

Participe da nossa campanha do agasalho

Faça parte da corrente de solidariedade durante todo o inverno, ajudando quem mais necessita.

Contribua com blusas, cobertores, gorros, luvas e meias em bom estado, e faça a diferença na vida de muitas pessoas. Nosso ponto de coleta está localizado **na área de atendimento em nossa sede, na Alameda Santos, 2.477 - Térreo - Cerqueira César - São Paulo - Brasil.**

Junte-se a nós e transforme o inverno de alguém!

Pare de fumar e traga de volta o bem-estar para a sua vida

O tabagismo é uma doença grave causada pela dependência à nicotina, e seus impactos na saúde são devastadores. Estudos recentes indicam que fumantes têm um risco significativamente maior de desenvolver doenças graves e enfrentar mortalidade precoce em comparação aos não-fumantes. Parar de fumar pode ser um desafio, especialmente diante do estresse social, mas os benefícios para a saúde são inegáveis:

Após 20 minutos: Sua frequência cardíaca e pressão arterial começam a cair.

Entre 2 a 12 semanas: Sua circulação sanguínea melhora e a função pulmonar aumenta.

De 1 a 9 meses: Tosse e falta de ar diminuem consideravelmente.

Após 1 ano: O risco de doença cardíaca coronária é reduzido pela metade.

Comprometer-se a parar de fumar é um passo crucial para melhorar sua saúde e bem-estar. Consulte seu médico da família para obter suporte e orientações personalizadas nesse processo. Decida hoje mesmo a cuidar melhor de você e colha os frutos de uma vida mais saudável e plena!

Fonte: [Vivest](#), em 15.07.2024.