



## Fumar (!) / **Não fumar (!)**

O tabaco é um dos maiores inimigos da saúde.

Investigações comprovam que fumar, mesmo que seja só um cigarro, pode trazer graves consequências para a "saúde do coração".

As vantagens de não fumar incluem: bem-estar, respirar sem problemas e sem tosse, hálito agradável, dentes e dedos sem manchas amarelas, cheirar a limpo.

- Aprende a resistir às pressões para fumar;
- Recusar uma oferta é um direito;
- Fumar tem um impacto negativo (directo e indirecto) no ambiente.
- Não fumar é que está na moda;
- São várias as alternativas ao tabaco: conversar, ouvir música, ler, passear, namorar...

**17 DE NOVEMBRO – DIA DO NÃO FUMADOR**