

Ministério da Saúde
Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva (INCA)

VIDA NOTA 10

QUADRINHOS, CARTUNS E OUTRAS BRINCADEIRAS MALUCAS
COM GRANDES TOQUES PRA VIDA DA GENTE



©1998 Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva / Ministério da Saúde. Centro Colaborador da Organização Mundial da Saúde. Todos os direitos reservados. A reprodução, adaptação, modificação ou utilização deste conteúdo, parcial ou integralmente, são expressamente proibidas sem a permissão prévia, por escrito, do INCA e desde que não seja para qualquer fim comercial. Venda proibida. Distribuição gratuita.

Esta obra pode ser acessada, na íntegra, na Área Temática Controle de Câncer da Biblioteca Virtual em Saúde - BVS/MS (http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/controle_cancer) e no Portal do INCA (<http://www.inca.gov.br>).

Tiragem: 300.000 exemplares – 2ª edição revista e atualizada – 2013

Elaboração, distribuição e informações

MINISTÉRIO DA SAÚDE
INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA (INCA)
Coordenação-Geral de Prevenção e Vigilância (Conprev)
Rua Marquês de Pombal, 125
Centro – Rio de Janeiro – RJ
Cep 20230-240
Tel.: (21) 3207-5977
www.inca.gov.br

Texto (1ª edição)

Luisa da Costa e Silva Goldfarb
Vera Luiza da Costa e Silva

Assessoria pedagógica (1ª edição)

Letícia Casado

Revisão técnica (2ª edição)

Andréa Ramalho Reis Cardoso
Marcela Roiz Martini
Maria José Domingues da Silva Giongo

Edição

COORDENAÇÃO-GERAL DE PREVENÇÃO E VIGILÂNCIA
Serviço de Edição e Informação Técnico-Científica
Rua Marquês de Pombal, 125
Centro – Rio de Janeiro – RJ
Cep 20230-240
Tel: (21) 3207-5977

Supervisão Editorial (2ª edição)

Letícia Casado

Edição e Produção Editorial (2ª edição)

Taís Facina

Revisão (2ª edição)

Taís Facina

Diagramação (2ª edição)

g-dés design

Ficha Catalográfica (2ª edição)

Mônica de Jesus Carvalho/ CRB:7/6421

Ilustrações (1ª edição)

Miguel Mendes Reis
Ziraldo Alves Pinto

Artes (1ª edição)

Ana Carolina Lopes da Cruz (montagem)
Ferreth (pintura)
Marco Antônio de J. Ferreira (arte-final)
Mauro Ernesto de Oliveira (letras)
Mig (desenho)

Computação gráfica (1ª edição)

Ricardo Machado

Impresso no Brasil / Printed in Brazil
Flama

FICHA CATALOGRÁFICA

I59v Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva
Vida nota 10: quadrinhos, cartuns e outras brincadeiras malucas com grandes toques para a vida da gente/ Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva; Centro Colaborador da Organização Mundial da Saúde. – 2. ed. rev. atual. – Rio de Janeiro: MS: INCA, 2013.
20p.: il.

1. Prevenção e controle. 2. Fatores de risco. 3. Tabagismo.
4. Comunicação em saúde. I. Centro Colaborador da Organização Mundial da Saúde. II. Título.

CDD 613.85

Títulos para indexação

Em inglês: Health Life Note 10 School: comics, cartoons and games.

Em espanhol: Saber Salud – Nota 10 Escuela: comics, dibujos animados y juegos.

EXAGERAR NÃO É LEGAL

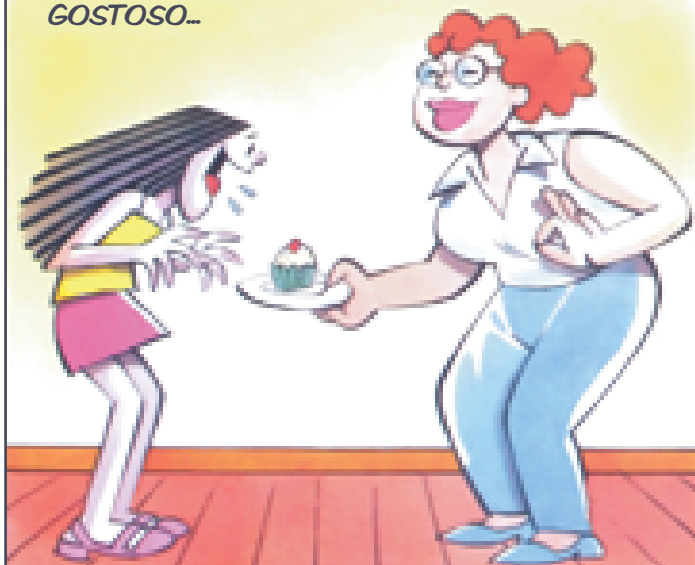
ROUBAR UM BEIJINHO DAQUELA GAROTA É GOSTOSO...



... MAS VIVER COM ELA NO SEU PÉ, ENCHENDO VOCÊ DE BEIJO TODA HORA, NÃO É LEGAL!



AQUELE DOCE DA TIA HELENA É MUITO GOSTOSO...



... MAS COMER 3 TABULEIROS DIRETO DÁ A MAIOR INDIGESTÃO! NÃO É LEGAL!



OUVIR NO RÁDIO AQUELA MÚSICA LEGAL QUE SÓ VOCÊ CURTE É GOSTOSO...



... MAS QUANDO A MÚSICA VIRA UM MEGASSUCESSO E TOCA TODA HORA, EM TODOS OS LUGARES, AÍ ELA VIRA POLUIÇÃO SONORA!



COMER CHURRASCO, CARNE-SECA, PERNIL, TOUCINHO, HAMBÚRGUER... REALMENTE É MUITO GOSTOSO...



... MAS ESTRAGAR SUA SAÚDE COM TANTA GORDURA E NÃO CONSEGUIR APRECIAR MAIS NADA SEM KETCHUP, ISSO NÃO É LEGAL!

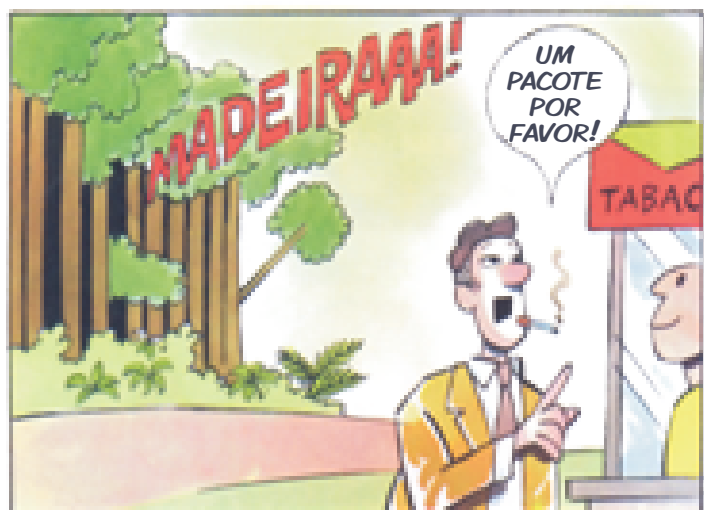


E TEM OUTRAS COISAS QUE FAZEM TÃO MAL E TODO MUNDO JÁ SABE QUE ACABAM COM A NOSSA SAÚDE!



NEM PRECISA EXPERIMENTAR!

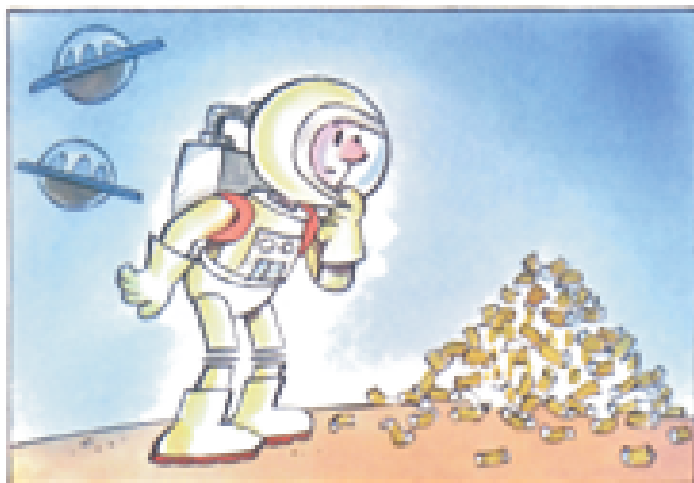
VOCÊ PERCEBE QUE A ECOLOGIA VAI MAL QUANDO...



... CADA VEZ QUE SE PRODUZEM 300 CIGARROS UMA ÁRVORE É CORTADA PRA FAZER LENHA.



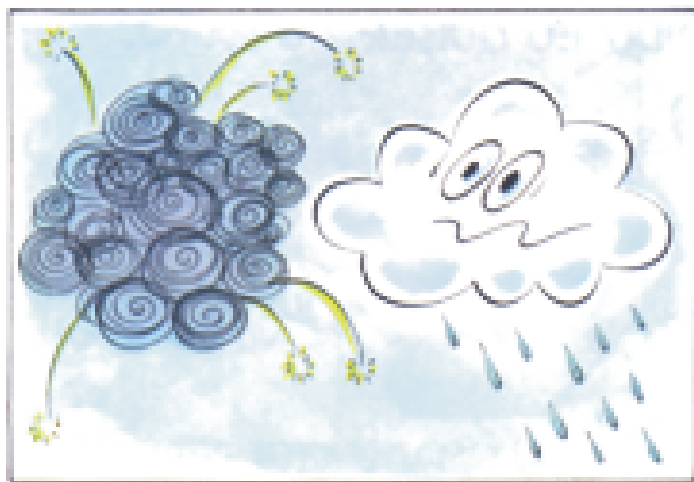
... PARA PRODUZIR OS CIGARROS CORTAM-SE ÁRVORES. PRA ISSO, A FLORESTA NATIVA É TROCADA POR UMA FLORESTA ARTIFICIAL, SÓ DE EUCALIPTOS.



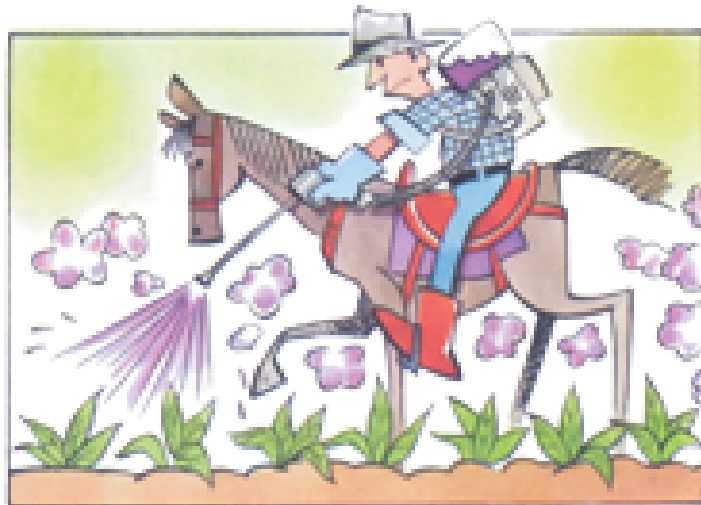
... AS PONTAS DE CIGARRO QUE AS PESSOAS JOGAM FORA FICAM POLUINDO O AMBIENTE DURANTE MUITO TEMPO!



... FUMANTES DISTRAÍDOS CAUSAM FOGO ÀS POUCAS ÁREAS DE FLORESTA QUE AINDA RESTAM.



... A ATMOSFERA RECEBE DIARIAMENTE UMA GRANDE DOSE DE MONÓXIDO DE CARBONO E UMA SÉRIE DE PARTÍCULAS TÓXICAS QUE VÊM DA FUMAÇA DOS CIGARROS, CHARUTOS, AUTOMÓVEIS, INDÚSTRIAS ETC...



... DOSES CAVALARES DE PESTICIDAS E OUTROS PRODUTOS ALTAMENTE TÓXICOS, UTILIZADOS PRINCIPALMENTE NA LAVOURA DO TABACO, FICAM SE ACUMULANDO NO MEIO AMBIENTE.

QUANTAS VEZES VOCÊ JÁ OUVIU UMA DESTAS?
AQUI VÃO ALGUMAS...

SAÍDAS INTELIGENTES PARA DESCULPAS CRETINAS

FUMAR NÃO VAI FAZER MAL. ATÉ AGORA NÃO FIQUEI DOENTE!



a) SERÁ QUE VOCÊ VAI SER
UMA INCRÍVEL EXCEÇÃO?

b) DEVAGAR VOCÊ CHEGA LÁ!

c) AH, VOCÊ VAI ESPERAR
FICAR DOENTE?

VOU EXPERIMENTAR! QUANDO EU QUISER, EU PARO.



a) COMO? SE A NICOTINA
NÃO DEIXA...!

b) ISSO É O QUE TODOS
PENSAM... NO COMEÇO!

c) TEM UM MONTE DE GENTE
QUERENDO PARAR... E VOCÊ
QUER EXPERIMENTAR?

VOU FUMAR CHARUTO, QUE É MAIS SAUDÁVEL!

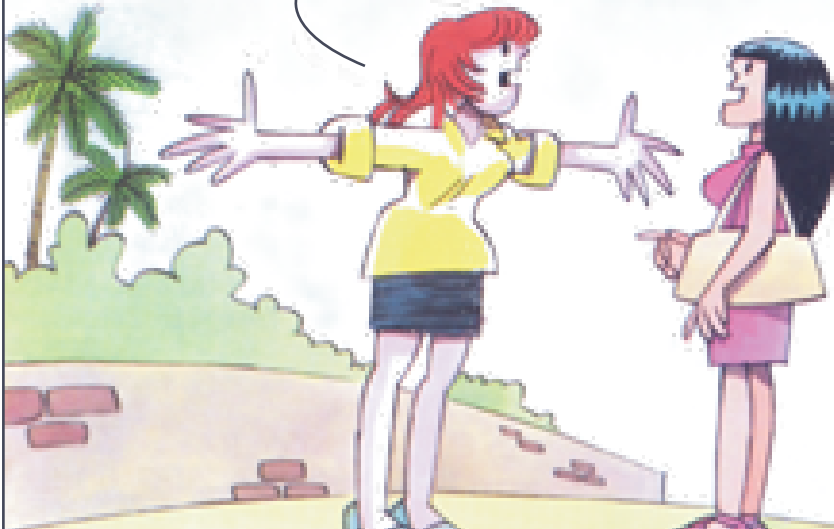


a) UÉ? VOCÊ É OBRIGADO A FUMAR ALGUMA COISA?

b) SAUDÁVEL MESMO É NÃO FUMAR.

c) CHARUTO, CACHIMBO E CIGARRO, TODOS FAZEM O MESMO ESTRAGO.

SOU LIVRE! FAÇO O QUE EU QUISER COM O MEU CORPO.



a) É O QUE VOCÊ QUER OU O QUE A PUBLICIDADE FAZ VOCÊ QUERER?

b) CONCORDO. ENTÃO, CUIDA DELE DIREITO!

c) TUDO BEM... DESDE QUE NÃO AFETE OS OUTROS.

BEBER É NORMAL MUITOS AMIGOS MEUS BEBEM!



a) SE ELES SE JOGAREM EMBAIXO DO TREM VOCÊ VAI SE JOGAR TAMBÉM?

b) NÃO ENTRE NA MACAQUICE DE COPIAR OS OUTROS.

c) O QUE PARECE SER NORMAL, ÀS VEZES, NÃO É LEGAL!

VOU FUMAR E BEBER PORQUE MEUS PAIS NÃO QUEREM!



a) ENTÃO, TUDO O QUE VOCÊ FAZ AINDA DEPENDE DOS SEUS PAIS...

b) E VOCÊ SABE POR QUE ELES NÃO QUEREM?

c) PARECE QUE VOCÊ QUER CHAMAR A ATENÇÃO DELES!

GOSTO DE FICAR NA PRAIA O DIA TODO. QUANDO EU FICAR VELHA, EU PARO.



a) ASSIM SUA PELE FICA VELHA MAIS CEDO.

b) AÍ NÃO VAI ADIANTAR MAIS. É MELHOR PARAR LOGO.

c) ENTÃO ESCOLHA: POUCO BRONZEADO HOJE OU RUGAS AMANHÃ.

EU SÓ COMO O QUE GOSTO: SANDUÍCHE, SORVETE, BATATA FRITA, REFRIGERANTE...



a) É... ISSO É BOM DE VEZ EM QUANDO.

b) QUE TAL COMEÇAR A VARIAR?

c) MAS... SABE QUE UM PRATO BARATO BEM COLORIDO PODE SER SUPERGOSTOSO?

MANUAL DE OBSERVAÇÃO DA ADOLESCÊNCIA

COMO RECONHECER UM ÇARETA... DO FUTURO!

IDEIAS DE QUEM É PAPAGAIO DE TV

CIGARRO PENDENDO DA BOCA QUE NEM NOS VIDEOCLIPES E FILMES

OLHAR DE QUEM SE ACHA SUPERIOR

ORELHAS QUE SÓ OUVEM AS DEZ MAIS PEDIDAS DO RÁDIO

PELE BRONZEADA (MAS DESCASCANDO)

BOCA QUE SÓ ABRE PRA DIZER "É ISSO AÉÉÉ..."

PNEUZINHO FEITO DE HAMBÚRGUER COM BATATA FRITA

CIGARRO NA MÃO POIS NÃO SABE O QUE FAZER COM ELA

LATA DE CERVEJA PARA MANTER AS MÃO OCUPADAS

PERNAS PARA IR "COM AS OUTRAS"



BINGO DA VIDA

10

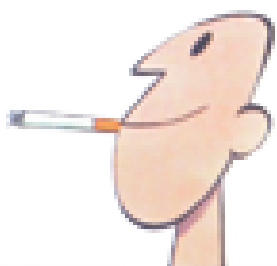
ESTE É UM BINGO DIFERENTE!
QUANTO MAIS PONTOS VOCÊ FIZER
NA TABELA ABAIXO, PIOR O SEU
PRÊMIO!

MAS NÃO SE ASSUSTE! CONTE
QUANTOS PONTOS VOCÊ FAZ NA
TABELA AO LADO. QUANTO MAIS,
MAIOR O PRÊMIO!

CARTELA
A

QUAL É A SUA?

FUMAR



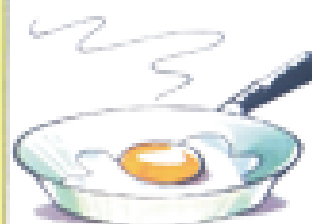
TOMAR BEBIDAS
ALCOÓLICAS



DORMIR POUCO



COMER MUITA FRITURA



COMER MUITA SALSICHA,
SALAME, LINGUIÇA



COMER ENLATADOS



TRANSAR SEM
PRESERVATIVO



TRABALHAR
COM COLA, TINTA
OU SOLVENTES
SEM PROTEÇÃO



COMER MUITO
CHURRASCO OU
CARNE-SECA



VIVER DE SALGADINHOS



VIVER DE DOCINHOS



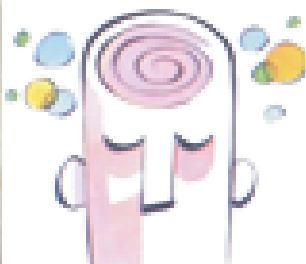
TRABALHAR COM
PESTICIDAS SEM
PROTEÇÃO



TOMAR SOL SEM
PROTEÇÃO



USAR DROGAS



CONVIVER COM
MUITOS FUMANTES EM
AMBIENTES FECHADOS



COMER ALIMENTOS
SUJOS OU MAL
CONSERVADOS





CARTELA B

ONDE VOCÊ FEZ MAIS PONTOS? AQUI OU ALI?

JOGAR BOLA OU QUALQUER ESPORTE



ANDAR DE BICICLETA



COMER VERDURAS



COMER LEGUMES



COMER MUITAS FRUTAS



COMER ALIMENTOS RICOS EM FIBRA



DANÇAR



FAZER EXERCÍCIOS



COMER PEIXE



NÃO FUMAR



NÃO TOMAR ÁLCOOL



TOMAR SOL ANTES DAS 10H E DEPOIS DAS 16H, SEMPRE COM PROTEÇÃO



ESCOVAR OS DENTES



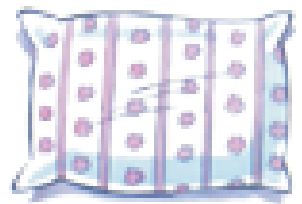
JOGAR O LIXO NO LIXO, SEPARANDO O QUE PODE SER REICLADO



TRANSAR COM PRESERVATIVO



DORMIR 8 HORAS POR DIA



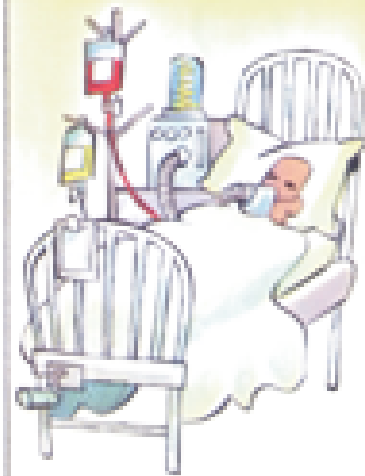
SEÇÃO A DÚVIDA DO LEITOR



VOCÊ FALA QUE FUMAR FAZ MAL À SAÚDE, MAS CONHEÇO UMA PORÇÃO DE VELHINHOS DE 90 ANOS QUE FUMARAM A VIDA TODA E ESTÃO INTEIROS! SAI DESSA!

ISSO AÍ SÓ IMPRESSIONA QUEM PENSA QUE A VIDA É SIMPLES ASSIM - FUMOU, FICOU DOENTE; COMEU GORDURA, TEVE ATAQUE CARDÍACO... O QUE ACONTECE, DE VERDADE, É QUE ESSES COMPORTAMENTOS AUMENTAM

PODE FICAR DOENTE LOGO...



...OU PODE VIVER 90 ANOS



O RISCO

DE VOCÊ FICAR DOENTE

MAS SEMPRE CORRENDO UM GRANDE RISCO, QUE VARIA DE PESSOA PARA PESSOA

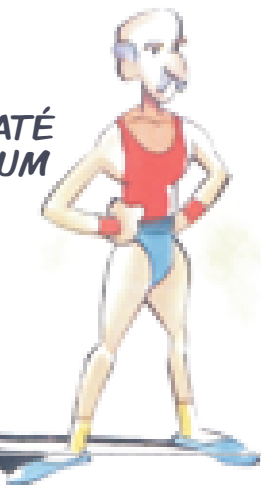
QUANTOS MAIS CEDO VOCÊ COMEÇA A FUMAR, BEBER, COMER GORDURA, MAIOR O RISCO!

QUANTO MAIS VOCÊ FUMA, BEBE ETC., MAIOR O RISCO!

QUANTO MAIS HÁBITOS DESSES VOCÊ TEM AO MESMO TEMPO, MAIOR O RISCO!



É COMO NA VIDA DAS PESSOAS: VOCÊ PODE ATÉ ENCONTRAR UM TRAPEZISTA DE 90 ANOS QUE NUNCA TENHA CAÍDO...



...MAS, QUANTO MAIS VEZES UM TRAPEZISTA EXECUTA SEU NÚMERO DURANTE A VIDA, MAIOR O RISCO DE CAIR.



EPA!

PERGUNTE AO TAXISTA QUANTO MAIS TEMPO ELE PASSA RODANDO PELA CIDADE, DIA APÓS DIA...



...MAIOR A CHANCE DE SOFRER UMA BATIDA.

CARRO PARADO NA GARAGEM NUNCA BATE.

FECHAR O GOL NUMA ÚNICA PARTIDA É ATÉ FÁCIL



NÃO LEVAR GOL DURANTE DEZ PARTIDAS JÁ É SUPER DIFÍCIL. AGUENTAR VINTE É UMA FAÇANHA!



QUANTO MAIS JOGOS, MAIOR O RISCO DE TOMAR GOL. JÁ PENSOU FICAR INVICTO 90 PARTIDAS?

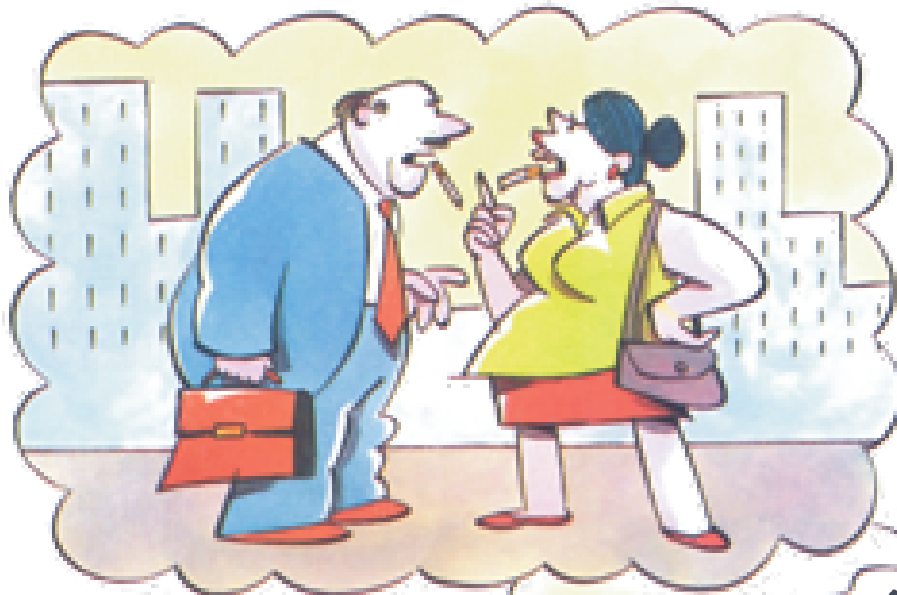
SE VOCÊ QUER SABER MAIS...



...PERGUNTE! PROCURE SABER! TIRE SUAS DÚVIDAS!



JÁ PENSOU SE...



...OS COMERCIAIS DE CIGARRO FOSSEM ESTRELADOS PELAS PESSOAS QUE A GENTE REALMENTE ENCONTRA FUMANDO POR AÍ?

...CIGARRO FOSSE FEITO DE ALHO E CEBOLA?



PÔ! POR QUE EU NÃO POSSO FUMAR AQUI DENTRO?



...SE VOCÊ FOSSE DIMINUÍDO ATÉ O TAMANHO DE UMA CÉLULA E TIVESSE QUE VIVER NA PELE DE UMA PESSOA QUE TOMA SOL SEM PROTEÇÃO?

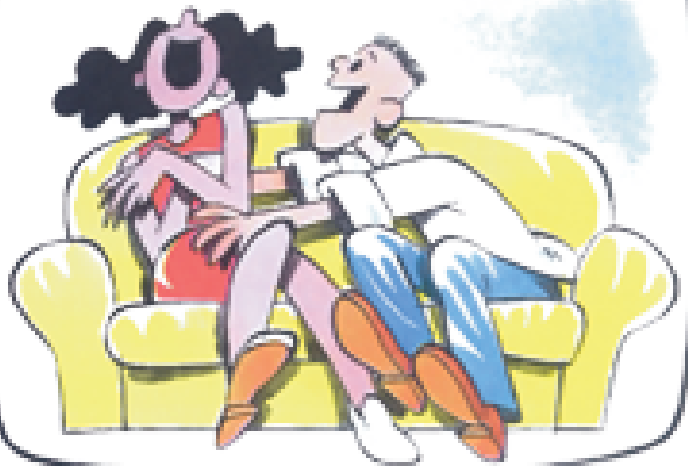
AS PESSOAS BEBEM ÁLCOOL POR VÁRIOS MOTIVOS. UM DELES É SE DESCONTRAIR ENTRE OS AMIGOS, LEGAL, NÉ? PENA QUE O ÁLCOOL FAZ TANTO MAL. AS BEBIDAS ALCOÓLICAS ESTÃO NA MAIORIA DOS ACIDENTES DE CARRO E DAS BRIGAS. O PIOR É QUE UM COPO PEDE OUTRO, E ALGUMAS PESSOAS COMEÇAM A BEBER TODA HORA SEM TER MAIS MOTIVO NENHUM. CHATO NÉ? MAS NÃO ESQUENTA PENSANDO NISSO, NÓS LHE SUGERIMOS...

10 NOVAS FORMAS DE FICAR "ALEGRE" - SEM ÁLCOOL! -

CADEIRA GIRATÓRIA



ATAQUE DE CÓCEGAS



DESAFIAR O ANDERSON SILVA



GUERRA DE ÁGUA



CONCURSO DE CARETAS



MERGULHO NA ÁGUA FRIA



MONTANHA-RUSSA



AERÓBICA



PLANTAR BANANEIRA CANTANDO O TCHAM



DANÇAR COM A TURMA UM RITMO QUENTE COM LUZES PULSANDO

AH VOCÊ
PENSAVA QUE
TINHA QUE
BEBER, FUMAR
OU TOMAR
ALGUMA
COISA? NÃO
PRECISA!

DESCUBRA OUTRAS FORMAS DE FICAR "ALEGRE" SEM ÁLCOOL!



JÁ PENSOU SE...

...FUMAR FOSSE OBRIGATÓRIO POR LEI?



...VOCÊ TIVESSE QUE IMITAR TUDO O QUE SEUS AMIGOS FAZEM?

...VOCÊ PUDESSE CONVERSAR COM VOCÊ MESMO SÓ QUE TRINTA ANOS MAIS VELHO?



CIGARRO

A FORMA MENOS REVOLUCIONÁRIA DE SER LEGAL

QUEM COMPRA CIGARRO LEVA TAMBÉM...

...MONÓXIDO DE CARBONO!

(O MESMO GÁS VENENOSO QUE SAI DO ESCAPAMENTO DOS AUTOMÓVEIS)

...NICOTINA!

(UMA SUBSTÂNCIA QUE DEIXA AS PESSOAS FISICAMENTE DEPENDENTES)



E NÃO É SÓ ISSO! LEVA TAMBÉM...

...ALCATRÃO!

UMA MISTURA EXPLOSIVA DE SUBSTÂNCIAS TÓXICAS QUE SE ACUMULAM NO CORPO DAS PESSOAS E AUMENTAM SEU RISCO DE TER CÂNCER E INFARTO DO CORAÇÃO.



LIBERDADE!



VOU USAR MINHA LIBERDADE !



TENHO DIREITO DE FAZER O QUE EU QUISER COM O MEU CORPO!



VOU EXPERIMENTAR!



VOU OUSAR!



SENHORAS E SENHORES...



...UM SOM DE MINHA AUTORIA!



EEEEH!



AH! PENSOU QUE EU IA FUMAR OU COISA ASSIM?



ÁI NÃO SERIA OUSADIA!

SERIA BESTEIRA!



FIM

INSTINTO DE SOBREVIVÊNCIA

SABIA QUE,
SE VOCÊ
ESTIVER
NUM
DESERTO
MORRENDO
DE SEDE...



É SÓ SEGUIR OS PÁSSAROS E OUTROS
BICHOS? ELES ACABAM DESCOBRINDO
ONDE TEM ÁGUA!



SABIA! E DIGO MAIS! OS ANIMAIS SÃO
OS PRIMEIROS A FUGIR QUANDO UM
TERREMOTO ESTÁ PARA ACONTECER!



É O INSTINTO DE SOBREVIVÊNCIA!



DEVE SER POR ISSO QUE OS BICHOS NÃO FUMAM NEM BEBEM!



FIM



Depoimento:
“ Quando comprei
cigarros pela primeira
vez não sabia que
tinha direito a tantos
extras! COF! COF! ”

MA\$ ESPERE! CIGARRO TAMBÉM VEM ACOMPANHADO DE...

**...FILTRO
INDESTRUTÍVEL!**

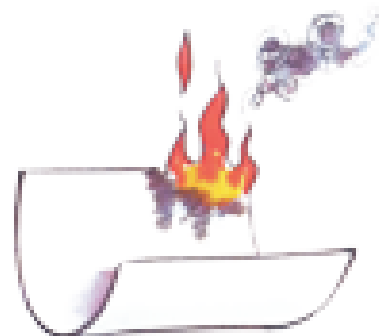
(GARANTIA DE
LIXO NA
NATUREZA POR
CERCA DE 5 ANOS)

...AGROTÓXICO!

(E MUITOS OUTROS
PRODUTOS QUÍMICOS
USADOS PARA
CULTIVAR E CURTIR
AS FOLHAS DE TABACO)

...PAPEL!

(COM MAIS UMA
PORÇÃO DE PRODUTOS
QUÍMICOS QUE A
PESSOA ACABA
ENGOLINDO)



**TUDO ISSO POR UM PREÇO ESPECIAL:
SEU DINHEIRO VAI VIRAR FUMAÇA!**

Se você não ficar satisfeito nós só não
garantimos sua saúde de volta!

OFERTA POR TEMPO ILIMITADO



Ministério da
Saúde

