

## Evitar a armadilha 15/12/2005

Quanto mais novo começar a fumar, maior o consumo e a dependência.

Se o **primeiro cigarro** corresponde a um gesto social, pode também **revelar um certo mal-estar**, uma preocupação que ainda não foi identificada. Por vezes, especialmente durante a adolescência, a pessoa não se sente feliz consigo própria, teme o futuro e é incapaz de definir objectivos para a sua vida. Em todas as idades, os períodos de dúvida podem provocar o desejo de se refugiar numa droga, incluindo o tabaco.

Ao manter **centros de interesse**, actividades e ocupações regulares, **evitará a tentação de fumar**.

Uma actividade desportiva, cultural ou intelectual é uma excelente distração contra o tabaco e favorece a integração social. Quanto mais alerta estiver a sua mente, mais útil se sentirá e menos vontade terá de fumar.

**Ao estabelecer objectivos para a sua vida, ao manter vários centros de interesse, nunca se sentirá tentado a experimentar os cigarros.**

---

Une initiative de l'Union Européenne

