

Iwona Schymalla: Estar melhor informado ajuda a deixar o hábito 01/07/2005

Polónia

Comecei a fumar quando andava no liceu. Todos os miúdos costumavam fumar nos intervalos e, assim, também puxei de um cigarro. Como fumadora, passei por praticamente todas as fases possíveis: habituação, fumar em grupo, fumar socialmente, deixar de fumar em benefício do filho e voltar a fumar de forma impulsiva. Tentei deixar o hábito por várias vezes e, como tal, sei como é difícil. Por fim, consegui. Decidi que fumar era uma estupidez e não me fazia falta nenhuma. Além disso, sentia que era uma hipocrisia da minha parte gerir programas de saúde e continuar a fumar.

Penso que o facto de estar tão informada sobre os efeitos nocivos do tabaco para a saúde contribuiu bastante para deixar de fumar. Agora é difícil imaginar-me a acender um cigarro. Fumar está simplesmente fora de moda..



Une initiative de l'Union Européenne

