

CONSCIN EX-TABAGISTA
(AUTOSSUPERACIOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *conscin ex-tabagista* é a pessoa, homem ou mulher, superadora da dependência física e psicológica derivada do consumo do tabaco e dos efeitos da nicotina, por meio do autenfrentamento do vício, denotando a ampliação do autodiscernimento, favorável à assunção das autorresponsabilidades interassistenciais.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O vocábulo *consciência* vem do idioma Latim, *conscientia*, “conhecimento de alguma coisa comum a muitas pessoas; conhecimento; consciência; senso íntimo”, e este do verbo *conscire*, “ter conhecimento de”. Surgiu no Século XIII. O prefixo *intra* deriva também do idioma Latim, *intra*, “dentro de; no interior; no intervalo de; durante; no recinto de; próximo ao centro; interiormente”. O termo *físico* procede do mesmo idioma Latim, *physicus*, e este do idioma Grego, *physikós*, “relativo à Natureza ou ao estudo da mesma”. Apareceu no Século XIII. A preposição *ex* provém do idioma Grego e do idioma Latim, *ex*, “movimento para fora; tirado de; acabamento”. A palavra *tabaco* vem do idioma Espanhol, *tabaco*, “erva de cujas folhas se faz o fumo”. Surgiu no Século XVI. O sufixo *ista* vem do mesmo idioma Grego, *istes*, designando “adepto; aderente; seguidor; partidário”.

Sinonimologia: 1. Conscin antitabagística. 2. Conscin ex-nicotinista. 3. Conscin ex-fumante. 4. Personalidade ex-tabagista.

Cognatologia. Eis, na ordem alfabética, 54 cognatos do vocábulo *tabaco*: *antitabaco*; *antitabagismo*; *antitabaquista*; *megatabagismo*; *minitabagismo*; *papa-tabaco*; *supertabaco*; *tabacada*; *tabacal*; *tabacarana*; *tabacaria*; *tabacense*; *tabácico*; *tabacina*; *tabacino*; *tabacófila*; *tabacofilia*; *tabacófilo*; *tabacófoba*; *tabacofobia*; *tabacófobo*; *Tabacologia*; *tabacológico*; *tabacologista*; *tabacólogo*; *tabacomania*; *tabacomaniaca*; *tabacomaniaco*; *tabacômano*; *tabacorana*; *tabacose*; *tabacoso*; *tabagia*; *tabágico*; *tabagista*; *tabagístico*; *tabagística*; *tabaquista*; *tabaquismo*; *tabaquistico*; *tabaqueação*; *tabaqueado*; *tabaquear*; *tabaqueira*; *tabaqueirento*; *tabaqueiro*; *tabaqueuse*; *tabagismo*; *tabacogênica*; *tabacogênico*; *tabacopata*; *tabacopatia*; *co-tabacômana*; *co-tabacômano*.

Neologia. As 4 expressões compostas *conscin ex-tabagista*, *conscin ex-tabagista iniciante*, *conscin ex-tabagista intermediária* e *conscin ex-tabagista veterana* são neologismos técnicos da Autossuperaciologia.

Antonimologia: 1. Conscin tabagista. 2. Conscin dependente do tabaco. 3. Conscin fumante.

Estrangeirismologia: o *no smoking*; o *smoking cessation*; a *performance* da conscin ex-tabagista; o *tabacco control*.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à saúde holossomática.

Megapensenologia. Eis 4 megapenses trivoculares relativos ao tema: – *Tabagista: escravo pseudossábio*. *Tabagismo: predisposição assediadora*. *Tabagismo: vício sufocante*. *Tabagismo: dessensibilizador emocional*.

Citaciologia. Eis citação pertinente ao tema: – *Ninguém evolui na zona de conforto, sob sombra e água fresca. Mudar certos hábitos e rotinas prazerosas, mas anacrônicas e antievolutivas, é trabalhoso, por vezes estressante, exigindo motivação e esforço pessoal* (Maximiliano Haymann, 1973–).

Ortopensatologia. Eis 4 ortopensatas, citadas na ordem alfabética e classificadas em 3 subtítulos:

1. “**Tabacologia.** O ato de fumar é vício de imaginação”.

2. “**Tabagismo.** O ato de fumar é uma *autossugestão negativa*. – “Por que não fazer a *autossugestão positiva* e acabar com ele?”. “**Tabagismo.** As falácias, na área do tabagismo,

não encontram limites quanto à ignorância e ao ridículo. **Deixar de fumar** até a manhã seguinte é fácil, porém, mais fácil ainda é *voltar a fumar* de manhã”.

3. “**Tabagista:** beijeiro de cigarros, lambedor de cinzeiro, vampirizador de fumaça, heterassediador de fumantes passivos”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da Superaciologia; o holopensene pessoal da Cosmoeticologia; o holopensene pessoal do traforismo; o holopensene do autodesassédio; o holopensene da autodisposição multidimensional interassistencial; a predisposição pensênica à autoconsciencioterapia; o abertismo autopensênico; a flexibilização autopensênica; os reciclopensenes; a reciclopensenedade; os neopensenes; a neopensenedade; os proexopensenes; a proexopensenedade; as assinaturas pensênicas do progresso pessoal; a ampliação da autopensenedade; a reorganização pensênica; os ortopensenes; a ortopensenedade; a conexão com o holopensene dos amparadores; o holopensene da autassistencialidade somática.

Fatologia: a superação do vício do tabaco; a superação dos travões evolutivos; a evitação do porão consciencial; o controle do subcérebro abdominal; a superação da autocorrupção bloqueadora do parapsiquismo; a ausência de autorresponsabilidade existencial gerando rupturas grupocármicas; a vontade débil; o cigarro enquanto válvula de escape para lidar com as emocionalidades e problemas do dia-a-dia; o uso do cigarro sendo responsável pelos altos índices de comorbidades, como cânceres, diabetes, doenças cardiorrespiratórias, incapacidades e dessoras; o falso prazer provocado pela geração de dopamina no cérebro decorrente da nicotina; a falsa sensação de liberdade; a dependência psicológica, comportamental e física à nicotina, dificultando a manutenção da abstinência ao tabaco; a autoconsciência quanto aos impactos da aura do fumante nos ambientes e consciências; a escolha por parar de fumar enquanto decisão sem volta; a substituição do cigarro pelas atividades físicas regulares, trazendo bem-estar, melhoria do sono e diminuição da ansiedade; a alimentação saudável auxiliando na desintoxicação somática, recuperação do paladar e do apetite; o enfrentamento dos sintomas negativos físicos e higiênicos da abstinência; o autenfrentamento diante das possíveis tentativas frustradas e recaídas; a superação das influências das companhias fumantes; a mudança de estilo de vida, a automotivação e a autodeterminação na prevenção das recaídas; a melhoria da socialibilidade e econômico-financeira; as estratégias substitutivas; a autodecidibilidade na análise aprofundada das próprias escolhas; a evitação da proposição falaciosa; o autorreconhecimento da capacidade evolutiva; as priorizações evolutivas; a sensação de urgência; a reconexão consigo próprio; a antivitimização; o recomeço; a assunção dos trafores; os trafores sobrepondo os trafares; a autoconvicção da decisão tomada; a alegria; a ousadia cosmoética; o aprendizado através das somatizações; a intrafiscalidade oportunizando o autexperimento evolutivo; o outro enquanto espelho evolutivo; a visão ampliada de aprendizagem; os megatrafores em evidência; o foco na recomposição das interprisões grupocármicas; a interassistência grupocármica; o público-alvo assistencial; a autorresponsabilidade evolutiva; o posicionamento pelo asseio holossomático; o auto e heterorespeito; os preceitos do Paradever.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a prática da tenebres sendo a âncora desassediadora; a opção pelo desenvolvimento do parapsiquismo para melhor assistir; as percepções da sinalética energética e parapsíquica pessoal facilitando a desassim; a lucidez quanto às energias conscienciais (ECs) rompendo a barreira do vício; as autossuperações promovendo fluidez energética e paraperceptiva; a instalação e sustentação do campo energético interassistencial; o aoplamento energético cosmoético; a conexão com o amparo extrafísico; as projeções conscientes (PCs) didáticas, desassediadoras e interassistenciais; o encaminhamento das consciexes assistidas; a confiança no amparo extrafísico perante os contrafluxos; as parapercepções auxiliando no processo interassistencial evolutivo das conscins e consciexes; a homeostase holossomática; a aura energética de saúde; a dissipação de traumas emocionais multiexistenci-

ais; o autalinhamento ao fluxo cósmico; a autoconscientização multidimensional (AM) favorecendo a superação de traumas.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo nicotina-ansiedade*; o *sinergismo anticompanheirismo-tabagismo*; o *sinergismo carência-solidão*; o *sinergismo autofuga-emoções*; o *sinergismo liberdade-responsabilidade*; o *sinergismo autenfrentamento-amparo*; o *sinergismo autesforços-recomposições grupocármicas*; o *sinergismo autossuperação-homeostase holossomática*.

Principiologia: o *princípio da autoprioridade pró-saúde*; o *princípio conscienciológico “se não presta, não presta mesmo”*; o *princípio do exemplarismo pessoal (PEP)*; o *princípio da responsabilidade decorrente do conhecimento*; o *princípio da convivialidade grupocármica*; o *princípio de sempre respeitar o direito alheio sem acumpliciamentos*; o *princípio de não pensar mal de ninguém*; o *princípio pessoal de não prejudicar o outro*; o *princípio de acontecer o melhor para todos*; os *princípios do paraver*; o *princípio da descrença (PD)*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética (CPC)*; o *código do autexemplarismo*; o *código grupal de Cosmoética (CGC)*; o *código pessoal da empatia assistencial*.

Teoriologia: a *teoria da auto coerência na prática*; a *teoria da reciclagem intraconsciencial (recin)*; a *teoria da reciclagem existencial (recéxis)*; a *teoria das interprisões grupocármicas*; a *teoria dos valores pessoais fundamentados no Paradireito*; a *teoria da autoincorruptibilidade*; a *teoria da qualidade cosmoética dos autopenesenes*.

Tecnologia: as *técnicas conscienciológicas desassediadoras* para assistência à conscin ex-tabagista; a *técnica da madrugada*; a *técnica da autorreflexão de 5 horas*; a *técnica da auto-pesquisa*; a *técnica desassediadora de não aceitar provocações*; a *técnica da conexão com o amparo extrafísico*; as *técnicas projetivas*; a *técnica da projecioterapia*; as *técnicas consciencioterápicas*; a *técnica da tenepes*; a *técnica do estado vibracional*.

Voluntariologia: a *qualificação do voluntariado tarístico* enriquecendo a *Ficha Evolutiva Pessoal (FEP)*; o *continuísmo no voluntariado a partir da libertação do tabagismo*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Tenepessologia*; o *laboratório conscienciológico da Autocosmoeticologia*; o *laboratório conscienciológico da Paradireitologia*; o *laboratório conscienciológico da Autopenesologia*; o *laboratório conscienciológico do estado vibracional*; o *laboratório conscienciológico da imobilidade física vígil (IFV)*.

Colegiologia: o *Colégio Invisível da Paradireitologia*; o *Colégio Invisível da Assisten-ciologia*; o *Colégio Invisível da Megafraternologia*.

Efeitologia: o *efeito do porão consciencial*; o *efeito corrosivo do hábito de fumar*; o *efeito do envelhecimento precoce*; o *efeito patológico do tabaco no convívio sadio*; o *efeito da aprendizagem perante as adversidades*; o *efeito autolibertador das escolhas assistenciais*; os *efeitos da superação do vício do fumo*; o *efeito da otimização do holopensene pessoal pós-reciclagem*.

Neossinapsologia: as *neossinapses criadas a partir da reestruturação pensênica pessoal*.

Ciclologia: a *eliminação das automimeses patológicas do ciclo multiexistencial pessoal (CMP)*; a *eliminação do ciclo patológico tentativa-fracasso de parar de fumar*; a *eliminação do ciclo autassédio-heterassédio gerador das interprisões*; a *eliminação do ciclo melin-melex das indecisões evolutivas*; o *ciclo autenfrentamento-autoconfiança* sendo aporte multidimensional; o *ciclo autassistência-heterassistência* denotando recomposições grupocármicas; o *ciclo autexemplarismo-heterexemplarismo* simbolizando a autolibertação.

Enumerologia: a *conscin ex-tabagista autodesassediada*; a *conscin ex-tabagista automotivada*; a *conscin ex-tabagista autodeterminada*; a *conscin ex-tabagista traforista*; a *conscin ex-tabagista auto coerente*; a *conscin ex-tabagista exemplarista*; a *conscin ex-tabagista tarística*.

Binomiologia: o *binômio nicotina-doença*; o *binômio tentativa-frustração*; o *binômio procrastinação-autocorrupção*; o *binômio decisão-razão*; o *binômio querer-poder*; o *binômio recin-recéxis*.

Interaciologia: a interação vontade consciente–reciclagem existencial; a interação reciclagem intraconsciencial–autocura.

Crescendologia: o crescendo autenfrentamento pesquisístico–autoconscientização multidimensional; o crescendo desassimilação pensênica–autossuperação; o crescendo largar o vício–superar o vício.

Trinomiologia: o trinômio eliminação da nicotina–eliminação da insegurança–eliminação do autassédio.

Polinomiologia: o polinômio autoconscientização-autorresponsabilidade-autassistência-autolibertação; o polinômio vontade-propósito-método-continuismo; o polinômio técnicas-aportes-efetividade-solução.

Antagonismologia: o antagonismo autassédio / autodesassédio.

Paradoxologia: o paradoxo de o tabagismo no início poder representar segurança e ao passar do tempo ser fonte de insegurança; o paradoxo de o aumento da autossegurança produzida pela nicotina ser acompanhado da redução do discernimento; o paradoxo de o pseudobem-estar momentâneo advindo do cigarro poder levar a consequências irreparáveis; o paradoxo do suicida tanatofóbico.

Politicologia: as políticas públicas nacionais contra o tabagismo; a política da proibição do consumo de tabaco em locais de uso coletivo, públicos ou privados; a política de preços mínimos e de aumento de impostos dos produtos derivados do tabaco e álcool; o Programa Saúde na Escola (PSE) de ações educativas voltadas à prevenção e à redução do uso de álcool e do tabaco; as políticas internacionais contra as propagandas do cigarro.

Legislogia: a lei do maior esforço evolutivo.

Filiologia: a tabacofilia; a decidofilia; a reeducacifilia; a reciclofilia; a sociofilia; a assistenciofilia; a autodiscernimentofilia.

Fobiologia: a superação da decidofobia; a fobia do ganho de peso; a fobia de ficar com as mãos vazias; a reciclofobia; a fobia social.

Sindromologia: a síndrome da insegurança; a síndrome da abstinência da nicotina; a síndrome da mediocrização.

Maniologia: a eliminação da tabacomania; a extinção da patomania; a superação da toxicomania; a erradicação da fracassomania; a reciclagem da riscomania; a ultrapassagem da hedonomania; o descarte da apriorismomania.

Mitologia: o mito da heterocura; o mito da incapacidade pessoal; o mito da superioridade do assistente; o mito da autevolução consciencial sem esforço.

Holotecologia: a tabacoteca; a toxicoteca; a somatoteca; a energoteca; a convivioteca; a culturoteca; a assistencioteca.

Interdisciplinologia: a Autossuperaciologia; a Autodesassediologia; a Pensenologia; a Recexologia; a Reeducaciologia; a Proexologia; a Autassistenciologia; a Interassistenciologia; a Cosmoeticologia; a Evoluciologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin ex-tabagista; a consciex ex-tabagista; o ser tarístico; a isca humana lúcida; o ser desperto.

Masculinologia: o ex-fumador; o ex-fumicultor; o ex-cigarreiro; o fumante ativo; o fumante passivo; o ex-fumante piromaníaco; o cidadão de segunda categoria; o ex-cigarrista; o ex-fumista; o ex-fumão; o ex-pigarrente; o ex-cachimbador; o ex-charutão; o ex-chaminé ambulante; o médico ex-fumante; o ex-fumante tolerante; o mascador de fumo; o papa-tabaco; o ex-comedor de cigarros; o ex-tabaquista; o ex-tabacófilo; o ex-tabacopata; o amparador intrafísico; o amparador extrafísico especializado; o autodecisor; o conviviólogo; o autodesassediado; o reeducador; o tenepessista; o autopesquisador; o voluntário; o tertuliano; o teletertuliano; o homem de ação; o reciclante.

Femininologia: a ex-fumadora; a ex-fumicultora; a ex-cigarreira; a fumante ativa; a fumante passiva; a ex-fumante piromaníaca; a cidadã de segunda categoria; a ex-cigarrista; a ex-fumista; a ex-fumona; a ex-pigarrenta; a ex-cachimbadora; a ex-charutona; a ex-*chaminé ambulante*; a médica ex-fumante; a ex-fumante intolerante; a mascadora de fumo; a papa-tabaco; a ex-comedora de cigarros; a ex-tabaquista; a ex-tabacófila; a ex-tabacopata; o amparadora intrafísica; o amparadora extrafísica especializada; a autodescisora; a convivióloga; a autodesassediada; a reeducadora; a tenepessista; a autopesquisadora; a voluntária; a tertuliana; a teletertuliana; a mulher de ação; a reciclante.

Hominologia: o *Homo sapiens tabacomaniacus*; o *Homo sapiens autodescisor*; o *Homo sapiens vigilans*; o *Homo sapiens autocriticus*; o *Homo sapiens responsabilis*; o *Homo sapiens desassediator*; o *Homo sapiens rationalis*; o *Homo sapiens assistentialis*; o *Homo sapiens reeducator*.

V. Argumentologia

Exemplologia: conscin ex-tabagista *iniciante* = aquela com a pensinidade focada na libertação do vício; conscin ex-tabagista *intermediária* = aquela após o primeiro ano de autesforços na superação do vício; conscin ex-tabagista *veterana* = aquela após a desintoxicação somática, desconexão pensênica e superação do vício do tabagismo.

Culturologia: a *cultura da autolibertação*; a *cultura da autocura*; a *cultura da coerência pessoal*; a *cultura da convivialidade interassistencial*; a *cultura da consciência ambiental*; a *cultura reeducativa cosmoética* nos cursos de Conscienciologia.

Legislação. O Brasil possui instrumentos legais para regular consumo, locais de uso, venda, propaganda, embalagens e produtos causadores de dependência física, psicológica ou psíquica, dentre eles o tabaco. Eis 14 avanços legislativos nacionais relativos ao tema (Ano-base: 2020), listados em ordem cronológica:

01. **Resolução do Conselho Federal de Medicina N. 440** (26.03.1971): não permite o uso do fumo durante as reuniões de Diretoria, do Plenário e Comissões.

02. **Lei Federal N. 7.488** (11.06.1986): institui *Dia Nacional de Combate ao Fumo*, a ser comemorado, em todo o território nacional, a 29 de agosto de cada ano.

03. **Constituição da República Federativa do Brasil** (05.10.1988): determina restrição legal da propaganda comercial de tabaco, bebidas alcoólicas, agrotóxicos, medicamentos e terapias.

04. **Estatuto da Criança e do Adolescente Lei N. 8.069** (13.07.1990): proíbe venda à criança ou adolescente de produtos cujos componentes possam causar dependência física ou psíquica, mesmo por utilização indevida.

05. **Portaria do Ministério da Saúde N. 1.050** (08.08.1990): proíbe o consumo do fumo em determinados locais; a prática do fumo em toda instituição de assistência à saúde, pública ou privada; a venda de cigarros, cigarrilhas, charutos e produtos de fumo a menores de 18 anos; regula sobre a propaganda e publicidade.

06. **Lei Federal N. 9.294** (15.07.1996): proíbe o fumo em recinto privado ou público, salvo em área destinada a esse fim, devidamente isolada e com arejamento conveniente.

07. **Decreto do Presidente da República N. 2.018** (01.10.1996): dispõe sobre as restrições ao uso e à propaganda de produtos fumígenos, bebidas alcoólicas, medicamentos, terapias e defensivos agrícolas.

08. **Portaria do Ministério da Saúde N. 2.818** (28.05.1998): institui o *Programa Ministério da Saúde Livre do Cigarro*.

09. **Decreto do Presidente da República N. 3.157** (27.08.1999): permite fumar nas aeronaves e veículos coletivos, em cada trecho, após uma hora de viagem condicionado ao atendimento da especificação do Decreto N. 2.018/96.

10. **Lei N. 10.167** (27.12.2000): dispõe sobre as restrições ao uso e à propaganda de produtos fumígenos, acrescenta o §2º, no Art. 2 da Lei N. 9.294/96 para vetar o uso destes produtos em aeronaves e demais veículos de transporte coletivo.

11. **Lei N. 10.702** (14.07.2003): dispõe sobre restrições ao uso e à propaganda de produtos fumígenos, definidos na Lei N. 9.294/96.

12. **Decreto do Presidente da República N. 5.658** (02.01.2006): promulga a *Convenção-Quadro sobre Controle do Uso do Tabaco*, adotada pelos países membros da *Organização Mundial de Saúde* (OMS) em 21.05.2003 e assinada pelo Brasil em 16.06.2003.

13. **Decreto do Presidente da República N. 8.262** (31.05.2014): adota definições específicas de recintos coletivos, aeronaves e veículos de transporte coletivo, locais de venda, propaganda e embalagens dos produtos do tabaco.

14. **Portaria do Ministério da Saúde N. 761** (21.06.2016): valida as orientações técnicas do tratamento do tabagismo constantes no *Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas Dependência à Nicotina*.

Comemoração. Desde 1989 é comemorado anualmente em 31 de maio o *Dia Mundial sem Tabaco*, instituído pelos Estados membros da *Organização Mundial da Saúde* (OMS).

Caracterologia. No contexto da *Autosuperaciologia*, eis, em ordem alfabética, 16 variáveis úteis à consciência objetivando a superação do megatrafar tabagista:

01. **Abertismo consciencial.**
02. **Antiemocionalismo.**
03. **Antiprocrastinação.**
04. **Autacolhimento.**
05. **Autodesassedialidade.**
06. **Autopotencialização energética.**
07. **Autorganização.**
08. **Autosuperações.**
09. **Evitação da autossabotagem.**
10. **Foco.**
11. **Gargalo evolutivo.**
12. **Hiperacuidade.**
13. **Intelectualidade.**
14. **Interassistencialidade.**
15. **Persistência.**
16. **Priorização.**

VI. Acabativa

Remissiólogia. Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com a consciência ex-tabagista, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Abandonador:** Autopriorologia; Neutro.
02. **Anticocainomania:** Toxicologia; Homeostático.
03. **Apriorismose:** Parapatologia; Nosográfico.
04. **Assistência antitabagista:** Interassistenciologia; Homeostático.
05. **Atitude antiproéxis:** Proexologia; Nosográfico.
06. **Autescravidão:** Psicossomatologia; Nosográfico.
07. **Autocorreção:** Autocosmoeticologia; Homeostático.
08. **Autodesenvolvimento interassistencial:** Conscienciometrologia; Homeostático.
09. **Autofuga:** Psicossomatologia; Nosográfico.
10. **Autorreeducação paradireitológica:** Cosmoeticologia; Homeostático.

11. **Momento da megadecisão:** Recexologia; Neutro.
12. **Paradever:** Cosmoeticologia; Homeostático.
13. **Predisponência à reciclagem:** Recexologia; Homeostático.
14. **Raciocínio proexológico:** Autocogniciologia; Homeostático.
15. **Reciclagem antitabagista:** Maturologia; Homeostático.
14. **Superação da autolimitação:** Autossuperaciologia; Homeostático.
15. **Tabagismo:** Parapatologia; Nosográfico.

A CONSCIN EX-TABAGISTA SUPERA O VÍCIO ATRAVÉS DO AUTENFRENTAMENTO COM BASE NO PARADEVER, AMPLIANDO O DISCERNIMENTO, RETOMANDO A PROÉXIS E A RESPONSABILIDADE INTERASSISTENCIAL EVOLUTIVA.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já elencou os benefícios holossomáticos na condição de conscin ex-tabagista? Quais técnicas vem empregando para manter a ortopensidade a favor da assistência tarística?

Bibliografia Específica:

1. **Haymann**, Maximiliano; *Prescrições para o Autodesassédio*; 216 p.; seções; 36 caps.; esquemas; 4 tabs.; glos. 168 termos; 63 refs.; 78 verbetes da Conscienciologia; 28 webgrafias; alf.; 23 x 16 cm; br.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2016; páginas 82, 83 e 123.
2. **Vieira**, Waldo; *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.572 p.; 1 *blog*; 21 *E-mails*; 551 enus; 1 esquema de evolução consciencial; 18 fotos; glos.; 650 termos; 19 *websites*; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 1.448 a 1.450.
3. **Idem**; *200 Teáticas da Conscienciologia*: Especialidades e Subcampos; 260 p.; 200 caps.; 13 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* (IIPC); Rio de Janeiro, RJ; Março, 1997; páginas 120, 123, 124, 127, 163 e 183.
4. **Idem**; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vol. II; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos.; 6.476 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tab.; 120 *técnicas lexicográficas*; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014, página 1.587.
5. **Idem**; *700 Experimentos da Conscienciologia*; 1.058 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 cronologia; 100 datas; 1 *E-mail*; 600 enus.; 2 tabs.; 300 testes; glos.; 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7cm; enc.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994; páginas 309, 441, 483 e 659.

Webgrafia Específica:

1. **Albanesi Filho**, Francisco Manes; *A Legislação e o Fumo*; Editorial; *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*; Vol. 82; N.5; São Paulo, SP; maio, 2004; disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_artt-ext&pid=S00-66-782X2004000500001>; acesso em: 10.11.2020.
2. **Penido**, Alexandre; *Hábito de Fumar cai em 36% entre os Brasileiros*; *Ministério da Saúde*; Publicado em 30.05.2018, 15h00; Atualizado em 06.06.2018, 18h20; disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/habito-de-fumar-cai-em-36-entre-os-brasileiros>>; acesso em 12.11.2020.
3. **Zampier**, Vanderleia Soéli de Barros; *et al*; *Manutenção da Abstinência do Tabaco por Ex-Fumantes: Estudo Fenomenológico*; *Revista Gaúcha de Enfermagem*; 48 citações; 20 ref.s; disponível em: <http://dx.doi.org/10.15-90/1983-1447.2017.04.2017-0027>>; acesso em 07.06.2021.

B. A.