



***Nós conseguimos
deixar de fumar!***



SOS - Deixar de Fumar
808 20 88 88

Deixar de fumar é difícil, mas é possível!
A determinação e a persistência
são as chaves do sucesso.

O objectivo pode não ser conseguido
na primeira vez, mas esse contratempo
deve ser fonte de mais força a aplicar
numa nova tentativa, agora melhor preparada
com os ensinamentos recolhidos.

**Se sentir dificuldades não hesite
em pedir ajuda a profissionais de saúde
com formação em cessação tabágica.**

