

## Help... ajuda on line!

Queres parar com o tabaco...mas por onde é que deves começar o processo de cessação e de que modo continuar sem cair na teia do apelo do cigarro?

Em [www.parar.net](http://www.parar.net) queremos ser uma porta aberta para o outro lado da vida. Mesmo que neste momento não te pareça mais do que uma hipótese virtual verás que é possível parar e renasceres para uma vida sem tabaco. Nesta porta de entrada encontrarás ideias, ajuda, apoio e sugestões para auto-gerires o teu processo de cessação do uso do tabaco. Para usufruires deste serviço regista-te primeiramente. Segue depois o teu caminho de libertação através dos 10 passos do método renasceres para te auxiliar a deixar definitivamente o tabaco em [www.parar.net](http://www.parar.net).

Quero parar  
enfrento uma recaída  
quero parar quero [www.parar.net](http://www.parar.net) já parei mas...