Cada vez que você acende um cigarro,
algo apaga no seu interior.
Está querendo parar de fumar?
Lute contra o tabagismo. Acredite, você consegue!

# Entenda o que acontece quando você para de fumar

**20min**
- Você para de poluir o ar;
- Sua pressão sanguínea e pulsação diminuem;
- A temperatura de suas mãos e pés aumentam.

**8h**
- O nível de monóxido de carbono em seu sangue volta ao normal;
- Os níveis de oxigênio no sangue aumentam.

**24h**
- Sua chance de ter um ataque cardíaco diminui.

**48h**
- As terminações nervosas se ajustam à ausência de nicotina;
- A capacidade de seu paladar e olfato começa a retornar.

**72h**
- Os brônquios relaxam.

**1–3 meses**
- Sua circulação melhora;
- Sua resistência a exercícios aumenta.

**1–9 meses**
- Tosses, congestões nasais, fadiga e falta de ar diminuem, e os níveis gerais de energia aumentam;
- Os cílios do pulmão voltam a crescer, aumentando a capacidade dele lidar com muco, limpando e reduzindo infecções.

**1 ano**
- Seu risco de doenças cardíacas diminui para a metade em relação ao risco que correm os fumantes.

**5 anos**
- Seu risco de derrame é reduzido ao nível de alguém que nunca fumou.

**10 anos**
- Risco de morte por câncer de pulmão cai pela metade;
- A incidência de outros tipos de câncer diminui.

# Tenha foco no objetivo!

**2 a 3 dias**
- Seus sintomas de abstinência estarão em seu ápice em torno de 2 a 3 dias, sumindo em torno de algumas semanas.

**3 a 4 dias**
- Não desista, mantenha o foco. Cerca de 75% dos ex-fumantes voltam a fumar entre 3 a 4 dias após a parada e reincidem no fumo.

**Persista**
- Não tentar é um fracasso, recair faz parte da tentativa;
- Nem sempre o sucesso vem de primeira, a maioria das pessoas tentam cerca de 3 vezes até parar definitivamente;

Não desista, você vai conseguir!

Conheça nosso grupo para cessação de tabagismo.

ESPAÇO VIVER BEM
**Ares**

Unimed Litoral