

 **Ajuda**
15/12/2005

Deixar de fumar é uma decisão pessoal que **requer** uma grande motivação, muita força de vontade e também um **verdadeiro apoio**.

Quer entre a família, quer entre os amigos ou colegas de trabalho, informe **as pessoas que o rodeiam** que vai deixar de fumar e não se sinta envergonhado por pedir a sua ajuda ou, pelo menos, o seu apoio.

Aqueles que nunca fumaram ou deixaram de fumar serão capazes de **o ouvir**. Aproxime-se deles e privilegie a sua presença. Quanto aos fumadores, se gostarem de si, terão a consideração de não fumar à sua frente. Se não for esse o caso, não se deixe excluir e evite a sua companhia.

Para deixar de fumar, poderá também obter apoio **médico e associativo**.

Os especialistas dar-lhe-ão conselhos, endereços e dicas para que não desista da sua decisão. Não hesite em contactá-los.

Deixar de fumar é uma decisão individual, mas **você não está sozinho para enfrentar o desafio e vencê-lo!**

Une initiative de l'Union Européenne

