

Por vezes pode sentir-se tentado a fumar o primeiro cigarro só para descobrir as sensações proporcionadas pelo tabaco, para saber se é tão agradável como os outros dizem...

Atenção, **a dependência do tabaco é rápida e furtiva**. Todos os fumadores lhe dirão que preferiam nunca ter começado!

Os riscos para a sua saúde são rápidos e reais. Os primeiros sinais visíveis incluem problemas de erecção e o envelhecimento prematuro da pele.

Quer saber mais sobre os riscos e os efeitos nocivos do tabaco?

Informe-se! Existem inúmeras publicações, sites institucionais e associativos onde poderá obter a informação necessária para não se deixar tentar pelo primeiro cigarro.

Não hesite em conversar com amigos e familiares que fumem, tenham deixado ou estejam a tentar deixar de fumar. **A experiência de outras pessoas é sempre bastante enriquecedora**.

Para se proteger dos riscos do tabaco, para melhor compreender o verdadeiro risco representado pelo tabaco, não hesite em informar-se através das hiperligações apresentadas neste site.

Só tendo consciência dos riscos do tabaco poderá evitar a necessidade de experimentar!

