Câmara Municipal de Pompéia

ESTADO DE SÃO PAULO

Indicação N.o 397/96 **Proc.**

AUTOR: JOSÉ MARQUES CAMPOY

ASSUNTO: Realização em Pompéia do Curso **"Como deixar de fumar em cinco dias".**

Exmo. Senhor Presidente da Câmara Municipal de Pompéia

Indico ao Senhor Prefeito Municipal entrar em entendimentos com a Associação Brasileira de Temperança visando a realização em Pompéia do Curso **"Como deixar de fumar em cinco dias"**, coordenado e ministrado por médicos e especialistas em tabagismo, oferecendo condições, gratuitamente, para os fumantes se libertarem definitivamente do cigarro. O curso é bastante dinâmico e inclui palestras, vídeos, projeções de eslaides, terapia de grupo e acompanhamento médico e psicológico. Os participantes interessados em largar de fumar também recebem medicamentos homeopáticos que servem de apoio ao tratamento de desintoxicação. Para quem fuma há muito tempo e acha que não vale a pena parar, as estatísticas comprovam que 80% dos cânceres de pulmão e 50% dos cânceres de bexiga poderiam ser evitados se as pessoas simplesmente abandonassem o vício. Médicos afirmam que o processo de cura começa praticamente no ato em que o fumante larga o cigarro e, em pouco tempo, o organismo recupera a energia e a resistência perdidas com o hábito de fumar.

Anexo **serox** (verso) com mais informações a respeito do Curso "Como deixar de fumar em cinco dias".

PROTOCOLO
PROC. Nº 20580
03/6/96
Diretor da Secretaria

Of. nº 987/96

Paz" prevê a realização de um pequeno congresso em que os estudantes possam falar sobre problemas ambientais e outras

des mas, por enquanto, como o projeto está começando, eles são orientados por monitores. O grupo de 20 estudantes tem quatro monitores, três voluntários além

da Paz". Jesus Delgado disse que também está estudando a viabilidade de emitir uma carteirinha para os participantes do programa.

Sala das Sessões,

Em 03 de junho de 1996

JOSÉ MARQUES CAMPOY

Vereador - PFL

Curso vai ensinar como largar o cigarro em apenas cinco dias

Texto : Josefa Cunha Bueno
Foto: Quioshi Goto

Os fumantes predispostos a abandonar o vício têm encontro marcado nesta semana no curso "Como deixar de fumar em 5 dias", promovido pela Associação Brasileira de Temperança. Coordenado por médicos e especialistas em tabagismo, o curso será totalmente gratuito e promete oferecer condições para a libertação definitiva do cigarro.

Segundo a médica homeopata Sandra Mara de Oliveira Lima, da equipe de apoio, o curso é bastante dinâmico e inclui palestras, vídeos, projeções de slides, terapia de grupo e acompanhamento médico e psicológico. Os participantes também recebem medicamentos homeopáticos que servem de apoio ao tratamento de desintoxicação.

Além das informações externas, os participantes são convidados a seguir um cardápio nutricional diferente durante a realização do curso. Dele constam a ingestão abundante de líquidos (água e sucos cítricos) - no intuito de eliminar as toxinas lançadas no organismo pelo cigarro - e a suspensão de alimentos que estimulam o consumo do cigarro, como carnes, café e o álcool.

Sandra afirmou que o tratamento apresenta resultados bastante satisfatórios quando as orientações são seguidas à risca. As estatísticas do curso, lançado no Brasil em 1964, revelam que 80% a 90% das pessoas que já participaram conseguiram parar de fumar definitivamente. "Trabalhamos com estímulos e nossa proposta maior é conscientizar a pessoa de que sua força de vontade é maior do que o vício. Sabemos que a maioria dos fumantes tem vontade de largar o cigarro, mas não consegue porque há a dependência orgânica das substâncias do cigarro."



Os organizadores vão orientar sobre alimentação para fumantes

Para quem acha que fumou durante muito tempo e não vale mais a pena parar, as estatísticas também são animadoras. Dados mostram que 80% dos cânceres de pulmão e 50% dos de bexiga poderiam ser evitados se as pessoas simplesmente abandonassem o vício.

Médicos afirmam que o processo de cura começa praticamente no ato em que o fumante larga o cigarro. Já os riscos de doenças cardíacas e pulmonares diminuem gradativamente conforme as toxinas vão sendo liberadas do corpo. Como recompensa, o organismo recupera em pouco tempo a energia e a resistência perdidas com o hábito de fumar.

O curso "Como deixar de fumar em cinco dias" começa amanhã e se estende até a próxima sexta-feira, dia 31, quando propositalmente se comemora o Dia Internacional de Combate ao Fumo. "Gostaríamos que os participantes festejassem a data já com a vitória de ter deixado o cigarro", desejou a médica.

Serviço

O curso *"Como deixar de fumar em cinco dias"* será realizado na Praça Itália, 3-7, a partir das 19h30 de amanhã. As inscrições estão abertas e as vagas são limitadas. Informações pelos telefones 39-1321, 38-1858 e 23-5921.