

Veja só o quanto você gasta com cigarros!

CONSUMO DIA	GASTO MENSAL	GASTO ANUAL	GASTO 5 ANOS	GASTO 10 ANOS
10 cigarros	R\$ 63,75	R\$ 765,00	R\$ 3.825,00	R\$ 7.650,00
20 cigarros	R\$ 127,50	R\$ 1.530,00	R\$ 7.650,00	R\$ 15.300,00
30 cigarros	R\$ 191,25	R\$ 2.295,00	R\$ 11.475,00	R\$ 22.950,00
40 cigarros	R\$ 255,00	R\$ 3.060,00	R\$ 15.300,00	R\$ 30.600,00

* Referência para base de cálculo de R\$ 4,25 para cada maço de cigarro, e o consumo que pode variar de 10 a 40 cigarros (consultado em Feb/2010).

VEJA O QUE VOCÊ PODE COMPRAR SE PARAR DE FUMAR

Em 1 ano

Microondas - 10x de R\$ 39,00
Geladeira - 10x de R\$ 64,00
Máquina de Lavar - 10x de R\$ 65,00
Câmera Digital - 10x de 50,00

Em 10 anos :

Casa no valor de R\$ 50.000,00
120 x de R\$ 416,00



Em 5 anos

TV 55' LCD - 60x de R\$ 179,00
Moto - 60x de R\$ 102,00
Carro - 60 x de R\$ 350,00



Secretaria de Estado da Saúde
Centro de Referência de Álcool, Tabaco e Outras Drogas - CRATOD / Coordenação Estadual do Programa de Controle do Tabagismo
Telefone: (11) 3329-4455 / E-mail: cratod@saude.sp.gov.br / Site: www.cratod.saude.sp.gov.br

Dicas de como dar Adeus ao Cigarro

Não há uma receita infalível.

Primeiro e o mais importante passo: querer parar de fumar

- 1 Jogue o maço de cigarro no lixo, é um risco tê-lo por perto.
- 2 Tenha como objetivo parar de fumar e não só diminuir o número de cigarros.
- 3 Evite tudo o que possa dar vontade de fumar, como café e bebidas alcoólicas.
- 4 Escove os dentes logo após as refeições.
- 5 Elimine objetos que possam lembrar o cigarro, como cinzeiros, isqueiros, etc.
- 6 Beba água, a cada vez que sentir vontade de fumar.
- 7 Faça exercícios: caminhada, natação, musculação, alongamento, etc.
- 8 Se não conseguir da primeira vez, não desamine! Tente novamente!
- 9 Tome cuidado para não engordar! Monte seu "Kit Fissura" com: canela em pau, cravo, damasco em pedaço, casca seca de laranja, semente de abóbora, cristais de gengibre, uva passa.

Se você parar de fumar agora : Seu coração agradece

APÓS 20 minutos	Normalização da pressão arterial e dos batimentos cardíacos
APÓS 8 horas	Os níveis de monóxido de carbono retornam ao normal
APÓS 1 dia	Redução do risco de ataque cardíaco
APÓS 3 dias	Seu fôlego estará melhor



Secretaria de Estado da Saúde
Centro de Referência de Álcool, Tabaco e Outras Drogas - CRATOD
Coordenação Estadual do Programa de Controle do Tabagismo
Telefone: (11) 3329-4455 / E-mail: cratod@saude.sp.gov.br / Site: www.cratod.saude.sp.gov.br