

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.



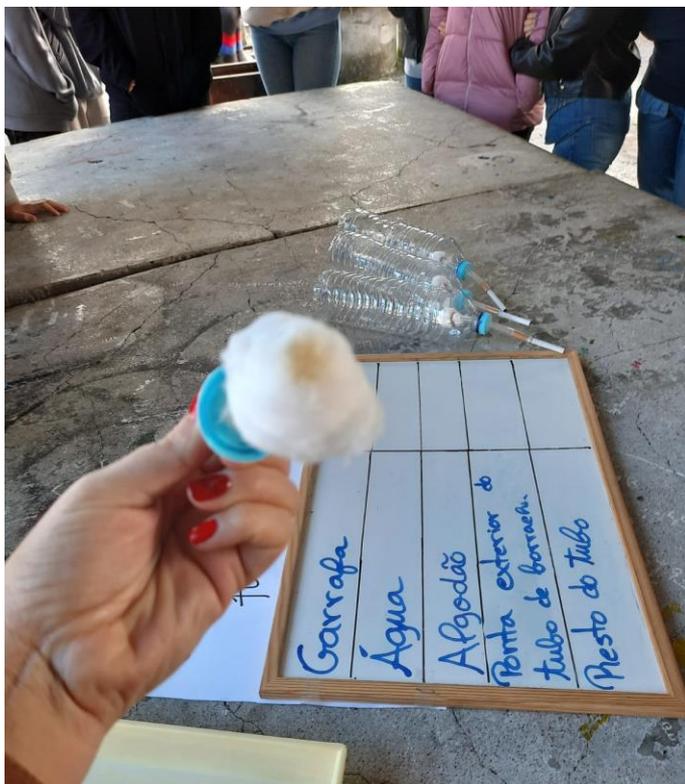
Parabéns a todos os não fumadores por cuidar da sua saúde!

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 cada ano que não começa a fumar, há cerca de 10 anos de vida ganhos.
- 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 fumantes ativos.
- 30 minutos após o último cigarro, o frequência cardíaca normaliza-se.
- 12 horas após o último cigarro, os níveis de monóxido de carbono no sangue voltam ao normal.
- Entre 1 a 8 meses após o último cigarro, a tosse e a falta de ar diminuem.

DIA DO NÃO-FUMADOR

10 PG