

TABACO: Quanto custa para você?

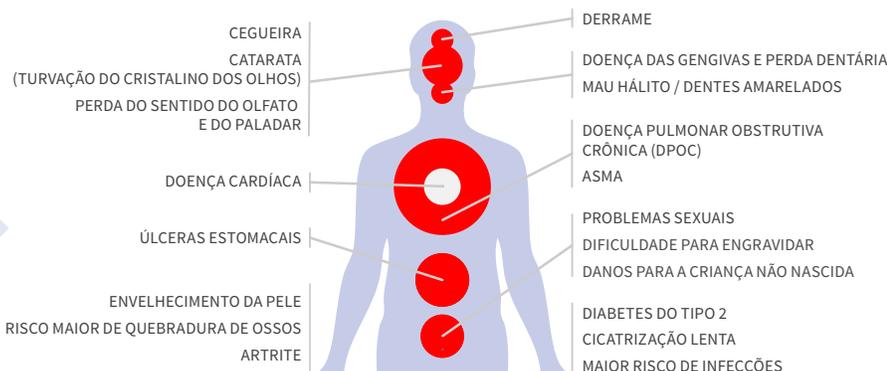
O tabagismo pode custar muito mais do que dinheiro.



O uso do tabaco provoca cerca de 1 em cada 5 mortes nos Estados Unidos todos os anos. O tabagismo é responsável por mais mortes entre os americanos do que o álcool, os acidentes de trânsito e as drogas ilegais, em conjunto.

NÃO SE TRATA SÓ DE MORTES, O TABAGISMO AFETA A SAÚDE DAS PESSOAS DE DIVERSAS MANEIRAS.

A fumaça do tabaco contém muitas substâncias químicas que são prejudiciais e que podem provocar câncer e outros problemas de saúde.



AUMENTO DO RISCO DE TER MUITOS TIPOS DE CÂNCER

E O FUMO PASSIVO?

O fumo passivo é a exposição à fumaça ou vapor proveniente do cigarro e de outros produtos de tabaco consumidos por outras pessoas. Crianças e adultos que não fumam podem inalar a fumaça ou vapor de outros fumantes e ficar expostos aos produtos químicos dos produtos de tabaco.

O fumo passivo está ligado a vários tipos de câncer em crianças e adultos. Também afeta o coração e os vasos

sanguíneos, aumentando o risco de derrame e ataque cardíaco em pessoas que não fumam.

Torne a sua casa livre de fumo para a saúde de sua família. Crianças pequenas são as mais sensíveis aos efeitos nocivos do fumo passivo. Uma casa livre de cigarros protege a sua família, os seus convidados e até mesmo seus animais de estimação.



QUAL É O CUSTO REAL DO TABAGISMO EM DÓLARES DOS ESTADOS UNIDOS?

Digamos que uma pessoa fume um maço por dia (20 cigarros).

Nos Estados Unidos, o custo médio de um maço de cigarros é de **US\$ 8**.

- Em um mês, isso seria cerca de US\$ 240.
- Em um ano, seria cerca de US\$ 2.900.
- Em 10 anos, seria cerca de US\$ 29 mil.
- **Fonte:** *World Population Review, 2022.*

PARAR DE FUMAR NÃO É FÁCIL, MAS É POSSÍVEL.

Parar de fumar não é fácil, mas é possível se você tiver ajuda. Para ter a melhor chance de parar de fumar, é necessário ter um plano, saber quais são as suas opções e onde conseguir ajuda.

Se você está preparado para parar de fumar, seria bom conversar com um médico ou dentista e com o seu plano de saúde para se aconselhar e obter apoio. Para obter mais recursos e ajuda, ligue para a central de apoio para parar de fumar (*quitline*) do *Centers for Disease Control and Prevention*, no número **1-800-QUIT-NOW (784-8669)**. Para conseguir apoio e motivação, o programa *Empowered to Quit* do American Cancer Society envia e-mails para ajudar você a se preparar para parar de fumar. Acesse o site: **cancer.org/empoweredtoquit** para se inscrever.

The True Cost of Smoking - Portuguese



cancer.org | 1.800.227.2345