



gede
Grupo de Estudos da
Doutrina Espírita

TABAGISMO

ORIGEM

- ▶ América Central – século IX → cachimbo bambu
- ▶ A partir de meados do século XX, o uso do cigarro espalhou-se por todo o mundo



Vício

Vício → "falha" ou "defeito" – é um hábito repetitivo que degenera ou causa algum prejuízo ao viciado e aos que com ele convivem.

Nicotina → Alcalóide básico líquido, fracamente volátil, muito venenoso, $C_{10}H_{14}N_2$, que **constitui o mais ativo princípio do tabaco**; escurece à exposição ao ar e causa sensação de queimadura picante na boca. Obtém-se como subproduto do tabaco industrial. É usada como inseticida sob várias formas.

(<http://michaelis.uol.com.br/moderno/portugues/index.php?lingua=portugues-portugues&palavra=nicotina>)

Efeitos – Nicotina

- ▶ A **nicotina** é uma **droga** tão agressiva que é capaz de seqüestrar processos neuronais e moldar o comportamento dos usuários para perpetuar o **vício**, demora só 10 segundos para chegar ao cérebro do fumante e trazer o efeito relaxante, que é provocado pela liberação de um entre tantos hormônios no organismo chamado dopamina, estimulante que dá sensação de prazer e motivação.

Segundo OMS

- ▶ A nicotina é só uma dentre as 7.000 substâncias tóxicas comprovadas no cigarro. Dentre elas, há substâncias químicas e até substâncias radioativas.
- ▶ <http://webmais.com/o-cigarro-suas-substancias-toxicas-e-radioativas-e-o-fumante-passivo/>

- ▶ O primeiro impacto que seu corpo sofre com o cigarro é com a fumaça: seja no caso do fumante que a aspira por vontade própria, seja no caso do fumante passivo.



Efeitos e Danos

- ✓ Na respiração → as hemoglobinas, que ficam no sangue, se agarram ao oxigênio que absorvemos e o levam a todas as partes do organismo.
- ✓ As hemoglobinas tem mais facilidade de carregar gás carbônico do que oxigênio;
- ✓ Falta de oxigênio leva à falência de todo e qualquer órgão e eventualmente a morte.

Revista Época Dezembro/2011

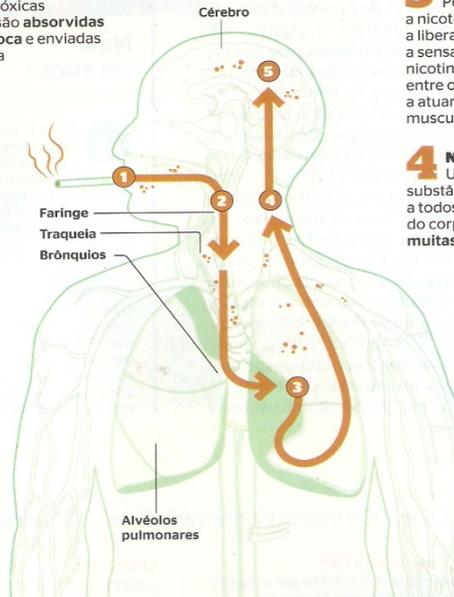
Muito pior do que parece

O cigarro é composto de um coquetel de elementos tóxicos que causam dezenas de doenças. Abandonar o tabagismo é a atitude que mais tem impacto positivo sobre a saúde do indivíduo. Como medida isolada, é mais importante que evitar fast-food ou fazer atividade física

1 Porta de entrada
As substâncias tóxicas contidas no cigarro são absorvidas pelas mucosas da boca e enviadas à corrente sanguínea

2 Pelo corpo
Depois de inalada, a fumaça passa pela faringe, laringe, traqueia e pelos brônquios. Finalmente, chega aos alvéolos pulmonares

3 Nos pulmões
As células pulmonares têm ampla capacidade de absorção. Por isso, recebem e transmitem ao cérebro os milhares de substâncias tóxicas. Em contato com os vasos sanguíneos dos alvéolos, elas atravessam a parede dos vasos



5 No cérebro
Poucos segundos após a tragada, a nicotina chega ao cérebro. Provoca a liberação de dopamina, que garante a sensação de prazer. A molécula da nicotina interfere na comunicação entre os neurônios do cérebro e passa a atuar em funções como movimentos musculares e frequência cardíaca

4 No sangue
Uma vez no sangue, as substâncias tóxicas são levadas a todos os órgãos e membros do corpo, causando danos muitas vezes irreversíveis



Como é o pulmão de uma pessoa que fuma

COMPOSIÇÃO DO CIGARRO

Entre as substâncias presentes no cigarro, a nicotina é uma das mais perigosas. Provoca diversos tipos de câncer e outras doenças como gastrite, úlcera gástrica e enfisema pulmonar. Outros componentes:

Das mais de 7.000 substâncias químicas na fumaça do tabaco, pelo menos 250 são produtos químicos nocivos. Pelo menos 69 podem causar câncer. Alguns deles:

- GASES TÓXICOS**
- Monóxido de carbono (CO)
 - Amônia
 - Tolueno
 - Cianeto
 - Butano
 - Cetonas
 - Terebentina
 - Xileno

METAIS TÓXICOS

- Arsênico
- Cádmio
- Acetato de chumbo
- Fósforo P4 P6

SUBSTÂNCIAS CANCERÍGENAS

- Polônio
- Níquel
- Benzeno
- N-Nitrosaminas
- Formaldeído
- Acroleína
- Formol
- Alcatrão*

* É composto de 43 substâncias cancerígenas. Entre elas, arsênico, polônio 210, carbono 14, DDT, níquel, benzo(a)pireno, cádmio, dibenz(a,h)antraceno

Fontes: Organização Mundial da Saúde, National Cancer Institute, Smokefree.gov e Inca

DICAS QUE AJUDAM A PARAR DE FUMAR



Beba água
Durante o dia todo, tenha à mão garrafas d'água. Ela ajuda a vencer a abstinência



Prepare alimentos pouco calóricos

A comida compensa a ausência do fumo. Fuja dos doces, para não engordar. Deixe a seu alcance cenoura, pepino, couve-flor e tomate picados



Abandone o sedentarismo

Praticar exercícios físicos é o conselho mais importante. Ninguém sente vontade de fumar enquanto corre, nada ou anda de bicicleta

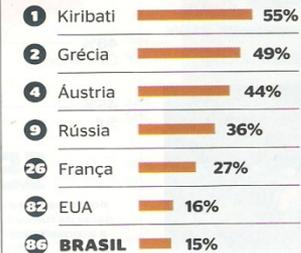


Evite café e bebidas alcoólicas

A cafeína aumenta a vontade de fumar. Ex-fumantes tendem a exagerar no álcool, para descarregar a ansiedade da falta de nicotina

FUMANTES DIÁRIOS

Confira algumas posições no ranking dos países com maior incidência de adultos que fumam diariamente



- Todos os dias milhares de fumantes se propõem em abandonar sua perigosa dependência;
- Em geral com aumento da idade e os problemas de saúde aumentam a motivação para deixar a dependência;
- Embora não exista método infalível para ajudar os fumantes que querem jungir do hábito...as melhores chances de sucesso estão na combinação de medicamentos com a psicoterapia.



O Ser Consciente (Joanna de Ângelis)

Introdução

Esmagado por conflitos que não amainam de intensidade, o homem moderno procura mecanismos escapistas, em vãs tentativas de driblar as aflições transferindo-se para os setores do êxito exterior, do aplauso e da admiração social, embora os sentimentos permaneçam agrilhoados e ferreteados pela angústia e pela insatisfação.



O Ser Consciente (Joanna de Ângelis)

Introdução – cont.

- ▶ As realizações externas podem acalmar as ansiedades do coração, momentaneamente, não, porém, erradicá-las, razão por que o triunfo externo não apazigua interiormente.
- ▶ Condicionado para a conquista das coisas, na concepção da meta plenificadora, o indivíduo procura soterrar os conflitos sob as preocupações contínuas, mantendo-os, no entanto, vivos e pulsantes, até quando ressumam e sobrepõem-se a todos os disfarces, desencadeando novos sofrimentos e perturbações devastadoras.

O Ser Consciente (Joanna de Ângelis)

Introdução – cont.

- ▶ O homem pode e deve ser considerado como sua própria mente.
- ▶ Aquilo que cultiva no campo íntimo, ou que o propõe com insistência a realizações, constitui a sua essência e legitimidade, que devem ser estudadas pacientemente, a fim de poder enfrentar os paradoxos existenciais – parecer e ser –, as inquietações e tendências que o comandam, estabelecendo os paradigmas corretos para a jornada, liberados dos choques interiores em relação ao comportamento externo.

O Ser Consciente (Joanna de Ângelis)

Introdução – cont.

- ▶ Ignorar uma situação não significa eliminá-la ou superá-la.
- ▶ O mesmo ocorre com os conflitos psicológicos. Estão presentes no homem, que, invariavelmente, não lhes dá valor, evitando deter-se neles, analisar a própria fragilidade, de modo a encontrar os recursos que lhe facultem diluí-los.

O Ser Consciente (Joanna de Ângelis)

Introdução – cont.

- ▶ Todo conflito gera insegurança, que se expressa multifacetadamente, respondendo por inomináveis comportamentos nas sombras do medo e das condutas compulsivas.
- ▶ O ser consciente deve trabalhar-se sempre, partindo do ponto inicial da sua realidade psicológica, aceitando-se como é e aprimorando-se sem cessar.

Evangelho Segundo Espiritismo – XVII – Sedes Perfeito

- ▶ Ítem 11. Cuidar do Corpo e do Espírito (Georges Espírito Protetor – Paris 1863)

Consistirá a perfeição espiritual na maceração do corpo? Para resolver essa questão, apóio-me em princípios elementares, e começo por demonstrar a necessidade de cuidar do corpo, que, segundo as alternativas de saúde e doença, influi sobre a alma de maneira muito importante, pois temos que considerá-la como prisioneira na carne. Para que esta prisioneira possa viver, movimentar-se e até mesmo conceber a ilusão da liberdade, o corpo deve estar são, disposto e vigoroso.

Evangelho Segundo Espiritismo – XVII – Sedes Perfeito – ítem 11 cont.

- ▶ Dois sistemas se defrontam neste caso: o do ascetas que desejam abater o corpo, e o dos materialistas, que desejam diminuir a alma. Duas violências quase tão insensatas uma contra a outra. Ao lado dessas duas correntes, fervilha a multidão dos indiferentes, que, sem convicção nem paixão, amam com tibieza e gozam com parcimônia. Onde, pois a ciência de viver? Em parte alguma. E esse grande problema ficaria inteiramente por resolver, se o Espiritismo não viesse em auxílio dos pesquisadores, para demonstrar-lhes as relações existentes entre o corpo e a alma, e dizer-lhes que, desde que são reciprocamente necessários, é indispensável cuidar de ambos.

Evangelho Segundo Espiritismo – XVII – Sedes Perfeito – Ítem 11 cont.

- ▶ Amai, pois, a vossa alma, mas cuidai também do corpo, instrumento da alma: desconhecer as necessidades que lhes são peculiares por força da própria natureza, é desconhecer as leis de Deus. Não o castigueis pelas faltas que o vosso livre – arbítrio o fez cometer, e pelas quais ele é tão responsável como o cavalo mal dirigido o é, pelos acidentes que causa. Sereis por acaso mais perfeitos se, martirizando o corpo, não vos tornardes menos egoístas, menos orgulhosos e mais caridosos? Não, a perfeição não está nisso, mas inteiramente nas reformas em que vos submeterdes o vosso Espírito. Dobrai-o, subjugai-o, humilhai-o, mortificai-o: é esse o meio de o tornar mais dócil a vontade de Deus, e o único que conduz a perfeição.

Livro dos Espíritos (Cap. XII Questões 907 a 912)

- ▶ 907– Uma vez que o principio das paixões faz parte da natureza, ele é mal em si mesmo?

___ Não. A paixão está no excesso aliado a vontade, pois o princípio foi dado ao homem para o bem, e pode levá-lo a grandes coisas. O abuso que dela se faz é que causa o mal.

Livro dos Espíritos (Cap. XII Questões 907 a 912)

- ▶ 908 - Como definir o limite em que as paixões deixam de ser boas ou más?

___ As paixões são como um cavalo, que é útil quando é domado mas perigoso quando domina. Reconhecei, por tanto que uma paixão se torna perniciosa a partir do momento em que não conseguis dominá-la, e que resulta num prejuízo qualquer para vós ou para outrem.

Livro dos Espíritos (Cap. XII Questões 907 a 912)

- ▶ 909 – Poderia sempre o homem, pelos seus esforços, vencer as suas más inclinações?

--- “Sim, e, frequentemente, fazendo esforços muito insignificantes. O que lhe falta é a vontade. Ah! Quão poucos dentre vós fazem esforços!”

Livro dos Espíritos (Cap. XII Questões 907 a 912)

- ▶ 910 – O homem pode encontrar nos Espíritos uma assistência eficaz para superar as paixões?

___ “Se o pedir a Deus e ao seu bom gênio, com sinceridade, os bons Espíritos lhe virão certamente em auxílio, porquanto é essa a missão deles.” (459)

Livro dos Espíritos (Cap. XII Questões 907 a 912)

- ▶ 911 – Não haverá paixões tão vivas e irresistíveis, que a vontade seja impotente para dominá-las?

“Há muitas pessoas que dizem: Quero, mas a vontade só lhes está nos lábios. Querem, porém muito satisfeitas ficam que não seja como “querem”. Quando o homem crê que não pode vencer as suas paixões, é que seu Espírito se compraz nelas, em consequência da sua inferioridade. Compreende a sua natureza espiritual aquele que as procura reprimir. Vencê-las é, para ele, uma vitória do Espírito sobre a matéria.”

- ▶ 912 – Qual é o meio mais eficaz de combater a predominância da natureza corporal?

___ Abnegar-se de si mesmo.

No livro: Janela para a Vida (Chico Xavier/ Emmanuel- 1964 /cap.III)

P - A ação negativa do cigarro sobre o perispírito do fumante prossegue após a morte do corpo físico? Até quando?

R - “O problema da dependência continua até que a impregnação dos agentes tóxicos nos tecidos sutis do corpo espiritual, ceda lugar à normalidade do envoltório perispirítico, o que, na maioria das vezes, tem, mais ou menos duração do tempo correspondente ao tempo em que o hábito perdurou na existência física. Quando a vontade do desencarnado não está suficientemente desenvolvida o tratamento ainda exige quotas diárias de sucedâneos dos cigarros comuns, com ingredientes análogos aos dos cigarros terrestres, cuja administração ao paciente diminui gradativamente, até que ele consiga viver sem qualquer dependência.” (Emmanuel)

No livro: Janela para a Vida (Chico Xavier/ Emmanuel- 1964 /cap.III) – cont.

P – Como descreveria a ação dos componentes do cigarro no perispírito de quem fuma?

R – As sensações do fumante inveterado após o desencarne, são naturalmente as da angustiada sede de recursos tóxicos a que se habituou no Plano Físico, de tal modo obsedante que as melhores lições e surpresas do plano onde se encontra lhe passam quase que despercebidas, até que se lhe normalizem as percepções.

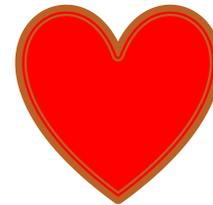
(Emmanuel)



O Ser Consciente (Joanna de Ângelis)

Introdução

- ▶ A maior prova de amor a si mesmo é, perdoar-se e recomeçar.”





Film