

Dr. SÉRGIO RICARDO SANTOS  
Dr. CAMILLE RODRIGUES DA SILVA  
Dra. MARIA STELA GONÇALVES

# apague **O CIGARRO** de sua vida

COM MÉTODOS CIENTÍFICOS  
PARA AUXILIAR O FUMANTE  
A PARAR DE FUMAR



EDITORA  
**ALAÚDE**

# Resumo de Apague O Cigarro De Sua Vida. Com Metodos Cientificos Para Auxiliar O Fumante A Parar De Fumar

Parar ou continuar? Muitas vezes, o fumante sente-se dividido, questionando se realmente deseja parar de fumar. É muito difícil mudar comportamentos, sobretudo quando se trata do tabagismo. O livro Apague o cigarro de sua vida oferece estratégias e estímulo para o fumante superar essa dificuldade.

Resultado do trabalho de pesquisa de profissionais da área de Saúde Preventiva da Unifesp, o livro aborda de forma clara e objetiva os principais temas ligados ao tratamento do tabagismo: dependência psicológica, motivação e estratégias para abandonar o cigarro, além dos tratamentos farmacológicos mais eficazes.

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)