

# Não fume, viva melhor!



Desafio escolar: Promoção do Código Europeu Contra o Cancro – CECC

**Docentes:**  
Isabel Santos  
Marlene Furtado

Lagoa, maio, 2017

**Discentes:**

Diogo Carreira

Diogo Amaro

Gonçalo Guilherme

Lucas Campos

Pedro Sousa

Pedro Paulino

Olá, eu  
sou o  
Bakito.



Neste trabalho iremos abordar o tema cancro, mais precisamente o provocado pelo consumo de tabaco, prejuízos dos fumadores ativos e passivos e maneiras de reduzir o seu consumo, introduzindo assim estilos de vida saudáveis.

Para a realização deste trabalho usamos apenas conteúdo da Internet.

O código europeu contra o cancro contém doze medidas que as pessoas devem tomar para reduzir o risco de vir a ter cancro.

**Não fume, viva melhor!**

# 12 MEDIDAS DO CÓDIGO EUROPEU PARA PREVENIR O CANCRO



Não fume. Não use qualquer forma de tabaco.



Faça da sua casa uma casa sem fumo. Apoie regras antitabágicas no seu local de trabalho.



Tome medidas para ter um peso saudável.



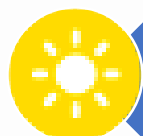
Mantenha-se fisicamente ativo no dia a dia. Limite o tempo que passa sentado.



Tenha uma dieta saudável.



Se consumir álcool, limite o seu consumo. Não consumir bebidas alcoólicas é benéfico para a prevenção do cancro.



Evite a exposição excessiva ao sol, especialmente para as crianças. Use protetor solar. Não use solários.



No seu local de trabalho, proteja-se de substâncias cancerígenas seguindo as instruções de segurança e saúde.



Verifique se está exposto a radiação derivada de altos níveis de rádio natural em casa. Tome medidas para reduzir os níveis elevados de rádio.



A amamentação reduz o risco de cancro da mama. Limite o recurso à THS (Terapêutica Hormonal de Substituição).



Assegure-se de que os seus filhos estão vacinados contra a Hepatite B (recém-nascidos) e o Vírus do papiloma humano (HPV) (raparigas).



Participe em programas organizados de rastreio do cancro colo-retal (homens e mulheres) e da mama e do colo do útero (mulheres).

**Não fume, viva melhor!**



# Tabaco



Nós escolhemos este tema porque apesar dos maços de tabaco apresentarem mensagens e imagens dissuasoras, crianças, jovens e adultos continuam a consumi-lo.

O nosso objetivo é sensibilizar as pessoas para os efeitos do seu consumo.

**Não fume, viva melhor!**

# Consumo do tabaco



- O tabaco pode ser fumado, chupado, mascado ou inalado;
- A forma mais nociva é o cigarro, podendo existir também na forma de charuto, cachimbo e rapé;
- Fumadores ativos e passivos sofrem graves consequências, mas os ativos são os mais afetados;
- É responsável por diversos tipos de cancros, entre eles o do pulmão, da laringe, do esófago e o do pâncreas, sendo a doença evitável que mais mata no planeta;
- Provoca cerca de 6 milhões de mortes, por ano.



# Consequências do consumo do tabaco



**Fig. 1-** Efeitos do tabaco no organismo.

**Não fume, viva melhor!**

# Prevenção



- Na Europa, existem regras para controlar o fabrico de tabaco;
- A Convenção-Quadro para a Luta Antitabaco, iniciativa da OMS adotou medidas para restringir o consumo de tabaco, como por exemplo, as consultas de desabituação tabágica e aumentou os impostos sobre o mesmo;
- A partir de janeiro de 2016, em vários países, os maços têm imagens chocantes, cujo objetivo é sensibilizar a população para as consequências do seu consumo;
- Proibição gradual de fumar em espaços públicos fechados;

## RESULTADOS/CONSEQUÊNCIAS



O risco de cancro do pulmão é 20 a 25 vezes superior nos homens e mulheres que fumam, em comparação com aqueles que não o fazem.

O risco aumenta com o número de anos de consumo, a quantidade de cigarros fumados por dia e a idade com que se começa a fumar.

Fumar provoca cerca de 82 % dos cancros pulmonares na Europa.

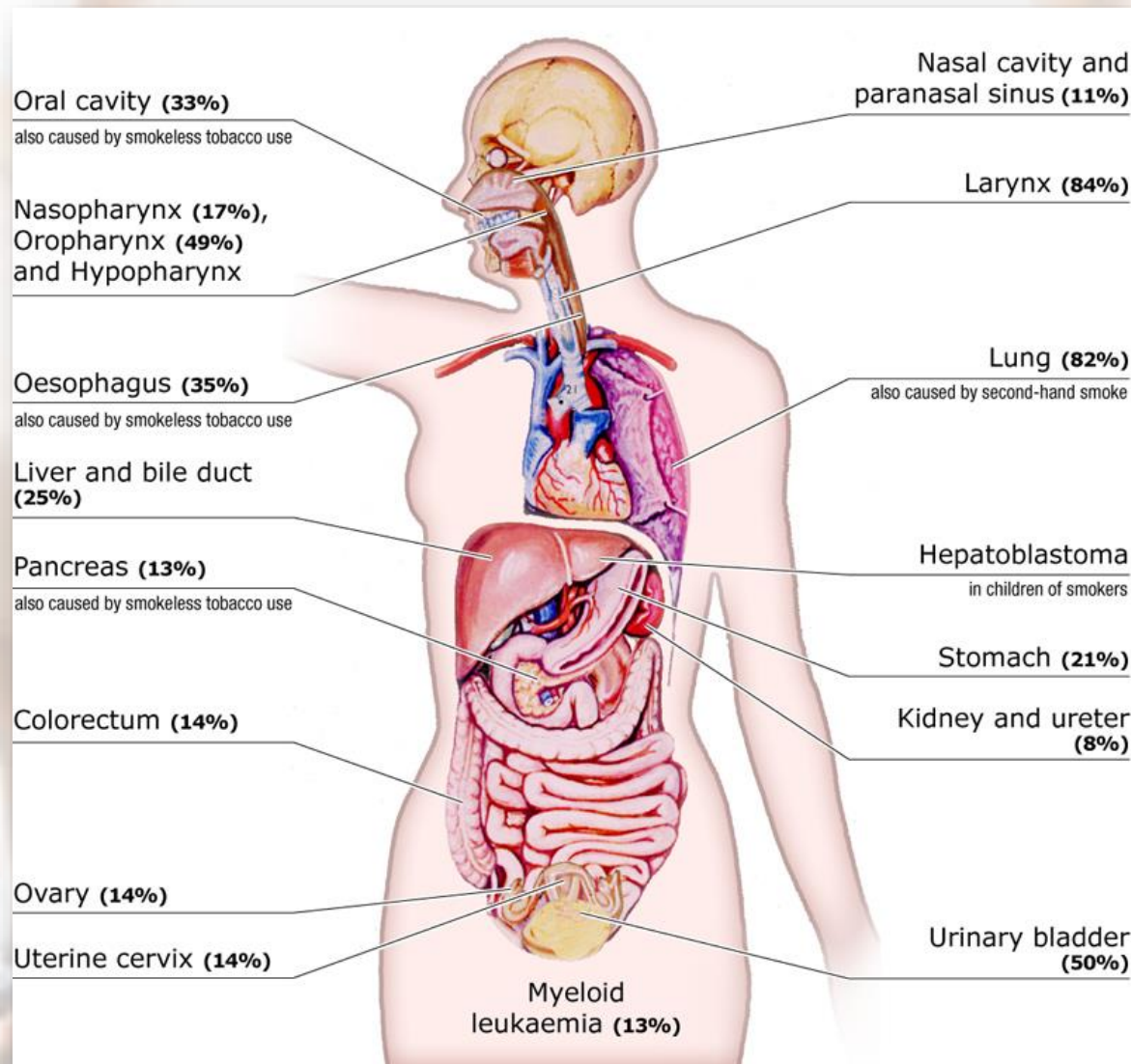
**Não fume, viva melhor!**



# RESULTADOS/CONSEQUÊNCIAS



Fonte: © iStockphoto.com (Os valores entre parênteses foram obtidos a partir de um estudo realizado na Europa por Agudo et. al. em 2012).



**Não fume, viva melhor!**

**Fig. 2-** Percentagem de cancros provocados pelo tabaco fumado.

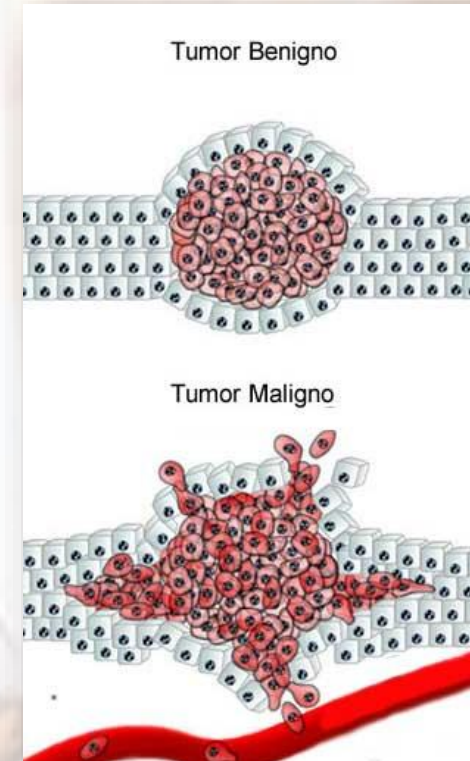
# Sabia que ...



... existem dois tipos de tumores: benigno e maligno?

**Benigno:** crescimento anormal e lento, células com contornos regulares e tumores localizados.

**Maligno:** crescimento aleatório e rápido, células com contornos irregulares e tumores invadem órgãos próximos.



**Fig. 3** - Tipos de tumores

# Sabia que ...

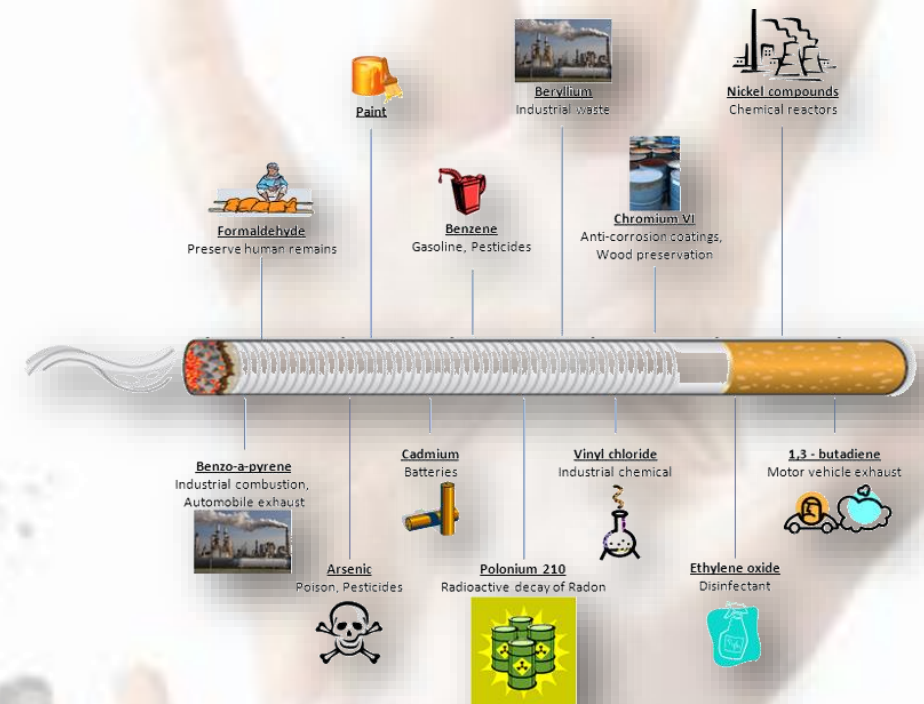


... o tabaco e o seu fumo contêm muitas substâncias cancerígenas e que algumas delas fazem parte da própria planta?



... o risco de vir a ter cancro diminui após deixar de fumar e que, quanto mais novo for quando deixar de fumar, maiores serão os benefícios?

**Não fume, viva melhor!**



**Fig. 4 -** Algumas substâncias cancerígenas do fumo do tabaco.



**Fig. 5 –** Efeitos benéficos para a saúde, a curto e longo prazo, observados após deixar de fumar.



# Sabia que ...



... Ao fumar, uma pessoa inala, aproximadamente, 5000 substâncias, das quais 69 reconhecidas como cancerígenas. Algumas vêm do ambiente (pesticidas) outros são adicionadas (amoníaco) para ajudar a fixação da nicotina?



... O Dia Mundial Sem Tabaco (31 de maio) e o Dia Mundial do Não Fumador (17 de novembro) pretendem sensibilizar a população dos perigos do consumo do tabaco?



# Resumindo

Com este trabalho concluimos que:



O tabaco causa doenças graves;



Não o devemos consumir nem incentivar outros a fazê-lo.

Esperamos ter contribuído para diminuir o consumo do tabaco.

Muito obrigado pela vossa atenção e...

Não  
fume!

Diga não  
ao tabaco!

Seja feliz  
sem  
tabaco!



**Não fume, viva melhor!**

# Webgrafia

**Fig. 1 -** [pt.slideshare.net/sofiamalheiro/tabaco-6ano](http://pt.slideshare.net/sofiamalheiro/tabaco-6ano)

**Fig. 2 -** [cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/pt/12-formas/tabaco/1407-o-consumo-de-tabaco-provoca-cancro-que-percentagem-de-cancro-e-provocada-pelo-tabagismo](http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/pt/12-formas/tabaco/1407-o-consumo-de-tabaco-provoca-cancro-que-percentagem-de-cancro-e-provocada-pelo-tabagismo)

**Fig. 3 -** [stopcancerportugal.com/2013/04/05/diferencas-entre-tumores-benignos-e-malignos/](http://stopcancerportugal.com/2013/04/05/diferencas-entre-tumores-benignos-e-malignos/)

**Fig. 4 -** [cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/pt/12-formas/tabaco/1405-no-tabaco-quais-sao-as-substancias-cancerigenas](http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/pt/12-formas/tabaco/1405-no-tabaco-quais-sao-as-substancias-cancerigenas)

**Fig. 5 -** [2.bp.blogspot.com/-j96RJPEf6AA/UuPk3nM-dJI/AAAAAAAAABJw/bQ4yQRPPyk0/s1600/benef%C3%ADcios+ao+parar+de+fumar.jpg](http://2.bp.blogspot.com/-j96RJPEf6AA/UuPk3nM-dJI/AAAAAAAAABJw/bQ4yQRPPyk0/s1600/benef%C3%ADcios+ao+parar+de+fumar.jpg)

**Sites -** [cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/pt/12-formas/tabaco](http://cancer-code-europe.iarc.fr/index.php/pt/12-formas/tabaco)

[minerva.uevora.pt/publicar/wq\\_fumar/doencas.htm](http://minerva.uevora.pt/publicar/wq_fumar/doencas.htm)

<http://www.deixarfumar.com/>

**Wallpaper -** [maisopiniao.com/wp-content/uploads/tabaco.jpg](http://maisopiniao.com/wp-content/uploads/tabaco.jpg)