



[www.nicotine-anonymous.org](http://www.nicotine-anonymous.org)

Esta literatura é a opinião expressa do tradutor da literatura aprovada pelos Serviços Mundiais de Nicotina Anônimos, e ainda não foi aprovada em conferência. O tradutor é um membro de Nicotina Anônimos. Apoiamos e divulgamos esta literatura acreditando que poderá servir e permitir que pessoas dependentes da nicotina encontrem a libertação desta poderosa droga.

#### **Política de Direitos Autorais e Impressão**

Todo indivíduo ou organização deve obter permissão por escrito de Nicotine Anonymous World Services Office antes de citar ou imprimir qualquer material original de Nicotina Anônimos. Fotocopiar literatura impressa de Nicotina Anônimos ou copiar para qualquer site ou para distribuição pública qualquer material do website de Nicotina Anônimos Serviços Mundiais constitui violação de direito autoral.

Toda pessoa é bem vinda para ler a literatura de Nicotina Anônimos no site oficial de Nicotina Anônimos Serviços Mundiais e/ou adquirir qualquer item de nossa literatura disponível na loja do site. Toda tradução de literatura de Nicotina Anônimos fornecida a Nicotina Anônimos Serviços Mundiais, que for aceita de boa fé, de acordo com o Aviso Legal (Disclaimer) postado nesses casos, torna-se propriedade de Nicotina Anônimos Serviços Mundiais. Indivíduos, organizações ou membros de Nicotina Anônimos que obtiverem permissão para produzir cópias de materiais traduzidos para distribuição e/ou venda devem reportar tais atividades para o escritório de Nicotina Anônimos Serviços Mundiais. Contribuições financeiras para suportar as atividades de Nicotina Anônimos Serviços Mundiais em relação a tais atividades podem ser solicitadas, e a quantia é determinada sob consulta da junta de servidores de Nicotina Anônimos Serviços Mundiais.

## **Apresentando Nicotina Anônimos**

Recentemente, no final dos anos 80, a nicotina foi reconhecida como a mais poderosa droga adictiva (causadora de dependência) de uso comum. Ela mina lentamente a saúde de todos os que a usam. As mortes atribuídas à nicotina, atualmente, passam de 1.000 por dia, apenas nos EUA. Sabe-se hoje em dia que fumar também afeta a saúde das pessoas que convivem com o fumante, inclusive bebês em gestação. Estudos mostram que uma grande porcentagem das pessoas que param acabam voltando a fumar. O que ouvimos destas pessoas, quando elas chegam a Fumantes Anônimos, é que parar fica mais difícil - quase impossível - na segunda ou terceira vez. Força de vontade e determinação deixam de ser suficientes para superar o hábito. A nicotina é uma droga extremamente adictiva.

Estamos aprendendo a ser assertivos quando antes éramos ou agressivos ou passivos. Também estamos começando a nos amar. Ao sairmos do entorpecimento começamos a sentir novamente, algumas vezes para o perigo temporário das pessoas ao nosso redor!

Alguns dentre nós descobrimos que o método dos Doze Passos de Alcoólicos Anônimos tinha a capacidade de livrar-nos de nossa adicção à nicotina. Fumantes Anônimos surgiu para partilhar este método com outros adictos e para nos proporcionar uma irmandade que nos oferecesse amor, compreensão e experiência prática sobre como viver sem nicotina.

#### **O que é adicção a nicotina?**

Fumantes Anônimos considera a adicção à nicotina uma doença que afeta o fumante física, mental, emocional e espiritualmente. Duas características da adicção são: o uso compulsivo de dada substância, e o uso continuado apesar das consequências adversas. Nosso hábito de fumar certamente era compulsivo e suas consequências tendem a ser fatais.

Graves problemas de saúde geralmente não são suficientes para fazer um fumante parar por qualquer período de tempo razoável. Ataques do coração, câncer e enfisema estão ligados diretamente ao uso de nicotina. Eles geram tanto medo e ansiedade que voltamos a usar nicotina para aliviar estas emoções.

Há também uma vontade física, que é muito real e muito poderosa; somos incapazes de percebê-la até o momento em que tentamos ficar sem nicotina por um dia ou dois. Neste ponto muitos usam a nicotina para pôr fim a esta vontade.

Muitas vezes até pessoas que estão paradas há anos se vêem fumando de novo. Um relatório da Universidade de Harvard observa que "a recaída entre ex-fumantes é tão alta quanto entre antigos usuários de heroína". (Relatório de Pesquisa: Dependência de Nicotina e o Uso Compulsivo de Tabaco, p.2, Centro para Comunicação em Saúde. Escola de Saúde Pública da Universidade de Harvard. 19 de Junho de 1986.)

Tornamo-nos dependentes da nicotina para acalmar nossas dores emocionais e para preencher o vazio resultante da ausência de um poder espiritual em nossas vidas. Para acabar com nossa dependência da nicotina precisamos encontrar algo que pudesse assumir este papel sem nos matar. É este nosso objetivo em Fumantes Anônimos.

### **Quais são os sintomas?**

Responda as seguintes perguntas o mais honestamente possível:

1. Você fuma todos os dias?
2. Você fuma por sentir-se tímido ou para ganhar auto-confiança?
3. Você fuma para afastar aborrecimentos e preocupações quando está sob pressão?
4. Você já queimou alguma roupa, tapete, móvel ou seu carro?
5. Já lhe aconteceu de ter que sair tarde da noite, ou em algum momento inconveniente, por ter ficado sem cigarros?
6. Você se sente na defensiva ou com raiva quando alguém lhe diz que a fumaça de seu cigarro está incomodando?
7. Algum médico ou dentista já lhe sugeriu que parasse de fumar?
8. Você já prometeu a alguém que iria parar de fumar, e depois quebrou a promessa?
9. Você já sentiu desconforto físico ou emocional ao tentar parar de fumar?
10. Você já conseguiu parar de fumar por um período de tempo, só para recomeçar tudo de novo?
11. Você armazena estoque extra de cigarros para ter certeza de que não vai ficar sem?
12. Você acha difícil imaginar a vida sem fumar?
13. Você escolhe apenas atividades e diversões durante as quais possa fumar?
14. Você prefere, procura ou sente-se mais à vontade na companhia de fumantes?
15. Você se sente intimamente envergonhado de si mesmo ou se despreza por causa de seu hábito de fumar?
16. Você já se percebeu acendendo um cigarro sem ter tomado conscientemente a decisão de fazê-lo?
17. O seu hábito de fumar causou algum problema em casa ou nalgum relacionamento?

18. Alguma vez você já disse para si mesmo que pode parar quando quiser?
19. Alguma vez você sentiu que sua vida poderia ficar melhor se você não fumasse?
20. Você continua a fumar mesmo sabendo do males causados à saúde pelo cigarro? Se você respondeu "sim" a uma ou duas destas perguntas, há uma chance de você ser, ou estar se tornando, um adicto à nicotina. Se você respondeu "sim" a três ou mais perguntas, provavelmente você já é adicto à nicotina.

### **O que é Fumantes Anônimos?**

Fumantes Anônimos é uma irmandade de pessoas que sentiram o poder da adicção à nicotina. Encontramos uma solução, uma maneira de viver e crescer sem nicotina, e compartilhamos isto livremente com os outros e com cada um que deseje juntar-se a nós.

Sabemos que a nicotina é uma sutil e poderosa substância alteradora do humor, e que a vontade pode voltar a qualquer momento. Muitas pessoas que pararam por anos repentinamente se viram fumando novamente. Reunimo-nos regularmente para evitar recair de volta à nossa adicção. Nosso propósito primordial é ajudarmos outras pessoas e nós mesmos a viver sem fumar.

### **Como são as reuniões de Fumantes Anônimos?**

As reuniões de Fumantes Anônimos basicamente consistem em duas ou mais pessoas que se juntam para compartilhar o desejo comum de ficar livres da nicotina. Os participantes compartilham suas experiências, forças e esperanças. Aprendem sobre o que outros experimentaram ao parar de usar nicotina, e sobre como usam o programa de Fumantes Anônimos para alcançar e preservar sua sobriedade.

Nas reuniões somos apresentados aos Doze Passos de recuperação. Estes passos sugerem um enfoque espiritual que pode ser usado para superar problemas do dia-a-dia bem como a nossa adicção à nicotina. Os membros encontram nas reuniões (graças à nossa tradição do anonimato) um lugar seguro para compartilhar seus problemas e sentimentos.

Trocamos números de telefone e fazemos amigos. Escolhemos padrinhos para nos ajudarem com nosso programa. E finalmente—e isto talvez seja o mais importante - descobrimos que não estamos sozinhos em nossa luta contra a nicotina.

### **Quem é membro de Fumantes Anônimos?**

Qualquer pessoa que tenha o desejo de abandonar o hábito da nicotina pode juntar-se a Fumantes Anônimos. Esta é a única coisa que todos nós temos em comum. Por outro lado somos de diferentes raças, sexos, nacionalidades, profissões, camadas sociais e religiões. Quando nos encontramos enquanto membros de Fumantes Anônimos raramente notamos nossas diferenças; focalizamos ao contrário nosso desejo comum de vivermos livres de nicotina.

### **Como Fumantes Anônimos ajuda?**

Os novos membros de Fumantes Anônimos são encorajados a não fumar "um dia de cada vez". Através do exemplo e pelo companheirismo concentramo-nos em não fumar hoje. Ao nos afastarmos da nicotina, começamos a cuidar de uma parte da nossa doença. Nossos corpos têm uma chance de melhorar. Se contudo pretendemos nos manter livres da nicotina, precisamos ter mentes e emoções saudáveis também. Usando os Doze Passos para a recuperação começamos a compreender nossos pensamentos e sentimentos e criamos uma sólida base espiritual sobre a qual construímos vidas felizes e úteis. Para manter-se em contato com Fumantes Anônimos e para aprender sobre os Doze Passos, os novos membros são encorajados a frequentar as reuniões com assiduidade.

## **Fumantes Anônimos também é freqüentado por jovens?**

E por pessoas mais velhas? A adicção à nicotina afeta pessoas de todas as idades. Há muitas pessoas, velhas e jovens, colhendo os benefícios de Fumantes Anônimos. Fumantes Anônimos recebe bem a todos, sejam eles "jovens iniciantes" ou "fumantes com muita quilometragem".

## **Quanto custa freqüentar Fumantes Anônimos?**

Nenhum membro de Fumantes Anônimos paga taxas ou mensalidades. Cada grupo paga suas despesas com aluguel, refrescos e literatura com o dinheiro das contribuições voluntárias dos membros feitas em cada reunião. Os Fundos coletados, além de servirem para as despesas do grupo, são repassados para o Comitê de Serviço mais próximo para assegurar que ele continue a funcionar para os grupos.

Nenhum membro aceita dinheiro pela ajuda dada ao recém chegado, por servir como membro eleito, ou por prestar qualquer outro serviço não-profissional para Fumantes Anônimos. O pagamento que recebemos por estes serviços é nossa própria e contínua liberdade da nicotina.

## **O que a família de um fumante pode fazer?**

Cada vez mais as pesquisas mostram que fumar afeta o não fumante. Enquanto o indivíduo ainda está fumando, membros da família não sabem como ajudar e ao mesmo tempo atender suas próprias necessidades. Depois que o fumante pára, o que se esperava viesse a ser um período de recompensas freqüentemente torna-se uma época cheia de emoções conflitantes.

Parar de fumar produz inicialmente reações emocionais exageradas. Uma vez detida a adicção serão necessários ajustes posteriores. Por isso uma outra organização, Nicanon, foi fundada em 1989 para focalizar as necessidades das famílias e amigos dos adictos à nicotina.

Vous pouvez assister à des réunions sur Internet ou obtenir du support par courrier électronique sur ce dernier. Visitez notre site à l'adresse suivante: [www.nicotine-anonymous.org](http://www.nicotine-anonymous.org)

## **Quem dirige Fumantes Anônimos?**

Os membros de Fumantes Anônimos, reunidos em grupos, governam Fumantes Anônimos. Os grupos de Fumantes Anônimos são autônomos: determinam seus próprios formatos de reunião e as qualificações de seus servidores independentemente de outros grupos, guiados pelas Doze Tradições e por sua consciência de grupo.

Para ajudar os grupos a se ajudarem uns aos outros, há Serviços Intergrupais em nível estadual e/ou local, que reúnem os grupos de uma mesma área e fornecem serviços e literatura.

Para unificar os grupos de Fumantes Anônimos através do mundo, existe um Escritório de Serviço Mundial (World Service Office - WSO) em San Francisco, Califórnia, EUA. O WSO reúne, publica e distribui a literatura de Fumantes Anônimos, organiza uma conferência anual dos grupos, e age como guardião dos Doze Passos e das Doze Tradições.

## **O que Fumantes Anônimos não faz?**

1. Fumantes Anônimos não faz campanhas de filiação. Fumantes Anônimos é para os adictos à nicotina que querem se libertar da sua adicção à nicotina.
2. Fumantes Anônimos não aceita dinheiro de fontes externas. Nós nos auto-sustentamos.
3. Fumantes Anônimos não verifica se seus membros estão ou não fumando.
4. Fumantes Anônimos não é uma organização religiosa. Os membros formam suas próprias idéias sobre o sentido da vida.

5. Fumantes Anônimos não é uma organização médica. Não fornecemos remédios ou aconselhamento psiquiátrico.
6. Fumantes Anônimos não tem nenhum hospital, enfermaria, instalações para recuperação ou fornece serviço de enfermagem.
7. Fumantes Anônimos não tem vínculos com qualquer outra organização. Alguns membros trabalham para organizações de fora mas não como representantes de Fumantes Anônimos.
8. Fumantes Anônimos não revela o nome de seus membros. Nossa Tradição diz que: "Precisamos sempre manter o anonimato pessoal a nível de imprensa, rádio, TV e filmes". Também, os membros não divulgam o que é dito nas reuniões.

**Como posso saber mais sobre Fumantes Anônimos?**

Em cidades nos EUA e Canadá procure na lista telefônica. Se não conseguir encontrar uma reunião, por favor escreva para o World Services Office.