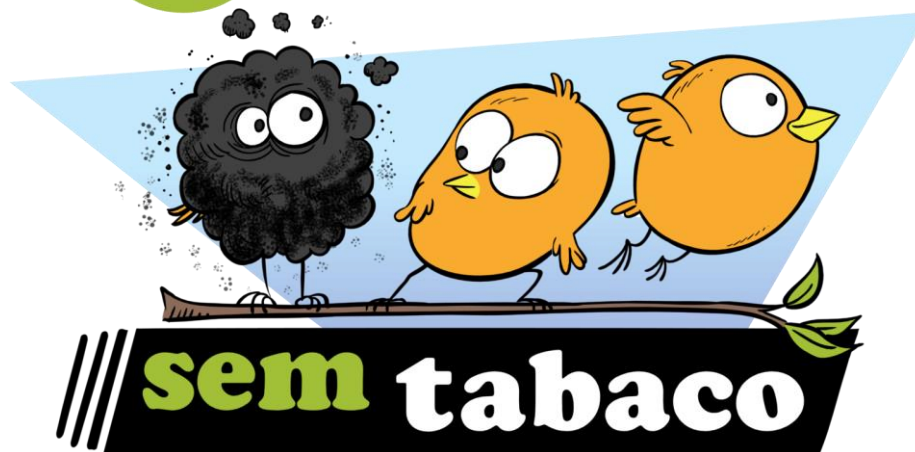


Geração



Atividade – Histórias com final feliz 1º Ciclo do Ensino Básico



PROGRAMA de PREVENÇÃO
do TABAGISMO
em meio escolar

Destinatários – alunos e alunas do 1.º ciclo do ensino básico

Objetivos do Referencial de Educação para a Saúde

Reconhecer o tabaco como fator causal evitável de doença e morte prematura

Conhecer os efeitos do tabaco na saúde, imediatos e a longo prazo, individuais, familiares, sociais e ambientais

Identificar fatores que influenciam a perceção do risco em relação ao consumo tabágico

Desenvolver estratégias pessoais para lidar com situações de risco



PROGRAMA de PREVENÇÃO
do TABAGISMO
em meio escolar

Atividade Histórias com final feliz

Objetivos da atividade

Conhecer as principais consequências do consumo de tabaco na saúde.

Encorajar os familiares e amigos a não fumar.

Valorizar uma vida sem tabaco.



Recursos

- ☺ Computador
- ☺ Projetor
- ☺ Acesso à internet

Adequar os diapositivos a explorar à idade do publico alvo



Desenvolvimento da atividade (I)

Introdução às consequências do consumo de tabaco

Colocar algumas questões às crianças sobre o consumo de tabaco:

- Quem é que as crianças gostam de imitar?
- Que comportamentos não devem ser imitados?
- O que pode acontecer a quem fuma?
- Quem é prejudicado quando alguém fuma?



PROGRAMA de PREVENÇÃO
do TABAGISMO
em meio escolar

Informação técnica

Dados relevantes sobre o consumo de tabaco...

- ▶ O tabagismo é uma dependência que, geralmente, tem início durante a adolescência e juventude.
- ▶ Quanto mais tarde se experimentar fumar menor será a probabilidade de dependência e de consumo regular na idade adulta.
- ▶ Quanto mais tarde se iniciar o consumo de tabaco, menor será o risco de desenvolver doenças graves na idade adulta.

**Consumo de Cigarros
Sexo Masculino 18 anos (2015)**

Não
consumo

Experimentação
59,3%

Consumo
ocasional

Consumo
diário
20,8%

35% dos que
experimentam

Desenvolvimento da
dependência

Fonte dos dados: ECATD-CAD (ESPAD-PT) - 2015. Estudo sobre o Consumo de Álcool, Tabaco, Droga e outros Comportamentos Aditivos e Dependências -2015. Grupos etários dos 13 ao 18 anos. Fernanda Feijão, SICAD/DMI/DEI

adaptado de Elizabeth Anderson-Hoagland disponível em: http://www.tobaccofreeschoolsky.org/uploads/3/4/4/0/34403834/vov_tfs_july_20_2016.pdf

**Consumo de Cigarros
Sexo Feminino 18 anos (2015)**

Não
consumo

Experimentação
58,3%

Consumo
ocasional

Consumo
diário
16,2%

28% das que
experimentam

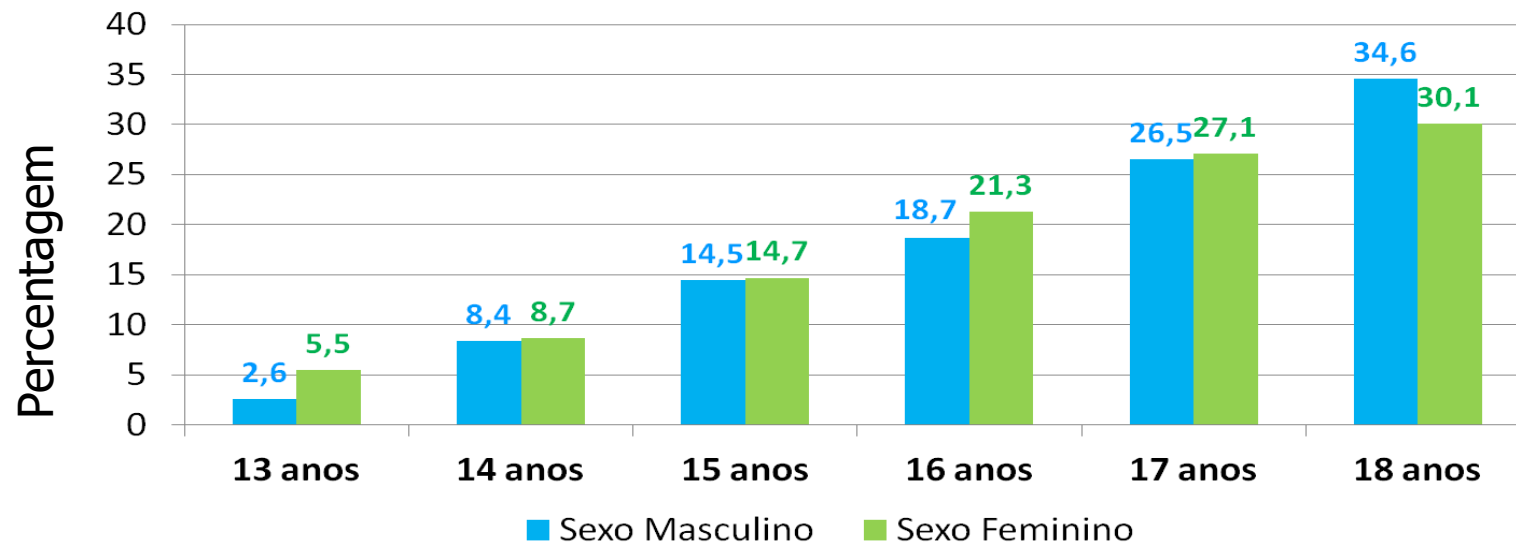
Desenvolvimento da
dependência

Fonte dos dados: ECATD-CAD (ESPAD-PT) - 2015. Estudo sobre o Consumo de Álcool, Tabaco, Droga e outros Comportamentos Aditivos e Dependências -2015. Grupos etários dos 13 ao 18 anos. Fernanda Feijão, SICAD/DMI/DEI

adaptado de Elizabeth Anderson-Hoagland disponível em: http://www.tobaccofreeschoolsky.org/uploads/3/4/4/0/34403834/vov_tfs_july_20_2016.pdf

Consumo de Tabaco (%)

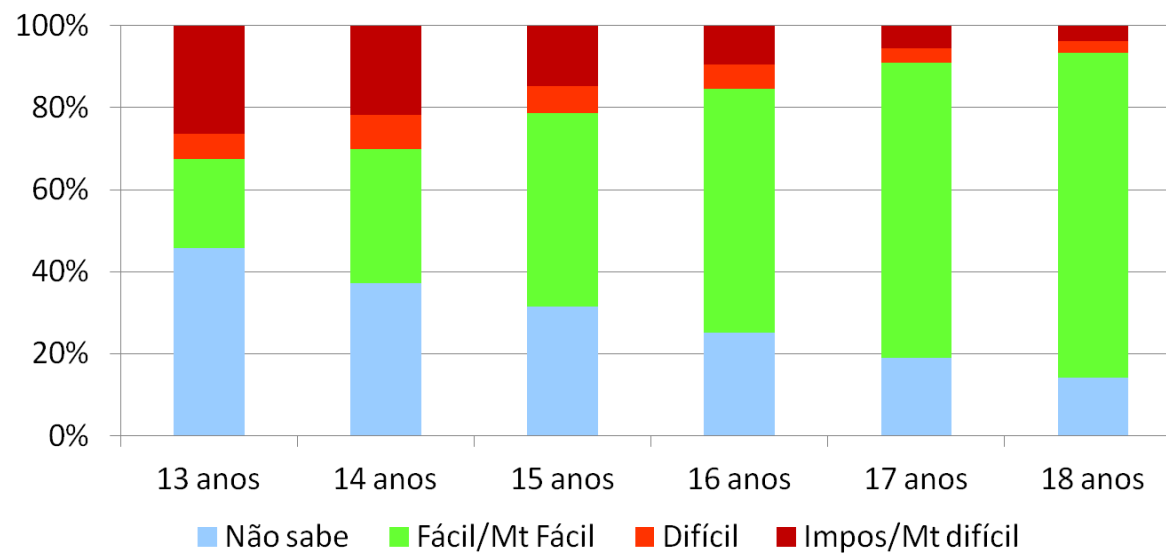
Últimos 30 dias – 2015 - Alunos do Ensino Público 13 aos 18 anos



Fonte ECATD-CAD (ESPAD-PT) - 2015. Estudo sobre o Consumo de Álcool, Tabaco, Droga e outros Comportamentos Aditivos e Dependências -2015. Grupos etários dos 13 ao 18 anos. Fernanda Feijão, SICAD/DMI/DEI.

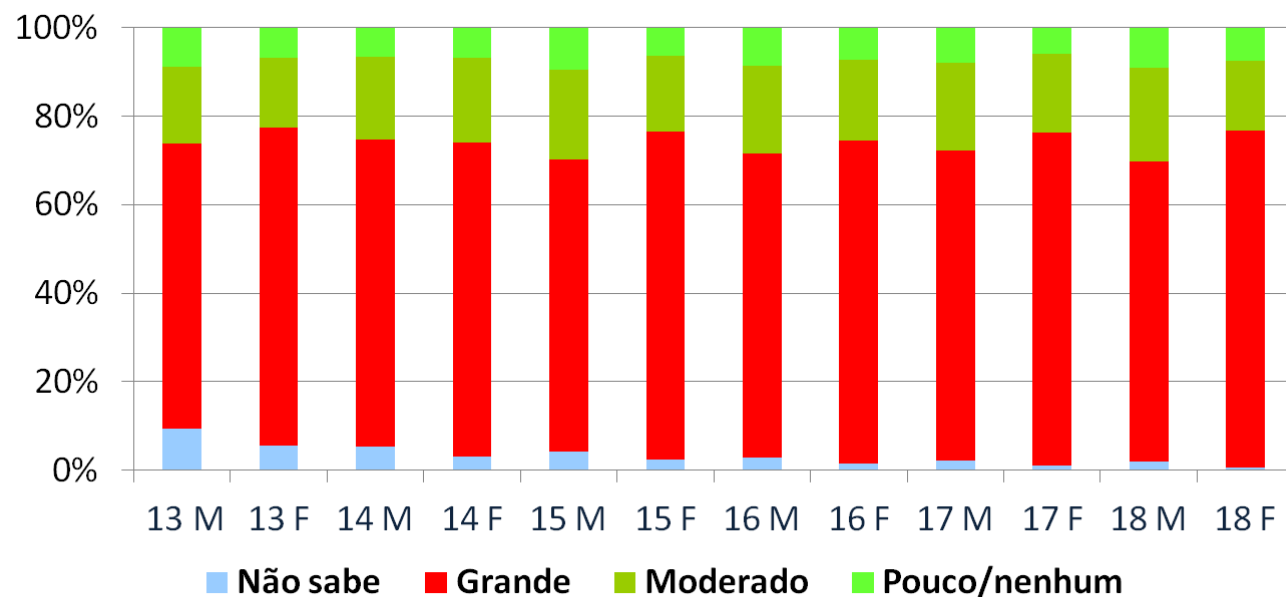
Perceção da Facilidade de Acesso

A maioria dos jovens considera ser fácil obter tabaco



Fonte ECATD-CAD (ESPAD-PT) - 2015. Estudo sobre o Consumo de Álcool, Tabaco, Droga e outros Comportamentos Aditivos e Dependências -2015. Grupos etários dos 13 ao 18 anos. Fernanda Feijão, SICAD/DMI/DEI.

Perceção do Risco de Consumo de 1 ou + maços de cigarros, por dia (%) por idade e sexo



Fonte ECATD-CAD (ESPAD-PT) - 2015. Estudo sobre o Consumo de Álcool, Tabaco, Droga e outros Comportamentos Aditivos e Dependências -2015. Grupos etários dos 13 ao 18 anos. Fernanda Feijão, SICAD/DMI/DEI.

Todos os produtos do tabaco são nocivos à saúde

- ▶ O tabaco é uma planta da família das Solanáceas
- ▶ Contém **nicotina** – substância com grande capacidade de indução de dependência
- ▶ Os produtos do tabaco produzem um aerossol que, para além de nicotina, contêm **substâncias que provocam cancro e muitas substâncias tóxicas ou irritantes** para as vias aéreas
- ▶ Os químicos do fumo do tabaco afetam quase todas as células do organismo humano, provocando doenças e problemas de saúde a curto e a médio prazo

@ <https://tobaccoatlas.org/>

@ <https://teen.smokefree.gov/the-risks-of-tobacco/nicotine-addiction>

@ <http://www.who.int/topics/tobacco/en/>

@ <https://www.drugabuse.gov/publications/tobacco-nicotine-e-cigarettes/how-does-tobacco-deliver-its-effects>

O Fumo do Tabaco

Aerossol (Gases e micro partículas)

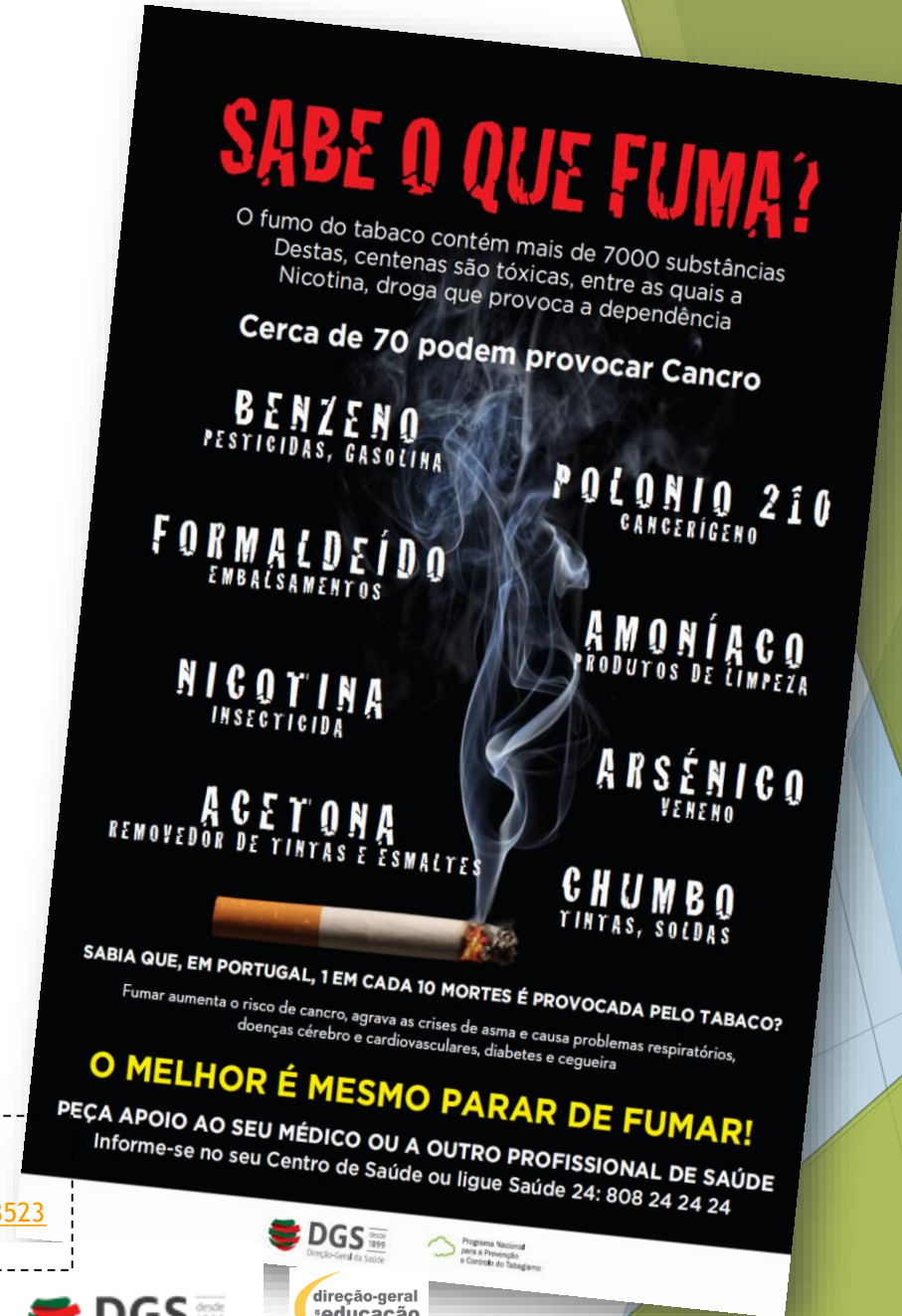
> 7000 Químicos:

- Nicotina
- 70 Cancerígenos
- Centenas de Tóxicos (250)

Para saber mais: FDA. EUA Food and Drug Administration.

Chemicals in Cigarettes: From Plant to Product to Puff

<https://www.fda.gov/TobaccoProducts/Labeling/ProductsIngredientsComponents/ucm535235.htm>



Fumo Ambiental do Tabaco

**Fumo passivo ou “fumo
em segunda mão”**

**Combinação do fumo libertado para
a atmosfera pela ponta acesa de
um cigarro e pelo fumo exalado
pelo fumador.**





PROGRAMA de PREVENÇÃO
do TABAGISMO
em meio escolar

Fumo Ambiental do Tabaco

“Fumo em terceira mão”

Partículas e químicos do fumo depositados nas superfícies, sem a presença de fumadores.

Absorção através de ingestão, da pele e por inalação.



PROGRAMA de PREVENÇÃO do TABAGISMO em meio escolar

Tabaco, Morte, Doença e Empobrecimento

1 em cada 2
fumadores
regulares
morre devido
ao Tabaco

7 milhões de
mortes, por ano,
no mundo

6 milhões pessoas
fumadoras

Aproximadamente
1 milhão por
exposição ao fumo
ambiental

WHO, Tobacco Fact sheet, march 2018 <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/en>

O tabaco mata em Portugal mais de 12.000 pessoas/ano

11,5% DAS MORTES EM PORTUGAL SÃO DEVIDAS AO TABACO

Mortes atribuíveis ao tabaco, todas as idades, estimativas, 2017

1 em cada 10
mortes/ano
é atribuída
ao Tabaco



Em 2017
1 morte
a cada
40 minutos

Total de mortes



10 589
18,6%



2 515
4,4%

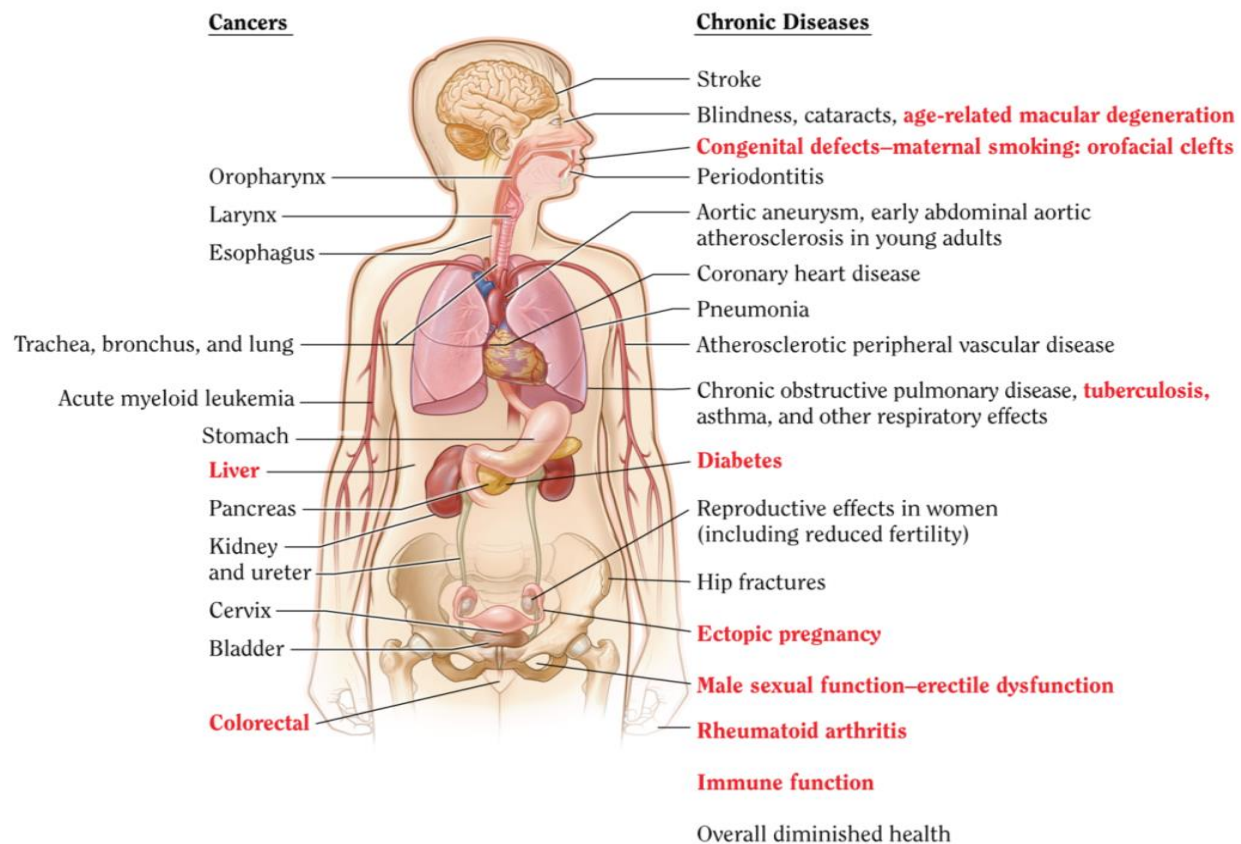
Fonte: Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). GBD Compare Data Visualization 2017. Seattle, WA: IHME. University of Washington, 2019.
Disponível em: <https://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/> (consultado em 1 fevereiro 2019)

Efeitos do Consumo de Tabaco nos Adolescentes

- ✓ Dependência
- ✓ Redução da função dos pulmões
- ✓ Tosse
- ✓ Aumento do número e gravidade das crises de asma e de infeções respiratórias
- ✓ Diminuição da aptidão física
- ✓ Diminuição da função do sistema de defesa do organismo
- ✓ Aumento do risco de cancro e de doenças cardiovasculares e respiratórias na idade adulta

U.S. Department of Health and Human Services. [Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults: A Report of the Surgeon General](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2012/index.htm) (https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2012/index.htm). Atlanta: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2012
Fact sheet <https://www.surgeongeneral.gov/library/reports/preventing-youth-tobacco-use/factsheet.html>

Figure 1A The health consequences causally linked to smoking



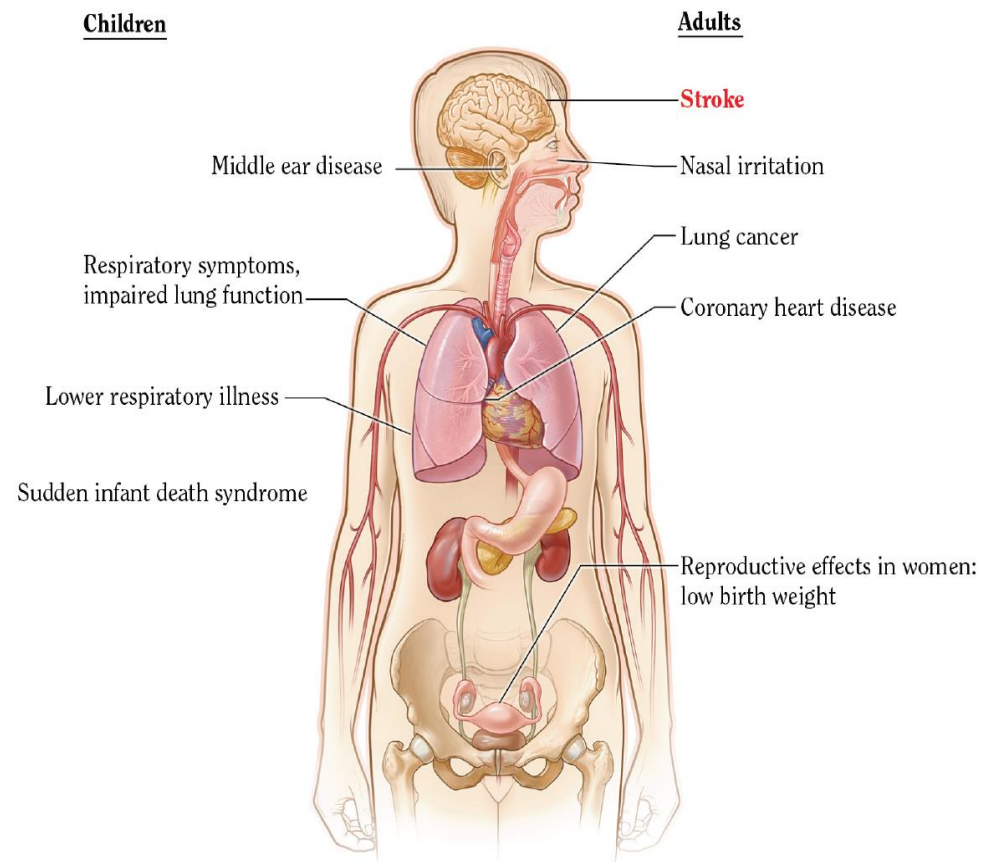
Source: USDHHS 2004, 2006, 2012.

Note: The condition in **red** is a new disease that has been causally linked to smoking in this report.

U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2014. Executive Summary

U.S. Department of Health and Human Services. The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress: A Report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Office on Smoking and Health, 2014. Executive Summary

Figure 1B The health consequences causally linked to exposure to secondhand smoke



Source: USDHHS 2004, 2006.

Note: The condition in **red** is a new disease that has been causally linked to smoking in this report.

Mortes atribuíveis ao Tabaco em Portugal Estimativas 2017 (todas as idades)

O TABACO CONTRIBUI PARA A MORTE POR DIVERSAS DOENÇAS

Mortes atribuíveis ao tabaco, todas as idades, estimativas 2017



Fonte: Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME). GBD Compare Data Visualization 2017. Seattle, WA: IHME. University of Washington, 2019.
Disponível em: <https://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/> (consultado em 1 fevereiro 2019)

Benefícios de Deixar de Fumar

Ganho de anos de vida

Benefícios de saúde em todo o organismo

Ganhos económicos

Quanto mais cedo se deixa de fumar, maiores os ganhos

► CDC, smokefreegov . <https://smokefree.gov/quitting-smoking/reasons-quit/benefits-quitting>

Factos...

- ▶ **A maioria dos jovens não fuma**
- ▶ Os jovens podem ficar dependentes mesmo quando não fumam todos os dias
- ▶ Quanto mais cedo se começa a fumar maior será a possibilidade de dependência
- ▶ Quanto menor a quantidade de cigarros fumados mais fácil será deixar de fumar
- ▶ Os programas escolares e as campanhas contribuem para reduzir o consumo de tabaco nos jovens



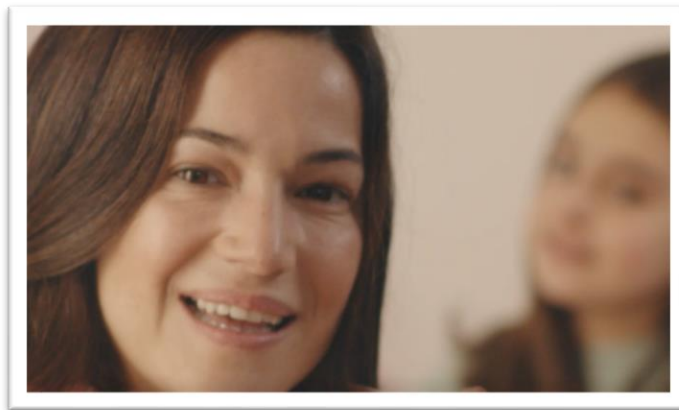
PROGRAMA de PREVENÇÃO
do TABAGISMO
em meio escolar

Atividade
Histórias com final feliz

Desafio na Sala de Aula

Desenvolvimento da atividade (2)

Observação de um extrato do filme “Opte por amar mais”





Desenvolvimento da atividade (3)

Discussão orientada (e documentada em dados estatísticos) sobre os malefícios do tabaco

- Organizar uma troca de ideias sobre as consequências dos adultos fumarem ao pé das crianças
- Discutir os malefícios do tabaco na saúde

Desenvolvimento da atividade (4)

Síntese, avaliação e desafio

- Organização das ideias levantadas pelos alunos e alunas sobre as consequências dos adultos de referência (pais, irmãos mais velhos, amigos) fumarem - **Brainstorming**
- Reflexos desta atividade nas suas atitudes e comportamentos - Qual o seu papel na mudança de comportamentos de familiares e amigos?
- Aproveitar as ideias do Brainstorming para fazer um cartaz a afixar na sala e/ou enviar em folheto na caderneta para casa.