

Dicas em caso de emergência! 15/12/2005

Sente uma vontade irresistível de fumar? Resista e adopte todas as dicas que poderão ajudar a contorná-la.

- Concentre-se num assunto agradável.
- Ocupe a sua mente com uma revista.
- Coma uma peça de fruta, mastigue uma pastilha elástica sem açúcar ou coma um doce, beba um copo de água
- ...
- Mantenha os dedos ocupados (brinque com um lápis, desenhe, escreva, faça exercícios de relaxamento...)
- Dê alguns passos, vá visitar alguém próximo que não fume e explique-lhe a sua vontade de fumar.
- Respire lentamente, faça alguns exercícios de relaxamento e alongamento (pescoço, costas, pulsos...)

Com o passar dos dias, você próprio encontrará outras dicas, outras distrações e verá que é fácil trocar bons conselhos entre não-fumadores...

Une initiative de l'Union Européenne

