

TABACO: Qual é o custo para você?

O tabagismo pode lhe custar mais do que dinheiro.



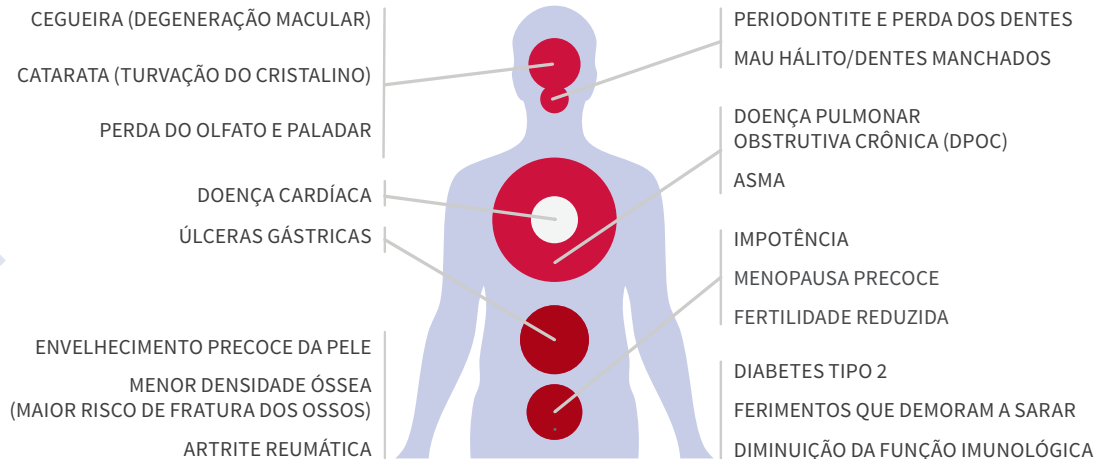
Todos os anos, o consumo de tabaco causa 1 em 5 mortes nos Estados Unidos. Na verdade, fumar cigarros provoca mais mortes nos EUA do que o álcool, os acidentes de carro, o HIV, as armas e as drogas ilegais, em conjunto.

E NÃO É SÓ MORTE. O TABAGISMO AFETA A SAÚDE DAS PESSOAS DE VÁRIAS MANEIRAS.

A fumaça do tabaco contém mais de 7000 compostos e substâncias químicas.

Centenas são tóxicos, e no mínimo 69 provocam câncer.

Outros problemas de saúde podem incluir:



AUMENTO DO RISCO DE MUITOS TIPOS DE CÂNCER

O QUE É TABAGISMO PASSIVO?

Pessoas que não fumam estão expostas ao tabagismo passivo quando respiram a fumaça do cigarro. Isso pode acontecer em casa, no trabalho, na escolar, no carro, ou em locais públicos. Os efeitos danosos do tabagismo passivo podem continuar nos tecidos e superfícies do ambiente doméstico por meses (e às vezes anos) depois que uma pessoa fumar em um ambiente fechado.

Não há nível de exposição segura ao tabagismo passivo, que está ligado a vários tipos de câncer em crianças e adultos. O tabagismo passivo também afeta o coração e o sistema circulatório, aumentando o risco

de ataques cardíacos e derrames em não fumantes. Alguns estudos ligaram também o tabagismo passivo a alterações mentais e emocionais, como a depressão.

Manter sua casa livre do tabagismo é uma das coisas mais importantes que você pode fazer para a saúde de sua família. O corpo em desenvolvimento das crianças é extremamente sensível às toxinas do tabagismo passivo. Pense nisto: passamos mais tempo em casa do que em qualquer outro lugar. Uma casa livre do tabagismo protege a sua família, convidados e até mesmo animais de estimação.



QUANTO O TABAGISMO CUSTA EM DÓLARES E CENTAVOS?

Digamos que uma pessoa fuma um maço por dia (20 cigarros) Nos Estados Unidos, o preço médio de um maço de cigarro é **US\$ 6,36**.

- Em um mês, o valor será aproximadamente **US\$ 191**.
- Em um ano, o valor será aproximadamente **US\$ 2.300**.
- Em 10 anos, o valor será aproximadamente **US\$ 23.000**.

Fonte: Campaign for Tobacco-Free Kids, 1/2018

PARAR DE FUMAR NÃO É FÁCIL, MAS É POSSÍVEL.

Parar de fumar não é fácil, mas existe ajuda disponível para mantê-lo no caminho certo. Para ter a melhor chance de parar de fumar e ajudar a reduzir o seu risco de câncer, é necessário ter um plano e saber o que vai enfrentar, quais são as suas opções e aonde ir para obter ajuda.

O primeiro passo é falar com o seu provedor de saúde. Você também pode ligar a qualquer momento para o número gratuito referente a parar de fumar para obter ajuda e mais recursos 1-800-QUIT-NOW (784-8669).



cancer.org | 1.800.227.2345