



[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 Anónimos, e ainda não foi aprovada em conferência. O tradutor é um membro de Nicotina Anónimos. 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 Anónimos. Fotocopiar literatura impressa de Nicotina Anónimos ou copiar para qualquer site ou para distribuição pública qualquer material do website de Nicotina Anónimos Serviços Mundiais constitui violação de direito autoral.

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

## **12 Passos De Tabagistas Anónimos**

1. Admitimos que éramos impotentes perante a nicotina; que havíamos perdido o domínio sobre as nossas vidas.
2. Viemos a acreditar que um Poder Superior a nós nos podia-nos devolver á sanidade.
3. Decidimos entregar a nossa vontade e as nossas vidas aos cuidados Deus, na forma em que nós O concebíamos.
4. Fizemos um destemido inventário moral de nós mesmos.
5. Admitimos perante nós mesmos, perante Deus e Perante outro ser humano, a natureza exacta das nossas falhas.
6. Prontificámo-nos inteiramente para que Deus nos removesse esses defeitos de carácter.
7. Humildemente rogámos a Deus que nos removesses as nossas imperfeições.
8. Fizemos um lista das pessoas que tínhamos prejudicado e nos dispusemos a reparar os danos a elas causados.
9. Fizemos reparações directas a tais pessoas sempre que possível salvo quando isso significasse prejudicá-las ou a outrem.
10. Continuámos a fazer um inventário moral de nós mesmos e quando estávamos errados admitíamo-lo prontamente.

11. Procurámos através da prece e da meditação, melhorar o nosso contacto consciente com Deus na forma em que o concebíamos, rogando apenas pelo conhecimento da sua vontade em relação a nós e por forças para realizar essa vontade.
12. Tendo vivenciado um despertar espiritual como resultado destes passos, tentámos levar esta mensagem a outros adictos á nicotina, e praticar estes princípios em todas as nossas actividades.