

## Dia Nacional do Não Fumador assinalado na ESViriato

Assinalou-se, no passado dia 17 de novembro o **Dia Nacional do Não Fumador** com a realização de uma atividade experimental, intitulada “garrafa fumadora”, bem como uma campanha de sensibilização para a problemática dos malefícios do fumo do tabaco.

Estiveram diretamente envolvidos os alunos de 10ºP6 e do 8ºD.

Pretendeu-se simular o que acontece aos pulmões de um fumador, alertando para os danos do fumo de tabaco, quer em fumadores ativos e quer passivos.



Parabéns a todos os não fumadores por cuidar da sua saúde!

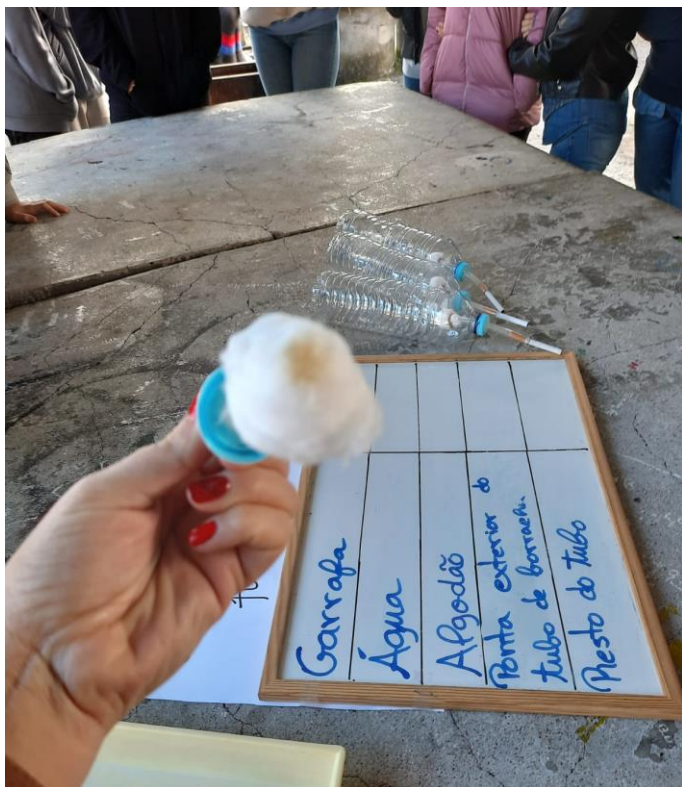
Para todos os fumadores deixamos um link, do Grupo de Estudos para o Cancro do Pulmão, de um vídeo com 10 boas razões para também passar a ser não fumador!

<https://www.youtube.com/watch?v=aAoeKc9H9IM>

Equipa PES







# DIA MUNDIAL SEM TABACO

## 17 NOV

### DOENÇAS PROVOCADAS PELO TABACO

1. CANCRO pulmonar
2. DOENÇAS RESPIRATORIAS
3. DOENÇAS CARDIOVASCULARES
4. IMPOTÊNCIA SEXUAL
5. DOENÇAS REUMÁTICAS
6. COMPLICAÇÕES NA GRAVIDEZ
7. ALTERAÇÕES VISUAIS
8. ULCERAS GÁSTRICAS

### Constituintes do cigarro

### Não há argumentos a favor do tabagismo!

Para não adoecer, não começa a fumar. Mas se já fumas, saiba que os benefícios de deixar de fumar são muitos, mas que se refere à saúde, essa irá melhorar quase de imediato, mas sobretudo a longo prazo.

- 1 ano após o último cigarro, o risco de enfarte do miocárdio cai quase metade o risco de morte de um fumador.
- Entre 2 a 5 anos após ter deixado de fumar, o risco de acidente vascular cerebral é aproximadamente o mesmo de uma pessoa que nunca fumou.
- No espaço de 5 anos, o risco de cancro da boca, garganta e esófago é reduzido para metade. O risco de cancro da bexiga e da pele do braço também diminui.
- Dez anos depois de ter deixado de fumar, o risco de cancro do pulmão é metade daquele que em fumador habitual.
- 30 minutos após o último cigarro, a frequência cardíaca normaliza-se.
- 12 horas após o último cigarro, os níveis de monóxido de carbono no sangue voltam ao normal.
- Dentro de duas semanas após o último cigarro, a circulação sanguínea melhora e a função pulmonar aumenta.
- Entre 1 a 9 meses após o último cigarro, a tosse e a falta de ar diminuem.

**De deixar de fumar:**  
 Por volta dos 30 anos de idade, ganha quase 10 anos de esperança de vida.  
 Por volta dos 40, ganha 6 anos de esperança de vida.  
 Por volta dos 50, ganha 3 anos de esperança de vida.  
 Por volta dos 60, ganha 1 ano de esperança de vida.  
 As pessoas que deixam de fumar após 15 anos de tabagismo reduzem o seu risco de ter doença cardíaca vascular em 50%.

União Portuguesa Contra o Cancro

### DIA DO NÃO-FUMADOR

17 NOV

10 PG