

**AQUI SE FUMA!
AQUI SE PARA!**



IGOR BASTOS POLONIO

wikilivros

Aqui se fuma! Aqui se para!

O tabagismo é uma doença que mata milhões de pessoas anualmente. Seu tratamento não é tão simples, já que não basta uso de medicações para conseguir parar de fumar. O fumante tem a dependência psicológica, que é a principal responsável pela manutenção do hábito. O livro *Aqui se fuma ! Aqui se para!* faa sobre a experiência do autor com o atendimento dos fumantes e baseia-se numa forma de autoajuda para parar de fumar, na qual o paciente usa suas prórpias experiências de vida para parar. O livro fornece dicas simples de mudanças estruturadas de vida e de pensamentos que ajudarão o fumante a refletir sobre o hábito e conseguir parar.

[Clique aqui para obter este livro](#)