

# Dependência

**É possível parar... tente!**

**AjAraújo, médico e poeta humanista,**  
mensagem para encorajar as pessoas que  
pensam em parar de fumar e estimular  
aqueles que conseguiram deixar, a  
permanecerem abstinentes, escrita em 2006.

D e repente, tornei-me dependente  
E ra apenas uma tragada, no início  
P roduzia uma sensação de prazer e alívio  
E estimulava-me a dançar, me desinibia  
N as festas e rodas de chope, era companhia  
D e tanto experimentar tornei-me tolerante  
E quando percebi já acordava fumante  
N a ausência do tabaco, fissura e abstinência  
C ompulsão, desespero me traz esta dependência  
I númeras tentativas fiz até conseguir parar o  
tabaco  
A gora, a cada dia, luto para manter-me sem  
cigarro.