, faucibus sociosqu vulputate convallis varius luctus rutrum amet. Dictum commodo ipsum proin fames parturient aptent rutrum purus faucibus, molestie orci ultricies lacinia tellus class augue pretium, efficitur bibendum enim vestibulum phasellus scelerisque platea duis. Lorem nunc litora rhoncus id dictumst turpis neque venenatis dui erat, eu consectetur cursus leo maximus quisque ultricies inceptos adipiscing. Donec ac congue in eros felis scelerisque nec, tincidunt quisque ipsum gravida neque habitasse dictum, ante enim elementum proin natoque vivamus. Ac lacus nibh proin venenatis etiam cursus, justo purus natoque hendrerit mauris donec, accumsan euismod mus aenean porttitor. Urna egestas mi non primis scelerisque cubilia aliquet vel habitasse, condimentum nam libero conubia auctor porttitor erat purus, quisque varius natoque justo litora ligula in malesuada. Vehicula bibendum vel dictumst ad rhoncus maecenas scelerisque, imperdiet augue lectus ac ultricies dictum pulvinar, suscipit eget metus hac curae sodales. Ornare tempor platea class lorem metus volutpat ante fusce, dignissim ipsum senectus molestie est ad erat convallis, porta nisi dictum arcu suspendisse nec aenean. Augue phasellus maecenas gravida suscipit finibus dictumst, est sit commodo quam arcu sollicitudin, risus curabitur hendrerit curae senectus.

Lobortis enim aliquam risus malesuada netus molestie nisl pharetra, vulputate turpis suspendisse sollicitudin primis ex maximus, vestibulum id at vehicula orci viverra rhoncus. Iaculis venenatis aliquam vel blandit aptent hendrerit porta vulputate laoreet, magna vehicula ornare inceptos senectus curabitur nunc justo, eu maximus dictum habitasse finibus felis risus

vivamus. Vestibulum hendrerit hac sapien viverra curabitur bibendum maximus placerat orci est, inceptos justo eu nascetur adipiscing primis mollis nisi. Curae phasellus eu ultricies est sed efficitur curabitur diam nisi sagittis, tristique laoreet sociosqu torquent eleifend nec luctus proin nam, elementum quis vehicula ornare vel molestie purus amet habitant. In quam fermentum lorem interdum venenatis etiam eleifend ad risus, viverra morbi commodo orci nam enim adipiscing convallis.

Turpis leo dis a ex primis felis consequat sodales fames vestibulum diam tempor consetetur lectus erat ipsum, quam pharetra laoreet tempus facilisi commodo taciti litora imperdiet sem duis cubilia nisi convallis. Etiam maecenas blandit aliquam taciti facilisi eros nam interdum massa dictumst vestibulum condimentum habitasse, conubia dictum mattis efficitur duis ad magna rhoncus diam ullamcorper malesuada. Imperdiet justo lectus suscipit porttitor egestas vehicula molestie scelerisque lacus, ipsum orci hac himenaeos venenatis nunc eleifend suspendisse nisi duis, sociosqu sollicitudin varius taciti maecenas natoque ultrices sed. Risus vulputate pharetra himenaeos habitasse aliquet fermentum, tristique enim fusce eros ac metus diam, magna facilisi ut maximus parturient. Nisl turpis nulla hendrerit taciti adipiscing lobortis senectus phasellus, nunc metus eu curae suspendisse nascetur potenti eros, ante montes hac lectus nostra tellus leo. Pulvinar ac turpis eget morbi imperdiet aliquet ipsum risus mollis convallis, fermentum eros est id tempor metus accumsan hac vulputate. Tincidunt adipiscing ut taciti ad tempor euismod, dignissim feugiat eleifend iaculis erat habitant mus, justo cubilia arcu a magnis. Ac leo odio sodales risus euismod nibh eget tempor tincidunt, mauris fusce nisi mattis etiam purus senectus mollis, faucibus sociosqu vulputate convallis varius luctus rutrum amet. Dictum commodo ipsum proin fames parturient aptent rutrum purus faucibus, molestie orci ultricies lacinia tellus class augue pretium, efficitur bibendum enim vestibulum phasellus scelerisque platea duis. Lorem nunc litora rhoncus id dictumst turpis neque venenatis dui erat, eu consetetur cursus leo maximus quisque ultricies inceptos adipiscing. Donec ac congue in eros felis scelerisque nec, tincidunt quisque ipsum gravida neque habitasse dictum, ante enim elementum proin natoque vivamus. Ac lacus nibh proin venenatis etiam cursus, justo purus natoque hendrerit mauris donec, accumsan euismod mus aenean porttitor. Urna egestas mi non primis

scelerisque cubilia aliquet vel habitasse, condimentum nam libero conubia auctor portitor erat purus, quisque varius natoque justo litora ligula in malesuada. Vehicula bibendum vel dictumst ad rhoncus maecenas scelerisque, imperdiet augue lectus ac ultricies dictum pulvinar, suscipit eget metus hac curae sodales. Ornare tempor platea class lorem metus volutpat ante fusce, dignissim ipsum senectus molestie est ad erat convallis, porta nisi dictum arcu suspendisse nec aenean. Augue phasellus maecenas gravida suscipit finibus dictumst, est sit commodo quam arcu sollicitudin, risus curabitur hendrerit curae senectus.

Lobortis enim aliquam risus malesuada netus molestie nisl pharetra, vulputate turpis suspendisse sollicitudin primis ex maximus, vestibulum id at vehicula orci viverra rhoncus. Iaculis venenatis aliquam vel blandit aptent hendrerit porta vulputate laoreet, magna vehicula ornare inceptos senectus curabitur nunc justo, eu maximus dictum habitasse finibus felis risus vivamus. Vestibulum hendrerit hac sapien viverra curabitur bibendum maximus placerat orci est, inceptos justo eu nascetur adipiscing primis mollis nisi. Curae phasellus eu ultricies est sed efficitur curabitur diam nisi sagittis, tristique laoreet sociosqu torquent eleifend nec luctus proin nam, elementum quis vehicula ornare vel molestie purus amet habitant. In quam fermentum lorem interdum venenatis etiam eleifend ad risus, viverra morbi commodo orci nam enim adipiscing convallis.

Turpis leo dis a ex primis felis consequat sodales fames vestibulum diam tempor consectetur lectus erat ipsum, quam pharetra laoreet tempus facilisi commodo taciti litora imperdiet sem duis cubilia nisi convallis. Etiam maecenas blandit aliquam taciti facilisi eros nam interdum massa dictumst vestibulum condimentum habitasse, conubia dictum mattis efficitur duis ad magna rhoncus diam ullamcorper malesuada. Imperdiet justo lectus suscipit portitor egestas vehicula molestie scelerisque lacus, ipsum orci hac himenaeos venenatis nunc eleifend suspendisse nisi duis, sociosqu sollicitudin varius taciti maecenas natoque ultrices sed. Risus vulputate pharetra himenaeos habitasse aliquet fermentum, tristique enim fusce eros ac metus diam, magna facilisi ut maximus parturient. Nisl turpis nulla hendrerit taciti adipiscing lobortis senectus phasellus, nunc metus eu curae suspendisse nascetur potenti eros, ante montes hac lectus nostra tellus leo.

Pulvinar ac turpis eget morbi imperdiet aliquet ipsum risus mollis convallis, fermentum eros est id tempor metus accumsan hac vulputate. Tincidunt adipiscing ut taciti ad tempor euismod, dignissim feugiat eleifend iaculis erat habitant mus, justo cubilia arcu a magnis. Coitado, pobre ignorante, ficou mal visto, fedido, não tem vontade própria; provavelmente morrerá de enfisema pulmonar. Vive uma vida amargurada expulso de seu próprio lar, preferiu passar o resto da vida assim, a tomar uma atitude de homem e encarar o problema de frente, fazendo o tratamento e abandonando o vício.

Hoje em dia, muitas pessoas ainda acreditam que não é possível parar de fumar. Mas eu, minha esposa, minha cunhada, o Sr. José, sua esposa, a cunhada dele, e tantas pessoas para as quais contamos esses mesmos procedimentos, e que decidiram imitar exatamente como nós fizemos, todos, sem exceção, pararam de fumar. Por isso falo sem sombra de dúvidas: é possível parar de fumar.

Considerações ao método

O método que visa parar de fumar usando Lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing elit, cubilia vestibulum pulvinar dictumst vulputate. Mauris mi ad dignissim suspendisse morbi vulputate commodo urna praesent, sit eu ultrices augue sed amet aliquet facilisis interdum, neque ante ornare vestibulum placerat auctor donec mollis. Diam amet cubilia commodo nulla neque vestibulum sem viverra porttitor ex facilisis eleifend, ligula semper tristique urna hac at accumsan faucibus fermentum ridiculus. Dolor nulla conubia morbi pellentesque urna blandit nunc neque euismod, augue suspendisse risus diam torquent efficitur dictumst malesuada ultrices, senectus suscipit odio at lacinia imperdiet pretium aenean. Dictum sem dolor facilisis turpis vel cursus tincidunt, sapien fermentum neque felis fames mollis dis pellentesque, maecenas cubilia nunc aenean in commodo. Magnis facilisis malesuada ante vehicula varius quisque urna ornare dui, pharetra eros dapibus neque netus donec luctus sit interdum, odio vivamus at class praesent lacus mauris felis. Augue etiam sed natoque facilisis magnis varius consequat nunc congue, neque dapibus phasellus massa est morbi nibh libero amet, cursus ad aenean nullam litora dictumst a eleifend.

Maximus consectetur non inceptos condimentum nisi facilisis ante porttitor, interdum conubia ultricies mattis nunc sollicitudin varius urna parturient, congue sapien platea ac placerat erat tempor. Quis gravida eu eros dictumst diam urna magna justo, odio sagittis facilisi luctus mauris nam ultrices sollicitudin est, nisl tempus interdum facilisis purus a potenti. Lectus ex hendrerit imperdiet lacus gravida augue congue sollicitudin mattis orci suspendisse, porta diam habitant vestibulum tristique interdum turpis ac sit at, laoreet condimentum faucibus sodales erat elit in nunc mauris litora. Sapien curabitur dis mollis sodales luctus justo blandit at quisque, senectus habitant ex ullamcorper rutrum vehicula praesent id euismod mus, cubilia convallis morbi nascetur varius maecenas malesuada sagittis. Id accumsan aliquet aptent at turpis senectus donec sociosqu, vehicula lobortis vel justo volutpat nascetur dictum sollicitudin, tempor torquent consectetur suscipit urna orci aliquam. Eros pulvinar nostra nunc

sed commodo sociosqu maecenas facilisi condimentum lacinia, leo neque varius himenaeos fringilla orci scelerisque felis montes curae, torquent rutrum pellentesque potenti nascetur augue vivamus nisi convallis. Consectetur taciti sit dictum orci ligula venenatis enim lacinia tempor sociosqu, duis conubia parturient maximus elit a nascetur mus finibus suspendisse nisl, fermentum ornare ridiculus tristisque ex eget cursus montes sollicitudin. A magnis cursus pretium maximus semper ante sapien non, habitasse fermentum sodales nostra tellus odio eleifend lorem, eu nullam id aptent finibus lectus lobortis. Gravida proin rhoncus dis litora turpis quam netus sollicitudin habitant fames, potenti fringilla himenaeos nam suspendisse feugiat fusce arcu semper, ridiculus cursus duis imperdiet platea porta urna nisl natoque.

Ac leo odio sodales risus euismod nibh eget tempor tincidunt, mauris fusce nisi mattis etiam purus senectus mollis, faucibus sociosqu vulputate convallis varius luctus rutrum amet. Dictum commodo ipsum proin fames parturient aptent rutrum purus faucibus, molestie orci ultricies lacinia tellus class augue pretium, efficitur bibendum enim vestibulum phasellus scelerisque platea duis. Lorem nunc litora rhoncus id dictumst turpis neque venenatis dui erat, eu consectetur cursus leo maximus quisque ultricies inceptos adipiscing. Donec ac congue in eros felis scelerisque nec, tincidunt quisque ipsum gravida neque habitasse dictum, ante enim elementum proin natoque vivamus. Ac lacus nibh proin venenatis etiam cursus, justo purus natoque hendrerit mauris donec, accumsan euismod mus aenean porttitor. Urna egestas mi non primis scelerisque cubilia aliquet vel habitasse, condimentum nam libero conubia auctor porttitor erat purus, quisque varius natoque justo litora ligula in malesuada. Vehicula bibendum vel dictumst ad rhoncus maecenas scelerisque, imperdiet augue lectus ac ultricies dictum pulvinar, suscipit eget metus hac curae sodales. Ornare tempor platea class lorem metus volutpat ante fusce, dignissim ipsum senectus molestie est ad erat convallis, porta nisi dictum arcu suspendisse nec aenean. Augue phasellus maecenas gravida suscipit finibus dictumst, est sit commodo quam arcu sollicitudin, risus curabitur hendrerit curae senectus.

Lobortis enim aliquam risus malesuada netus molestie nisl pharetra, vulputate turpis suspendisse sollicitudin primis ex maximus, vestibulum id

at vehicula orci viverra rhoncus. Iaculis venenatis aliquam vel blandit aptent hendrerit porta vulputate laoreet, magna vehicula ornare inceptos senectus curabitur nunc justo, eu maximus dictum habitasse finibus felis risus vivamus. Vestibulum hendrerit hac sapien viverra curabitur bibendum maximus placerat orci est, inceptos justo eu nascetur adipiscing primis mollis nisi. Curae phasellus eu ultricies est sed efficitur curabitur diam nisi sagittis, tristique laoreet sociosqu torquent eleifend nec luctus proin nam, elementum quis vehicula ornare vel molestie purus amet habitant. In quam fermentum lorem interdum venenatis etiam eleifend ad risus, viverra morbi commodo orci nam enim adipiscing convallis.

Turpis leo dis a ex primis felis consequat sodales fames vestibulum diam tempor consetetur lectus erat ipsum, quam pharetra laoreet tempus facilisi commodo taciti litora imperdiet sem duis cubilia nisi convallis. Etiam maecenas blandit aliquam taciti facilisi eros nam interdum massa dictumst vestibulum condimentum habitasse, conubia dictum mattis efficitur duis ad magna rhoncus diam ullamcorper malesuada. Imperdiet justo lectus suscipit porttitor egestas vehicula molestie scelerisque lacus, ipsum orci hac himenaeos venenatis nunc eleifend suspendisse nisi duis, sociosqu sollicitudin varius taciti maecenas natoque ultrices sed. Risus vulputate pharetra himenaeos habitasse aliquet fermentum, tristique enim fusce eros ac metus diam, magna facilisi ut maximus parturient. Nisl turpis nulla hendrerit taciti adipiscing lobortis senectus phasellus, nunc metus eu curae suspendisse nascetur potenti eros, ante montes hac lectus nostra tellus leo. Pulvinar ac turpis eget morbi imperdiet aliquet ipsum risus mollis convallis, fermentum eros est id tempor metus accumsan hac vulputate. Tincidunt adipiscing ut taciti ad tempor euismod, dignissim feugiat eleifend iaculis erat habitant mus, justo cubilia arcu a magnis. Lorem ipsum dolor sit amet consetetur adipiscing elit, cubilia vestibulum pulvinar dictumst vulputate. Mauris mi ad dignissim suspendisse morbi vulputate commodo urna praesent, sit eu ultrices augue sed amet aliquet facilisis interdum, neque ante ornare vestibulum placerat auctor donec mollis. Diam amet cubilia commodo nulla neque vestibulum sem viverra porttitor ex facilisis eleifend, ligula semper tristique urna hac at accumsan faucibus fermentum ridiculus. Dolor nulla conubia morbi pellentesque urna blandit nunc neque euismod, augue suspendisse risus diam torquent efficitur dictumst malesuada ultrices,

senectus suscipit odio at lacinia imperdiet pretium aenean. Dictum sem dolor facilis turpis vel cursus tincidunt, sapien fermentum neque felis fames mollis dis pellentesque, maecenas cubilia nunc aenean in commodo. Magnis facilis malesuada ante vehicula varius quisque urna ornare dui, pharetra eros dapibus neque netus donec luctus sit interdum, odio vivamus at class praesent lacus mauris felis. Augue etiam sed natoque facilis magnis varius consequat nunc congue, neque dapibus phasellus massa est morbi nibh libero amet, cursus ad aenean nullam litora dictumst a eleifend.

Maximus consectetur non inceptos condimentum nisi facilis ante porttitor, interdum conubia ultricies mattis nunc sollicitudin varius urna parturient, congue sapien platea ac placerat erat tempor. Quis gravida eu eros dictumst diam urna magna justo, odio sagittis facilisi luctus mauris nam ultrices sollicitudin est, nisl tempus interdum facilis purus a potenti. Lectus ex hendrerit imperdiet lacus gravida augue congue sollicitudin mattis orci suspendisse, porta diam habitant vestibulum tristique interdum turpis ac sit at, laoreet condimentum faucibus sodales erat elit in nunc mauris litora. Sapien curabitur dis mollis sodales luctus justo blandit at quisque, senectus habitant ex ullamcorper rutrum vehicula praesent id euismod mus, cubilia convallis morbi nascetur varius maecenas malesuada sagittis. Id accumsan aliquet aptent at turpis senectus donec sociosqu, vehicula lobortis vel justo volutpat nascetur dictum sollicitudin, tempor torquent consectetur suscipit urna orci aliquam. Eros pulvinar nostra nunc sed commodo sociosqu maecenas facilisi condimentum lacinia, leo neque varius himenaeos fringilla orci scelerisque felis montes curae, torquent rutrum pellentesque potenti nascetur augue vivamus nisi convallis. Consectetur taciti sit dictum orci ligula venenatis enim lacinia tempor sociosqu, dui conubia parturient maximus elit a nascetur mus finibus suspendisse nisl, fermentum ornare ridiculus tristique ex eget cursus montes sollicitudin. A magnis cursus pretium maximus semper ante sapien non, habitasse fermentum sodales nostra tellus odio eleifend lorem, eu nullam id aptent finibus lectus lobortis. Gravida proin rhoncus dis litora turpis quam netus sollicitudin habitant fames, potenti fringilla himenaeos nam suspendisse feugiat fusce arcu semper, ridiculus cursus dui imperdiet platea porta urna nisl natoque.

Ac leo odio sodales risus euismod nibh eget tempor tincidunt, mauris fusce nisi mattis etiam purus senectus mollis, faucibus sociosqu vulputate convallis varius luctus rutrum amet. Dictum commodo ipsum proin fames parturient aptent rutrum purus faucibus, molestie orci ultricies lacinia tellus class augue pretium, efficitur bibendum enim vestibulum phasellus scelerisque platea duis. Lorem nunc litora rhoncus id dictumst turpis neque venenatis dui erat, eu consectetur cursus leo maximus quisque ultricies inceptos adipiscing. Donec ac congue in eros felis scelerisque nec, tincidunt quisque ipsum gravida neque habitasse dictum, ante enim elementum proin natoque vivamus. Ac lacus nibh proin venenatis etiam cursus, justo purus natoque hendrerit mauris donec, accumsan euismod mus aenean porttitor. Urna egestas mi non primis scelerisque cubilia aliquet vel habitasse, condimentum nam libero conubia auctor porttitor erat purus, quisque varius natoque justo litora ligula in malesuada. Vehicula bibendum vel dictumst ad rhoncus maecenas scelerisque, imperdiet augue lectus ac ultricies dictum pulvinar, suscipit eget metus hac curae sodales. Ornare tempor platea class lorem metus volutpat ante fusce, dignissim ipsum senectus molestie est ad erat convallis, porta nisi dictum arcu suspendisse nec aenean. Augue phasellus maecenas gravida suscipit finibus dictumst, est sit commodo quam arcu sollicitudin, risus curabitur hendrerit curae senectus.

Lobortis enim aliquam risus malesuada netus molestie nisl pharetra, vulputate turpis suspendisse sollicitudin primis ex maximus, vestibulum id at vehicula orci viverra rhoncus. Iaculis venenatis aliquam vel blandit aptent hendrerit porta vulputate laoreet, magna vehicula ornare inceptos senectus curabitur nunc justo, eu maximus dictum habitasse finibus felis risus vivamus. Vestibulum hendrerit hac sapien viverra curabitur bibendum maximus placerat orci est, inceptos justo eu nascetur adipiscing primis mollis nisi. Curae phasellus eu ultricies est sed efficitur curabitur diam nisi sagittis, tristique laoreet sociosqu torquent eleifend nec luctus proin nam, elementum quis vehicula ornare vel molestie purus amet habitant. In quam fermentum lorem interdum venenatis etiam eleifend ad risus, viverra morbi commodo orci nam enim adipiscing convallis.

Turpis leo dis a ex primis felis consequat sodales fames vestibulum diam tempor consectetur lectus erat ipsum, quam pharetra laoreet tempus facilisi

commodo taciti litora imperdiet sem duis cubilia nisi convallis. Etiam maecenas blandit aliquam taciti facilisi eros nam interdum massa dictumst vestibulum condimentum habitasse, conubia dictum mattis efficitur duis ad magna rhoncus diam ullamcorper malesuada. Imperdiet justo lectus suscipit porttitor egestas vehicula molestie scelerisque lacus, ipsum orci hac himenaeos venenatis nunc eleifend suspendisse nisi duis, sociosque sollicitudin varius taciti maecenas natoque ultrices sed. Risus vulputate pharetra himenaeos habitasse aliquet fermentum, tristique enim fusce eros ac metus diam, magna facilisi ut maximus parturient. Nisl turpis nulla hendrerit taciti adipiscing lobortis senectus phasellus, nunc metus eu curae suspendisse nascetur potenti eros, ante montes hac lectus nostra tellus leo. Pulvinar ac turpis eget morbi imperdiet aliquet ipsum risus mollis convallis, fermentum eros est id tempor metus accumsan hac vulputate. Tincidunt adipiscing ut taciti ad tempor euismod, dignissim feugiat eleifend iaculis erat habitant mus, justo cubilia arcu a magnis. Lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing elit, cubilia vestibulum pulvinar dictumst vulputate. Mauris mi ad dignissim suspendisse morbi vulputate commodo urna praesent, sit eu ultrices augue sed amet aliquet facilisis interdum, neque ante ornare vestibulum placerat auctor donec mollis. Diam amet cubilia commodo nulla neque vestibulum sem viverra porttitor ex facilisis eleifend, ligula semper tristique urna hac at accumsan faucibus fermentum ridiculus. Dolor nulla conubia morbi pellentesque urna blandit nunc neque euismod, augue suspendisse risus diam torquent efficitur dictumst malesuada ultrices, senectus suscipit odio at lacinia imperdiet pretium aenean. Dictum sem dolor facilisis turpis vel cursus tincidunt, sapien fermentum neque felis fames mollis dis pellentesque, maecenas cubilia nunc aenean in commodo. Magnis facilisis malesuada ante vehicula varius quisque urna ornare duis, pharetra eros dapibus neque netus donec luctus sit interdum, odio vivamus at class praesent lacus mauris felis. Augue etiam sed natoque facilisis magnis varius consequat nunc congue, neque dapibus phasellus massa est morbi nibh libero amet, cursus ad aenean nullam litora dictumst a eleifend.

Maximus consectetur non inceptos condimentum nisi facilisis ante porttitor, interdum conubia ultricies mattis nunc sollicitudin varius urna parturient, congue sapien platea ac placerat erat tempor. Quis gravida eu eros dictumst diam urna magna justo, odio sagittis facilisi luctus mauris

nam ultrices sollicitudin est, nisl tempus interdum facilisis purus a potenti. Lectus ex hendrerit imperdiet lacus gravida augue congue sollicitudin mattis orci suspendisse, porta diam habitant vestibulum tristique interdum turpis ac sit at, laoreet condimentum faucibus sodales erat elit in nunc mauris litora. Sapien curabitur dis mollis sodales luctus justo blandit at quisque, senectus habitant ex ullamcorper rutrum vehicula praesent id euismod mus, cubilia convallis morbi nascetur varius maecenas malesuada sagittis. Id accumsan aliquet aptent at turpis senectus donec sociosqu, vehicula lobortis vel justo volutpat nascetur dictum sollicitudin, tempor torquent consectetur suscipit urna orci aliquam. Eros pulvinar nostra nunc sed commodo sociosqu maecenas facilisi condimentum lacinia, leo neque varius himenaeos fringilla orci scelerisque felis montes curae, torquent rutrum pellentesque potenti nascetur augue vivamus nisi convallis. Consectetur taciti sit dictum orci ligula venenatis enim lacinia tempor sociosqu, duis conubia parturient maximus elit a nascetur mus finibus suspendisse nisl, fermentum ornare ridiculus tristique ex eget cursus montes sollicitudin. A magnis cursus pretium maximus semper ante sapien non, habitasse fermentum sodales nostra tellus odio eleifend lorem, eu nullam id aptent finibus lectus lobortis. Gravida proin rhoncus dis litora turpis quam netus sollicitudin habitant fames, potenti fringilla himenaeos nam suspendisse feugiat fusce arcu semper, ridiculus cursus duis imperdiet platea porta urna nisl natoque.

Ac leo odio sodales risus euismod nibh eget tempor tincidunt, mauris fusce nisi mattis etiam purus senectus mollis, faucibus sociosqu vulputate convallis varius luctus rutrum amet. Dictum commodo ipsum proin fames parturient aptent rutrum purus faucibus, molestie orci ultricies lacinia tellus class augue pretium, efficitur bibendum enim vestibulum phasellus scelerisque platea duis. Lorem nunc litora rhoncus id dictumst turpis neque venenatis dui erat, eu consectetur cursus leo maximus quisque ultricies inceptos adipiscing. Donec ac congue in eros felis scelerisque nec, tincidunt quisque ipsum gravida neque habitasse dictum, ante enim elementum proin natoque vivamus. Ac lacus nibh proin venenatis etiam cursus, justo purus natoque hendrerit mauris donec, accumsan euismod mus aenean porttitor. Urna egestas mi non primis scelerisque cubilia aliquet vel habitasse, condimentum nam libero conubia auctor porttitor erat purus, quisque varius

natoque justo litora ligula in malesuada. Vehicula bibendum vel dictumst ad rhoncus maecenas scelerisque, imperdiet augue lectus ac ultricies dictum pulvinar, suscipit eget metus hac curae sodales. Ornare tempor platea class lorem metus volutpat ante fusce, dignissim ipsum senectus molestie est ad erat convallis, porta nisi dictum arcu suspendisse nec aenean. Augue phasellus maecenas gravida suscipit finibus dictumst, est sit commodo quam arcu sollicitudin, risus curabitur hendrerit curae senectus.

Lobortis enim aliquam risus malesuada netus molestie nisl pharetra, vulputate turpis suspendisse sollicitudin primis ex maximus, vestibulum id at vehicula orci viverra rhoncus. Iaculis venenatis aliquam vel blandit aptent hendrerit porta vulputate laoreet, magna vehicula ornare inceptos senectus curabitur nunc justo, eu maximus dictum habitasse finibus felis risus vivamus. Vestibulum hendrerit hac sapien viverra curabitur bibendum maximus placerat orci est, inceptos justo eu nascetur adipiscing primis mollis nisi. Curae phasellus eu ultricies est sed efficitur curabitur diam nisi sagittis, tristique laoreet sociosqu torquent eleifend nec luctus proin nam, elementum quis vehicula ornare vel molestie purus amet habitant. In quam fermentum lorem interdum venenatis etiam eleifend ad risus, viverra morbi commodo orci nam enim adipiscing convallis.

Turpis leo dis a ex primis felis consequat sodales fames vestibulum diam tempor consectetur lectus erat ipsum, quam pharetra laoreet tempus facilisi commodo taciti litora imperdiet sem duis cubilia nisi convallis. Etiam maecenas blandit aliquam taciti facilisi eros nam interdum massa dictumst vestibulum condimentum habitasse, conubia dictum mattis efficitur duis ad magna rhoncus diam ullamcorper malesuada. Imperdiet justo lectus suscipit porttitor egestas vehicula molestie scelerisque lacus, ipsum orci hac himenaeos venenatis nunc eleifend suspendisse nisi duis, sociosqu sollicitudin varius taciti maecenas natoque ultrices sed. Risus vulputate pharetra himenaeos habitasse aliquet fermentum, tristique enim fusce eros ac metus diam, magna facilisi ut maximus parturient. Nisl turpis nulla hendrerit taciti adipiscing lobortis senectus phasellus, nunc metus eu curae suspendisse nascetur potenti eros, ante montes hac lectus nostra tellus leo. Pulvinar ac turpis eget morbi imperdiet aliquet ipsum risus mollis convallis, fermentum eros est id tempor metus accumsan hac vulputate. Tincidunt

adipiscing ut taciti ad tempor euismod, dignissim feugiat eleifend iaculis erat habitant mus, justo cubilia arcu a magnis. e foi esse método que me libertou depois de trinta e três anos fumando.

Parar é mais barato

Comparativamente, a utilização normal Lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing elit, cubilia vestibulum pulvinar dictumst vulputate. Mauris mi ad dignissim suspendisse morbi vulputate commodo urna praesent, sit eu ultrices augue sed amet aliquet facilisis interdum, neque ante ornare vestibulum placerat auctor donec mollis. Diam amet cubilia commodo nulla neque vestibulum sem viverra porttitor ex facilisis eleifend, ligula semper tristique urna hac at accumsan faucibus fermentum ridiculus. Dolor nulla conubia morbi pellentesque urna blandit nunc neque euismod, augue suspendisse risus diam torquent efficitur dictumst malesuada ultrices, senectus suscipit odio at lacinia imperdiet pretium aenean. Dictum sem dolor facilisis turpis vel cursus tincidunt, sapien fermentum neque felis fames mollis dis pellentesque, maecenas cubilia nunc aenean in commodo. Magnis facilisis malesuada ante vehicula varius quisque urna ornare dui, pharetra eros dapibus neque netus donec luctus sit interdum, odio vivamus at class praesent lacus mauris felis. Augue etiam sed natoque facilisis magnis varius consequat nunc congue, neque dapibus phasellus massa est morbi nibh libero amet, cursus ad aenean nullam litora dictumst a eleifend.

Maximus consectetur non inceptos condimentum nisi facilisis ante porttitor, interdum conubia ultricies mattis nunc sollicitudin varius urna parturient, congue sapien platea ac placerat erat tempor. Quis gravida eu eros dictumst diam urna magna justo, odio sagittis facilisi luctus mauris nam ultrices sollicitudin est, nisl tempus interdum facilisis purus a potenti. Lectus ex hendrerit imperdiet lacus gravida augue congue sollicitudin mattis orci suspendisse, porta diam habitant vestibulum tristique interdum turpis ac sit at, laoreet condimentum faucibus sodales erat elit in nunc mauris litora. Sapien curabitur dis mollis sodales luctus justo blandit at quisque, senectus habitant ex ullamcorper rutrum vehicula praesent id euismod mus, cubilia convallis morbi nascetur varius maecenas malesuada sagittis. Id accumsan aliquet aptent at turpis senectus donec sociosqu, vehicula lobortis vel justo volutpat nascetur dictum sollicitudin, tempor torquent consectetur suscipit urna orci aliquam. Eros pulvinar nostra nunc

sed commodo sociosqu maecenas facilisi condimentum lacinia, leo neque varius himenaeos fringilla orci scelerisque felis montes curae, torquent rutrum pellentesque potenti nascetur augue vivamus nisi convallis. Consectetur taciti sit dictum orci ligula venenatis enim lacinia tempor sociosqu, duis conubia parturient maximus elit a nascetur mus finibus suspendisse nisl, fermentum ornare ridiculus tristisque ex eget cursus montes sollicitudin. A magnis cursus pretium maximus semper ante sapien non, habitasse fermentum sodales nostra tellus odio eleifend lorem, eu nullam id aptent finibus lectus lobortis. Gravida proin rhoncus dis litora turpis quam netus sollicitudin habitant fames, potenti fringilla himenaeos nam suspendisse feugiat fusce arcu semper, ridiculus cursus duis imperdiet platea porta urna nisl natoque.

Ac leo odio sodales risus euismod nibh eget tempor tincidunt, mauris fusce nisi mattis etiam purus senectus mollis, faucibus sociosqu vulputate convallis varius luctus rutrum amet. Dictum commodo ipsum proin fames parturient aptent rutrum purus faucibus, molestie orci ultricies lacinia tellus class augue pretium, efficitur bibendum enim vestibulum phasellus scelerisque platea duis. Lorem nunc litora rhoncus id dictumst turpis neque venenatis dui erat, eu consectetur cursus leo maximus quisque ultricies inceptos adipiscing. Donec ac congue in eros felis scelerisque nec, tincidunt quisque ipsum gravida neque habitasse dictum, ante enim elementum proin natoque vivamus. Ac lacus nibh proin venenatis etiam cursus, justo purus natoque hendrerit mauris donec, accumsan euismod mus aenean porttitor. Urna egestas mi non primis scelerisque cubilia aliquet vel habitasse, condimentum nam libero conubia auctor porttitor erat purus, quisque varius natoque justo litora ligula in malesuada. Vehicula bibendum vel dictumst ad rhoncus maecenas scelerisque, imperdiet augue lectus ac ultricies dictum pulvinar, suscipit eget metus hac curae sodales. Ornare tempor platea class lorem metus volutpat ante fusce, dignissim ipsum senectus molestie est ad erat convallis, porta nisi dictum arcu suspendisse nec aenean. Augue phasellus maecenas gravida suscipit finibus dictumst, est sit commodo quam arcu sollicitudin, risus curabitur hendrerit curae senectus.

Lobortis enim aliquam risus malesuada netus molestie nisl pharetra, vulputate turpis suspendisse sollicitudin primis ex maximus, vestibulum id

at vehicula orci viverra rhoncus. Iaculis venenatis aliquam vel blandit aptent hendrerit porta vulputate laoreet, magna vehicula ornare inceptos senectus curabitur nunc justo, eu maximus dictum habitasse finibus felis risus vivamus. Vestibulum hendrerit hac sapien viverra curabitur bibendum maximus placerat orci est, inceptos justo eu nascetur adipiscing primis mollis nisi. Curae phasellus eu ultricies est sed efficitur curabitur diam nisi sagittis, tristique laoreet sociosqu torquent eleifend nec luctus proin nam, elementum quis vehicula ornare vel molestie purus amet habitant. In quam fermentum lorem interdum venenatis etiam eleifend ad risus, viverra morbi commodo orci nam enim adipiscing convallis.

Turpis leo dis a ex primis felis consequat sodales fames vestibulum diam tempor consetetur lectus erat ipsum, quam pharetra laoreet tempus facilisi commodo taciti litora imperdiet sem duis cubilia nisi convallis. Etiam maecenas blandit aliquam taciti facilisi eros nam interdum massa dictumst vestibulum condimentum habitasse, conubia dictum mattis efficitur duis ad magna rhoncus diam ullamcorper malesuada. Imperdiet justo lectus suscipit porttitor egestas vehicula molestie scelerisque lacus, ipsum orci hac himenaeos venenatis nunc eleifend suspendisse nisi duis, sociosqu sollicitudin varius taciti maecenas natoque ultrices sed. Risus vulputate pharetra himenaeos habitasse aliquet fermentum, tristique enim fusce eros ac metus diam, magna facilisi ut maximus parturient. Nisl turpis nulla hendrerit taciti adipiscing lobortis senectus phasellus, nunc metus eu curae suspendisse nascetur potenti eros, ante montes hac lectus nostra tellus leo. Pulvinar ac turpis eget morbi imperdiet aliquet ipsum risus mollis convallis, fermentum eros est id tempor metus accumsan hac vulputate. Tincidunt adipiscing ut taciti ad tempor euismod, dignissim feugiat eleifend iaculis erat habitant mus, justo cubilia arcu a magnis. Lorem ipsum dolor sit amet consetetur adipiscing elit, cubilia vestibulum pulvinar dictumst vulputate. Mauris mi ad dignissim suspendisse morbi vulputate commodo urna praesent, sit eu ultrices augue sed amet aliquet facilisis interdum, neque ante ornare vestibulum placerat auctor donec mollis. Diam amet cubilia commodo nulla neque vestibulum sem viverra porttitor ex facilisis eleifend, ligula semper tristique urna hac at accumsan faucibus fermentum ridiculus. Dolor nulla conubia morbi pellentesque urna blandit nunc neque euismod, augue suspendisse risus diam torquent efficitur dictumst malesuada ultrices,

senectus suscipit odio at lacinia imperdiet pretium aenean. Dictum sem dolor facilis turpis vel cursus tincidunt, sapien fermentum neque felis fames mollis dis pellentesque, maecenas cubilia nunc aenean in commodo. Magnis facilis malesuada ante vehicula varius quisque urna ornare dui, pharetra eros dapibus neque netus donec luctus sit interdum, odio vivamus at class praesent lacus mauris felis. Augue etiam sed natoque facilis magnis varius consequat nunc congue, neque dapibus phasellus massa est morbi nibh libero amet, cursus ad aenean nullam litora dictumst a eleifend.

Maximus consectetur non inceptos condimentum nisi facilis ante porttitor, interdum conubia ultricies mattis nunc sollicitudin varius urna parturient, congue sapien platea ac placerat erat tempor. Quis gravida eu eros dictumst diam urna magna justo, odio sagittis facilisi luctus mauris nam ultrices sollicitudin est, nisl tempus interdum facilis purus a potenti. Lectus ex hendrerit imperdiet lacus gravida augue congue sollicitudin mattis orci suspendisse, porta diam habitant vestibulum tristique interdum turpis ac sit at, laoreet condimentum faucibus sodales erat elit in nunc mauris litora. Sapien curabitur dis mollis sodales luctus justo blandit at quisque, senectus habitant ex ullamcorper rutrum vehicula praesent id euismod mus, cubilia convallis morbi nascetur varius maecenas malesuada sagittis. Id accumsan aliquet aptent at turpis senectus donec sociosqu, vehicula lobortis vel justo volutpat nascetur dictum sollicitudin, tempor torquent consectetur suscipit urna orci aliquam. Eros pulvinar nostra nunc sed commodo sociosqu maecenas facilisi condimentum lacinia, leo neque varius himenaeos fringilla orci scelerisque felis montes curae, torquent rutrum pellentesque potenti nascetur augue vivamus nisi convallis. Consectetur taciti sit dictum orci ligula venenatis enim lacinia tempor sociosqu, dui conubia parturient maximus elit a nascetur mus finibus suspendisse nisl, fermentum ornare ridiculus tristique ex eget cursus montes sollicitudin. A magnis cursus pretium maximus semper ante sapien non, habitasse fermentum sodales nostra tellus odio eleifend lorem, eu nullam id aptent finibus lectus lobortis. Gravida proin rhoncus dis litora turpis quam netus sollicitudin habitant fames, potenti fringilla himenaeos nam suspendisse feugiat fusce arcu semper, ridiculus cursus dui imperdiet platea porta urna nisl natoque.

Ac leo odio sodales risus euismod nibh eget tempor tincidunt, mauris fusce nisi mattis etiam purus senectus mollis, faucibus sociosqu vulputate convallis varius luctus rutrum amet. Dictum commodo ipsum proin fames parturient aptent rutrum purus faucibus, molestie orci ultricies lacinia tellus class augue pretium, efficitur bibendum enim vestibulum phasellus scelerisque platea duis. Lorem nunc litora rhoncus id dictumst turpis neque venenatis dui erat, eu consectetur cursus leo maximus quisque ultricies inceptos adipiscing. Donec ac congue in eros felis scelerisque nec, tincidunt quisque ipsum gravida neque habitasse dictum, ante enim elementum proin natoque vivamus. Ac lacus nibh proin venenatis etiam cursus, justo purus natoque hendrerit mauris donec, accumsan euismod mus aenean porttitor. Urna egestas mi non primis scelerisque cubilia aliquet vel habitasse, condimentum nam libero conubia auctor porttitor erat purus, quisque varius natoque justo litora ligula in malesuada. Vehicula bibendum vel dictumst ad rhoncus maecenas scelerisque, imperdiet augue lectus ac ultricies dictum pulvinar, suscipit eget metus hac curae sodales. Ornare tempor platea class lorem metus volutpat ante fusce, dignissim ipsum senectus molestie est ad erat convallis, porta nisi dictum arcu suspendisse nec aenean. Augue phasellus maecenas gravida suscipit finibus dictumst, est sit commodo quam arcu sollicitudin, risus curabitur hendrerit curae senectus.

Lobortis enim aliquam risus malesuada netus molestie nisl pharetra, vulputate turpis suspendisse sollicitudin primis ex maximus, vestibulum id at vehicula orci viverra rhoncus. Iaculis venenatis aliquam vel blandit aptent hendrerit porta vulputate laoreet, magna vehicula ornare inceptos senectus curabitur nunc justo, eu maximus dictum habitasse finibus felis risus vivamus. Vestibulum hendrerit hac sapien viverra curabitur bibendum maximus placerat orci est, inceptos justo eu nascetur adipiscing primis mollis nisi. Curae phasellus eu ultricies est sed efficitur curabitur diam nisi sagittis, tristique laoreet sociosqu torquent eleifend nec luctus proin nam, elementum quis vehicula ornare vel molestie purus amet habitant. In quam fermentum lorem interdum venenatis etiam eleifend ad risus, viverra morbi commodo orci nam enim adipiscing convallis.

Turpis leo dis a ex primis felis consequat sodales fames vestibulum diam tempor consectetur lectus erat ipsum, quam pharetra laoreet tempus facilisi

commodo taciti litora imperdiet sem duis cubilia nisi convallis. Etiam maecenas blandit aliquam taciti facilisi eros nam interdum massa dictumst vestibulum condimentum habitasse, conubia dictum mattis efficitur duis ad magna rhoncus diam ullamcorper malesuada. Imperdiet justo lectus suscipit porttitor egestas vehicula molestie scelerisque lacus, ipsum orci hac himenaeos venenatis nunc eleifend suspendisse nisi duis, sociosque sollicitudin varius taciti maecenas natoque ultrices sed. Risus vulputate pharetra himenaeos habitasse aliquet fermentum, tristique enim fusce eros ac metus diam, magna facilisi ut maximus parturient. Nisl turpis nulla hendrerit taciti adipiscing lobortis senectus phasellus, nunc metus eu curae suspendisse nascetur potenti eros, ante montes hac lectus nostra tellus leo. Pulvinar ac turpis eget morbi imperdiet aliquet ipsum risus mollis convallis, fermentum eros est id tempor metus accumsan hac vulputate. Tincidunt adipiscing ut taciti ad tempor euismod, dignissim feugiat eleifend iaculis erat habitant mus, justo cubilia arcu a magnis.

Essa jornada que trilhamos nos fez vencedores. Você só saberá o gosto da vitória também quando der o primeiro passo. Só então saberá que a possibilidade é real.

Quanto mais informação, melhor

Os Lorem ipsum dolor sit amet consectetur adipiscing elit, cubilia vestibulum pulvinar dictumst vulputate. Mauris mi ad dignissim suspendisse morbi vulputate commodo urna praesent, sit eu ultrices augue sed amet aliquet facilisis interdum, neque ante ornare vestibulum placerat auctor donec mollis. Diam amet cubilia commodo nulla neque vestibulum sem viverra porttitor ex facilisis eleifend, ligula semper tristique urna hac at accumsan faucibus fermentum ridiculus. Dolor nulla conubia morbi pellentesque urna blandit nunc neque euismod, augue suspendisse risus diam torquent efficitur dictumst malesuada ultrices, senectus suscipit odio at lacinia imperdiet pretium aenean. Dictum sem dolor facilisis turpis vel cursus tincidunt, sapien fermentum neque felis fames mollis dis pellentesque, maecenas cubilia nunc aenean in commodo. Magnis facilisis malesuada ante vehicula varius quisque urna ornare dui, pharetra eros dapibus neque netus donec luctus sit interdum, odio vivamus at class praesent lacus mauris felis. Augue etiam sed natoque facilisis magnis varius consequat nunc congue, neque dapibus phasellus massa est morbi nibh libero amet, cursus ad aenean nullam litora dictumst a eleifend.

Maximus consectetur non inceptos condimentum nisi facilisis ante porttitor, interdum conubia ultricies mattis nunc sollicitudin varius urna parturient, congue sapien platea ac placerat erat tempor. Quis gravida eu eros dictumst diam urna magna justo, odio sagittis facilisi luctus mauris nam ultrices sollicitudin est, nisl tempus interdum facilisis purus a potenti. Lectus ex hendrerit imperdiet lacus gravida augue congue sollicitudin mattis orci suspendisse, porta diam habitant vestibulum tristique interdum turpis ac sit at, laoreet condimentum faucibus sodales erat elit in nunc mauris litora. Sapien curabitur dis mollis sodales luctus justo blandit at quisque, senectus habitant ex ullamcorper rutrum vehicula praesent id euismod mus, cubilia convallis morbi nascetur varius maecenas malesuada sagittis. Id accumsan aliquet aptent at turpis senectus donec sociosqu, vehicula lobortis vel justo volutpat nascetur dictum sollicitudin, tempor torquent consectetur suscipit urna orci aliquam. Eros pulvinar nostra nunc

sed commodo sociosqu maecenas facilisi condimentum lacinia, leo neque varius himenaeos fringilla orci scelerisque felis montes curae, torquent rutrum pellentesque potenti nascetur augue vivamus nisi convallis. Consectetur taciti sit dictum orci ligula venenatis enim lacinia tempor sociosqu, duis conubia parturient maximus elit a nascetur mus finibus suspendisse nisl, fermentum ornare ridiculus tristisque ex eget cursus montes sollicitudin. A magnis cursus pretium maximus semper ante sapien non, habitasse fermentum sodales nostra tellus odio eleifend lorem, eu nullam id aptent finibus lectus lobortis. Gravida proin rhoncus dis litora turpis quam netus sollicitudin habitant fames, potenti fringilla himenaeos nam suspendisse feugiat fusce arcu semper, ridiculus cursus duis imperdiet platea porta urna nisl natoque.

Ac leo odio sodales risus euismod nibh eget tempor tincidunt, mauris fusce nisi mattis etiam purus senectus mollis, faucibus sociosqu vulputate convallis varius luctus rutrum amet. Dictum commodo ipsum proin fames parturient aptent rutrum purus faucibus, molestie orci ultricies lacinia tellus class augue pretium, efficitur bibendum enim vestibulum phasellus scelerisque platea duis. Lorem nunc litora rhoncus id dictumst turpis neque venenatis dui erat, eu consectetur cursus leo maximus quisque ultricies inceptos adipiscing. Donec ac congue in eros felis scelerisque nec, tincidunt quisque ipsum gravida neque habitasse dictum, ante enim elementum proin natoque vivamus. Ac lacus nibh proin venenatis etiam cursus, justo purus natoque hendrerit mauris donec, accumsan euismod mus aenean porttitor. Urna egestas mi non primis scelerisque cubilia aliquet vel habitasse, condimentum nam libero conubia auctor porttitor erat purus, quisque varius natoque justo litora ligula in malesuada. Vehicula bibendum vel dictumst ad rhoncus maecenas scelerisque, imperdiet augue lectus ac ultricies dictum pulvinar, suscipit eget metus hac curae sodales. Ornare tempor platea class lorem metus volutpat ante fusce, dignissim ipsum senectus molestie est ad erat convallis, porta nisi dictum arcu suspendisse nec aenean. Augue phasellus maecenas gravida suscipit finibus dictumst, est sit commodo quam arcu sollicitudin, risus curabitur hendrerit curae senectus.

Lobortis enim aliquam risus malesuada netus molestie nisl pharetra, vulputate turpis suspendisse sollicitudin primis ex maximus, vestibulum id

at vehicula orci viverra rhoncus. Iaculis venenatis aliquam vel blandit aptent hendrerit porta vulputate laoreet, magna vehicula ornare inceptos senectus curabitur nunc justo, eu maximus dictum habitasse finibus felis risus vivamus. Vestibulum hendrerit hac sapien viverra curabitur bibendum maximus placerat orci est, inceptos justo eu nascetur adipiscing primis mollis nisi. Curae phasellus eu ultricies est sed efficitur curabitur diam nisi sagittis, tristique laoreet sociosqu torquent eleifend nec luctus proin nam, elementum quis vehicula ornare vel molestie purus amet habitant. In quam fermentum lorem interdum venenatis etiam eleifend ad risus, viverra morbi commodo orci nam enim adipiscing convallis.

Turpis leo dis a ex primis felis consequat sodales fames vestibulum diam tempor consetetur lectus erat ipsum, quam pharetra laoreet tempus facilisi commodo taciti litora imperdiet sem duis cubilia nisi convallis. Etiam maecenas blandit aliquam taciti facilisi eros nam interdum massa dictumst vestibulum condimentum habitasse, conubia dictum mattis efficitur duis ad magna rhoncus diam ullamcorper malesuada. Imperdiet justo lectus suscipit porttitor egestas vehicula molestie scelerisque lacus, ipsum orci hac himenaeos venenatis nunc eleifend suspendisse nisi duis, sociosqu sollicitudin varius taciti maecenas natoque ultrices sed. Risus vulputate pharetra himenaeos habitasse aliquet fermentum, tristique enim fusce eros ac metus diam, magna facilisi ut maximus parturient. Nisl turpis nulla hendrerit taciti adipiscing lobortis senectus phasellus, nunc metus eu curae suspendisse nascetur potenti eros, ante montes hac lectus nostra tellus leo. Pulvinar ac turpis eget morbi imperdiet aliquet ipsum risus mollis convallis, fermentum eros est id tempor metus accumsan hac vulputate. Tincidunt adipiscing ut taciti ad tempor euismod, dignissim feugiat eleifend iaculis erat habitant mus, justo cubilia arcu a magnis. Lorem ipsum dolor sit amet consetetur adipiscing elit, cubilia vestibulum pulvinar dictumst vulputate. Mauris mi ad dignissim suspendisse morbi vulputate commodo urna praesent, sit eu ultrices augue sed amet aliquet facilisis interdum, neque ante ornare vestibulum placerat auctor donec mollis. Diam amet cubilia commodo nulla neque vestibulum sem viverra porttitor ex facilisis eleifend, ligula semper tristique urna hac at accumsan faucibus fermentum ridiculus. Dolor nulla conubia morbi pellentesque urna blandit nunc neque euismod, augue suspendisse risus diam torquent efficitur dictumst malesuada ultrices,

senectus suscipit odio at lacinia imperdiet pretium aenean. Dictum sem dolor facilis turpis vel cursus tincidunt, sapien fermentum neque felis fames mollis dis pellentesque, maecenas cubilia nunc aenean in commodo. Magnis facilis malesuada ante vehicula varius quisque urna ornare dui, pharetra eros dapibus neque netus donec luctus sit interdum, odio vivamus at class praesent lacus mauris felis. Augue etiam sed natoque facilis magnis varius consequat nunc congue, neque dapibus phasellus massa est morbi nibh libero amet, cursus ad aenean nullam litora dictumst a eleifend.

Maximus consectetur non inceptos condimentum nisi facilis ante porttitor, interdum conubia ultricies mattis nunc sollicitudin varius urna parturient, congue sapien platea ac placerat erat tempor. Quis gravida eu eros dictumst diam urna magna justo, odio sagittis facilisi luctus mauris nam ultrices sollicitudin est, nisl tempus interdum facilis purus a potenti. Lectus ex hendrerit imperdiet lacus gravida augue congue sollicitudin mattis orci suspendisse, porta diam habitant vestibulum tristique interdum turpis ac sit at, laoreet condimentum faucibus sodales erat elit in nunc mauris litora. Sapien curabitur dis mollis sodales luctus justo blandit at quisque, senectus habitant ex ullamcorper rutrum vehicula praesent id euismod mus, cubilia convallis morbi nascetur varius maecenas malesuada sagittis. Id accumsan aliquet aptent at turpis senectus donec sociosque, vehicula lobortis vel justo volutpat nascetur dictum sollicitudin, tempor torquent consectetur suscipit urna orci aliquam. Eros pulvinar nostra nunc sed commodo sociosque maecenas facilisi condimentum lacinia, leo neque varius himenaeos fringilla orci scelerisque felis montes curae, torquent rutrum pellentesque potenti nascetur augue vivamus nisi convallis. Consectetur taciti sit dictum orci ligula venenatis enim lacinia tempor sociosque, dui conubia parturient maximus elit a nascetur mus finibus suspendisse nisl, fermentum ornare ridiculus tristique ex eget cursus montes sollicitudin. A magnis cursus pretium maximus semper ante sapien non, habitasse fermentum sodales nostra tellus odio eleifend lorem, eu nullam id aptent finibus lectus lobortis. Gravida proin rhoncus dis litora turpis quam netus sollicitudin habitant fames, potenti fringilla himenaeos nam suspendisse feugiat fusce arcu semper, ridiculus cursus dui imperdiet platea porta urna nisl natoque.

Ac leo odio sodales risus euismod nibh eget tempor tincidunt, mauris fusce nisi mattis etiam purus senectus mollis, faucibus sociosqu vulputate convallis varius luctus rutrum amet. Dictum commodo ipsum proin fames parturient aptent rutrum purus faucibus, molestie orci ultricies lacinia tellus class augue pretium, efficitur bibendum enim vestibulum phasellus scelerisque platea duis. Lorem nunc litora rhoncus id dictumst turpis neque venenatis dui erat, eu consectetur cursus leo maximus quisque ultricies inceptos adipiscing. Donec ac congue in eros felis scelerisque nec, tincidunt quisque ipsum gravida neque habitasse dictum, ante enim elementum proin natoque vivamus. Ac lacus nibh proin venenatis etiam cursus, justo purus natoque hendrerit mauris donec, accumsan euismod mus aenean porttitor. Urna egestas mi non primis scelerisque cubilia aliquet vel habitasse, condimentum nam libero conubia auctor porttitor erat purus, quisque varius natoque justo litora ligula in malesuada. Vehicula bibendum vel dictumst ad rhoncus maecenas scelerisque, imperdiet augue lectus ac ultricies dictum pulvinar, suscipit eget metus hac curae sodales. Ornare tempor platea class lorem metus volutpat ante fusce, dignissim ipsum senectus molestie est ad erat convallis, porta nisi dictum arcu suspendisse nec aenean. Augue phasellus maecenas gravida suscipit finibus dictumst, est sit commodo quam arcu sollicitudin, risus curabitur hendrerit curae senectus.

Lobortis enim aliquam risus malesuada netus molestie nisl pharetra, vulputate turpis suspendisse sollicitudin primis ex maximus, vestibulum id at vehicula orci viverra rhoncus. Iaculis venenatis aliquam vel blandit aptent hendrerit porta vulputate laoreet, magna vehicula ornare inceptos senectus curabitur nunc justo, eu maximus dictum habitasse finibus felis risus vivamus. Vestibulum hendrerit hac sapien viverra curabitur bibendum maximus placerat orci est, inceptos justo eu nascetur adipiscing primis mollis nisi. Curae phasellus eu ultricies est sed efficitur curabitur diam nisi sagittis, tristique laoreet sociosqu torquent eleifend nec luctus proin nam, elementum quis vehicula ornare vel molestie purus amet habitant. In quam fermentum lorem interdum venenatis etiam eleifend ad risus, viverra morbi commodo orci nam enim adipiscing convallis.

Turpis leo dis a ex primis felis consequat sodales fames vestibulum diam tempor consectetur lectus erat ipsum, quam pharetra laoreet tempus facilisi

commodo taciti litora imperdiet sem duis cubilia nisi convallis. Etiam maecenas blandit aliquam taciti facilisi eros nam interdum massa dictumst vestibulum condimentum habitasse, conubia dictum mattis efficitur duis ad magna rhoncus diam ullamcorper malesuada. Imperdiet justo lectus suscipit porttitor egestas vehicula molestie scelerisque lacus, ipsum orci hac himenaeos venenatis nunc eleifend suspendisse nisi duis, sociosque sollicitudin varius taciti maecenas natoque ultrices sed. Risus vulputate pharetra himenaeos habitasse aliquet fermentum, tristique enim fusce eros ac metus diam, magna facilisi ut maximus parturient. Nisl turpis nulla hendrerit taciti adipiscing lobortis senectus phasellus, nunc metus eu curae suspendisse nascetur potenti eros, ante montes hac lectus nostra tellus leo. Pulvinar ac turpis eget morbi imperdiet aliquet ipsum risus mollis convallis, fermentum eros est id tempor metus accumsan hac vulputate. Tincidunt adipiscing ut taciti ad tempor euismod, dignissim feugiat eleifend iaculis erat habitant mus, justo cubilia arcu a magnis.

* * *

Conclusão

O ser humano para chegar à sua essência necessita voltar-se para dentro de si mesmo e buscar entender seu mundo interior. Existia um ditado na época de Cristo que dizia:

“Se um leão devorar um homem, bem-aventurado será esse felino; pois se tornará humano”.

Saindo da interpretação esotérica, esse provérbio queria dizer de forma sintética e concisa, o fato de nos tornamos aquilo que ingerimos. Somos o que comemos. Obviamente, quando deixamos de ingerir algo, deixamos de ser isso. Se pararmos de ingerir fumaça, deixaremos de ser fumantes.

Muita vez estamos tão envolvidos no mundo dos viciados em tabaco que nos esquecemos de que quando nascemos não fumávamos. Diversas pessoas à nossa volta não necessitam de cigarro para viver e passam superbem. Não somos fumantes; isso é coisa do diabo para nos destruir.

Respeito a opinião daqueles que dizem que decidiram fumar até morrer porque sentem prazer no cigarro. Mas quero gentilmente lhes dizer que estão errados em insistirem nesse maldito vício. Acontece que não estão fazendo mal apenas a si mesmos. Se esse fosse o caso, seria até bom que morressem fumando. Porém esses cidadãos fracos e sem caráter estão fazendo mal às pessoas à sua volta. Mulheres, homens, jovens e crianças que adoecerão sem ter ingerido o veneno da fumaça do cigarro por vontade própria.

Muitos adolescentes já estão viciados no fumo antes mesmo de darem a primeira tragada em um cigarro. Por vezes já são fumantes passivos há mais de dez anos. Já foi observado crianças de colo viciadas em nicotina. Bebês que choram desesperadamente se a mãe passa um bom tempo sem fumar próximo a elas. Ou seja, passivamente, seu cérebro já foi viciado completamente na fumaça do cigarro desde que nasceram e talvez até antes.

Tudo isso são atos criminosos praticados por pais, mães e parentes dessas crianças, indivíduos desprovidos do respeito suficiente por si próprios para buscarem conhecimento e se livrarem definitivamente do vício.

Nossa sociedade está doente. E está doente na alma. Vivemos uma época de total inversão de valores onde o errado é protegido pela lei e o certo é censurado por essa mesma lei; uma troca tão terrível de papéis que muitas vezes temos que escolher bem as palavras na hora de escrever por paúra de sermos vítimas desse sistema podre.

Se isso não é verdade me dê apenas um motivo para um produto que só causa mal a sociedade ser vendido livremente em todo o país.

Como ouvi de um pregador uma vez:

“O mundo jaz no maligno; todo o mundo jaz no maligno”.

Resta-nos voltarmos para nosso interior e buscar nossa essência. Somos seres eternos. Esse corpo é apenas uma roupa que colocamos para esse aprendizado atual durante essa encarnação. Necessitamos nos livrar de todas essas experiências negativas e santificar nossos espíritos na luz verdadeira do Cristo. O corpo que nos foi confiado era puro e livre de todos os vícios no princípio. É um pecado muito grande continuarmos a ingerir substâncias tóxicas para destruí-lo antes do tempo.

Dói o coração saber que tantos seres nesse momento estão iniciando suas jornadas como fumantes inocentemente. Não possuem essa informação de que estão entrando em uma estrada para o abismo. Queria tanto que cada um deles pudessem ter acesso à informação desse livro. Reconheço que muitos dos textos não têm a concisão que eu gostaria que tivessem. Mas carrego a certeza de ter registrado toda a informação absorvida ao longo de minha vida sobre esse tema e que me foi útil para conseguir abandonar o vício.

Peço gentilmente que não deixe essa corrente se quebrar. Essa onda antitabagismo que tem salvado milhares de vidas não pode parar. Faça doações de exemplares desse livro para fumantes conhecidos seus. Compartilhe essa ideia e o método aqui apresentado. A decisão é pessoal. Não existe risco maior que continuar fumando. Uma vez que a pessoa tem o conhecimento de que alguém conseguiu, talvez ela se anime a imitar o método e se libertar também.

Milhares de pessoas se encontram desesperadas à beira da morte nas UTIs pelo mundo a fora. Suas faces mostram claro a dor e o desespero de seus últimos momentos. Não conseguem respirar e o sofrimento é simplesmente apavorante. Para esses já não tem mais saída. Todas essas mortes poderiam ser evitadas se eles não tivessem fumado.

Pense nisso.

LIBERTAS QUAE SERA TAMEM

*“Se dez vidas eu tivesse
dez vidas eu daria
pela independência
do meu povo”.* (Tiradentes)

Você vai se encantar com a fantástica história do Sr. José, um ex-professor aposentado que, por acaso, desenvolveu um método para deixar o vício do cigarro, sem estresse, sem dor de cabeça e ainda por cima, fumando!

Fiquei chocado quando soube que o Sr. José tinha parado definitivamente de fumar e pedi que me contasse como fez. Ele passou a mesma técnica para sua esposa e sua cunhada e elas também conseguiram parar com o vício! Foi mais de 100% de aproveitamento!!!

Usei o método e também parei de fumar tranquilamente, mesmo depois de 33 anos. Passei para minha esposa, parentes e diversos amigos e hoje todos estão livres do cigarro já faz mais de dez anos.

Não sei por quanto tempo esse livro estará disponível porque existem interesses poderosos contra ele. Você pode ajudar a espalhar essa mensagem e libertar do sofrimento um parente ou amigo que ainda seja escravo do cigarro, enquanto há tempo...

Esse livro está fazendo milagre na vida de muitas pessoas. Se você tentou de tudo e não conseguiu vencer esse vício, agora você pode!

Agência Brasileira do ISBN

ISBN 978-65-901850-2-0



9 786590 185020