



## Atividade - Histórias com final feliz 2º Ciclo do Ensino Básico



PROGRAMA de PREVENÇÃO  
do TABAGISMO  
em meio escolar

Destinatários – alunos e alunas do 2.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

Inferir a redução na expectativa de vida das  
pessoas fumadoras causada pelo tabagismo

Identificar os benefícios de ambientes livres de fumo do  
tabaco

Analisar factos, mitos e crenças associados ao tabaco

Encorajar os familiares e amigos a não fumar.



PROGRAMA de PREVENÇÃO  
do TABAGISMO  
em meio escolar

## Atividade Histórias com final feliz

---

### Recursos

- 😊 Computador
- 😊 Projetor
- 😊 Acesso à internet

Adequar os diapositivos a explorar à idade do público alvo



PROGRAMA de PREVENÇÃO  
do TABAGISMO  
em meio escolar

**Atividade**  
**Histórias com final feliz**

## Desenvolvimento da atividade (I)

### **Introdução às consequências do consumo de tabaco**

Colocar algumas questões às crianças sobre o consumo de tabaco:

- Desconstruir mitos - O tabaco é uma droga? Fumar 1 ou 2 cigarros por dia não faz mal? O cigarro eletrónico não faz mal?
- O que pode acontecer a quem fuma?
- Quem é prejudicado quando alguém fuma?



PROGRAMA de PREVENÇÃO  
do TABAGISMO  
em meio escolar

# Informação técnica







## PROGRAMA de PREVENÇÃO do TABAGISMO em meio escolar

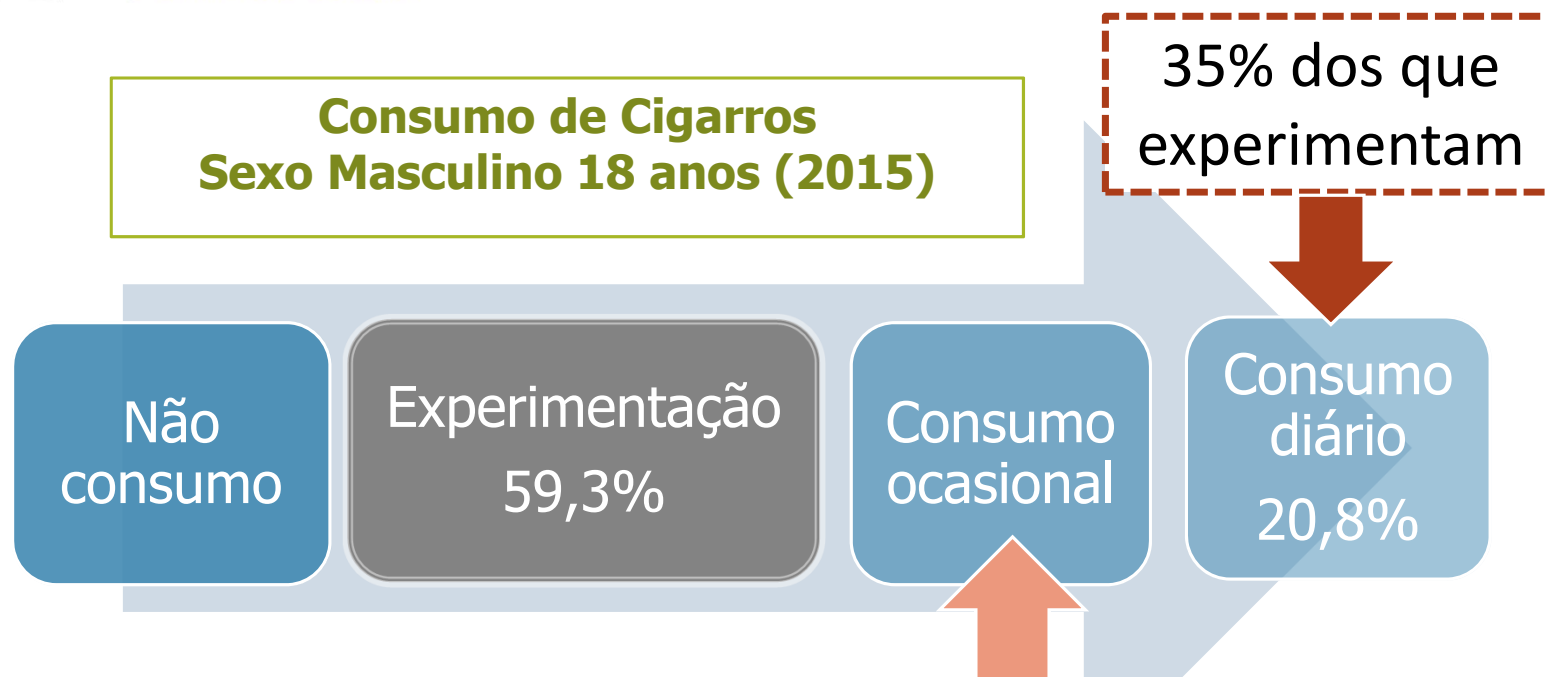
### Dados relevantes sobre o consumo de tabaco...

- ▶ 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.



PROGRAMA de PREVENÇÃO  
do TABAGISMO  
em meio escolar

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



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

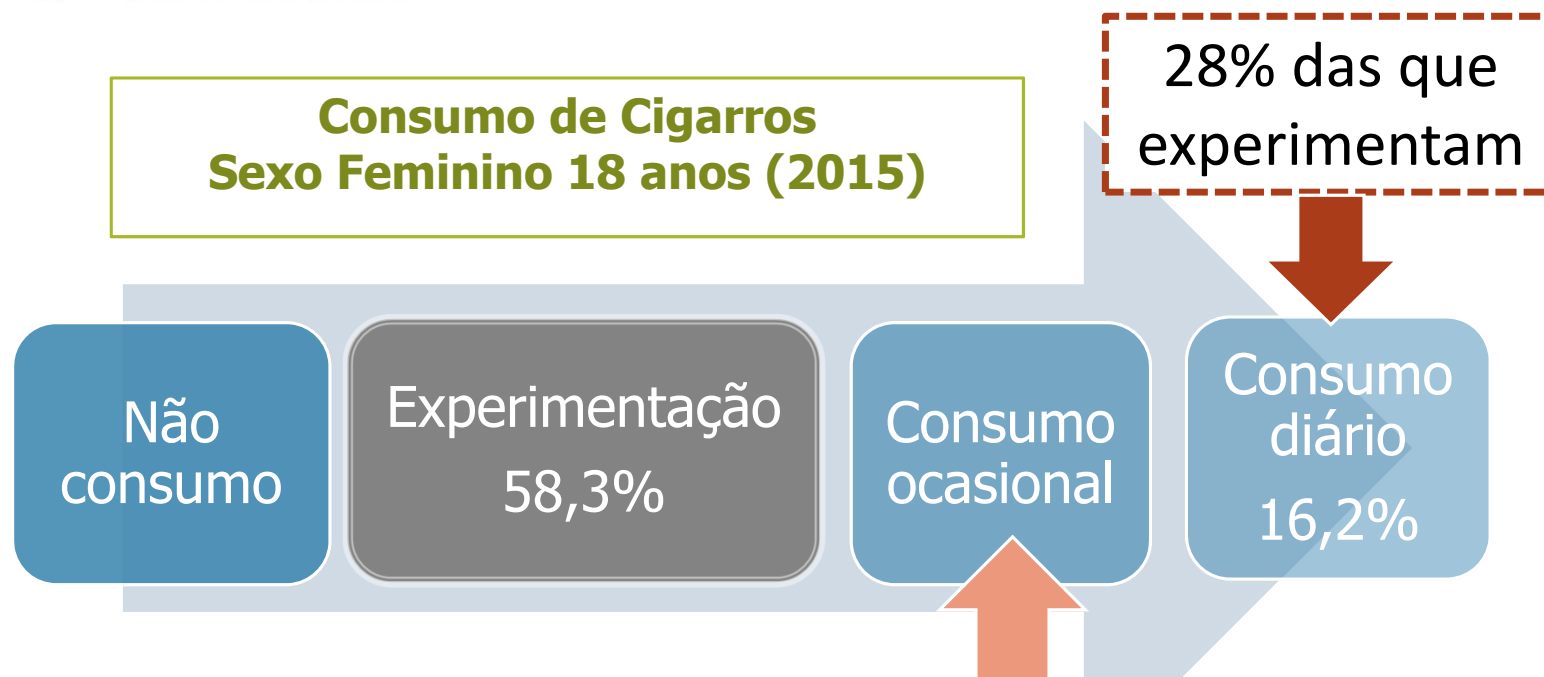
adaptado de Elizabeth Anderson-Hoagland disponível em: [http://www.tobaccofreeschoolsky.org/uploads/3/4/4/0/34403834/vov\\_tfs\\_july\\_20-2016.pdf](http://www.tobaccofreeschoolsky.org/uploads/3/4/4/0/34403834/vov_tfs_july_20-2016.pdf)





PROGRAMA de PREVENÇÃO  
do TABAGISMO  
em meio escolar

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



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

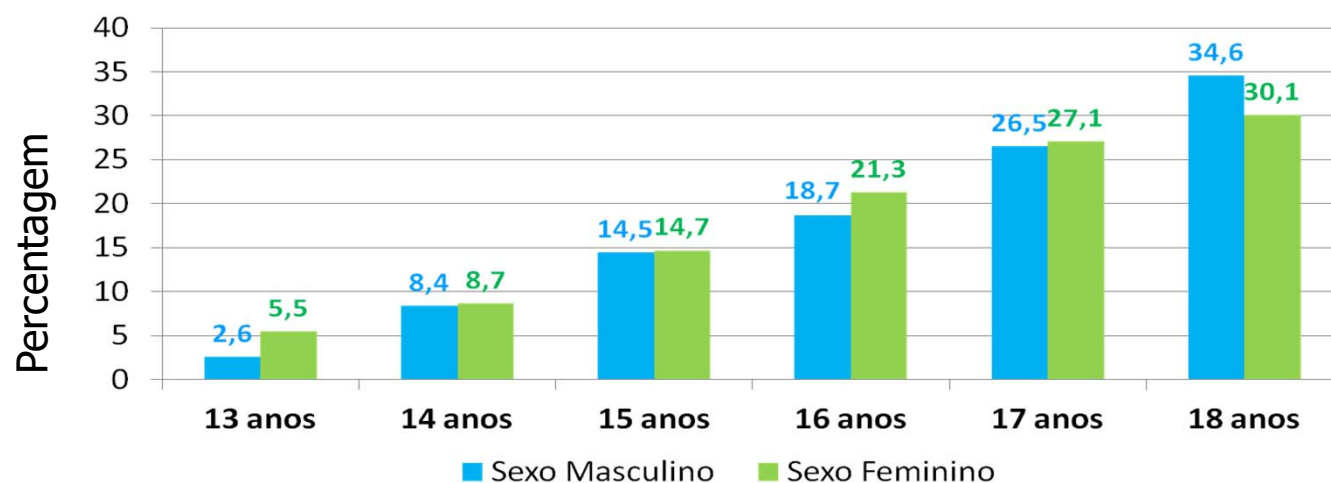
adaptado de Elizabeth Anderson-Hoagland disponível em: [http://www.tobaccofreeschoolsky.org/uploads/3/4/4/0/34403834/vov\\_tfs\\_july\\_20-2016.pdf](http://www.tobaccofreeschoolsky.org/uploads/3/4/4/0/34403834/vov_tfs_july_20-2016.pdf)



PROGRAMA de PREVENÇÃO  
do TABAGISMO  
em meio escolar

## Consumo de Tabaco (%)

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



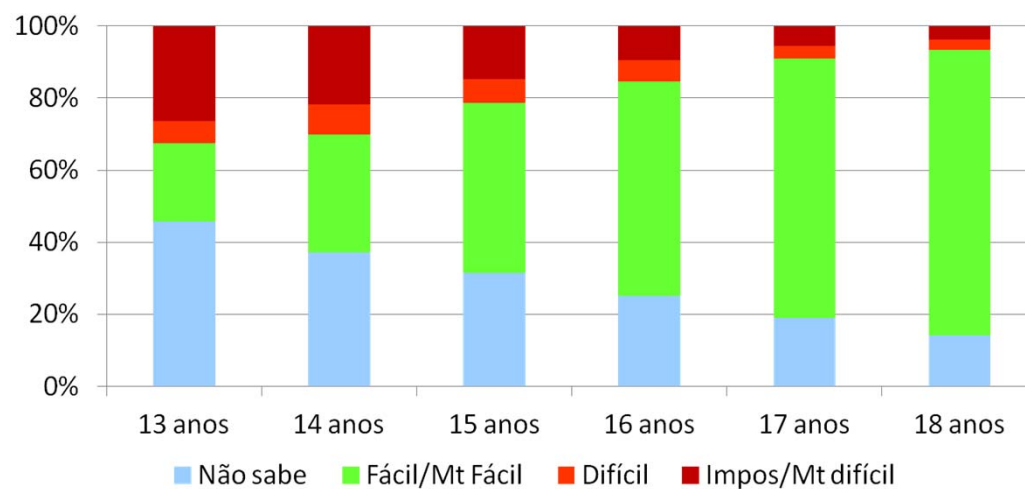
Fonte ECATD-CAD (ESPAD-PT) - 2015. Estudo sobre o Consumo de Álcool, Tabaco, Droga e outros Comportamentos Aditivos e Dependências -2015. Grupos etários dos 13 ao 18 anos. Fernanda Feijão, SICAD/DMI/DEI.



## PROGRAMA de PREVENÇÃO do TABAGISMO em meio escolar

### Perceção da Facilidade de Acesso

A maioria dos jovens considera ser fácil obter tabaco

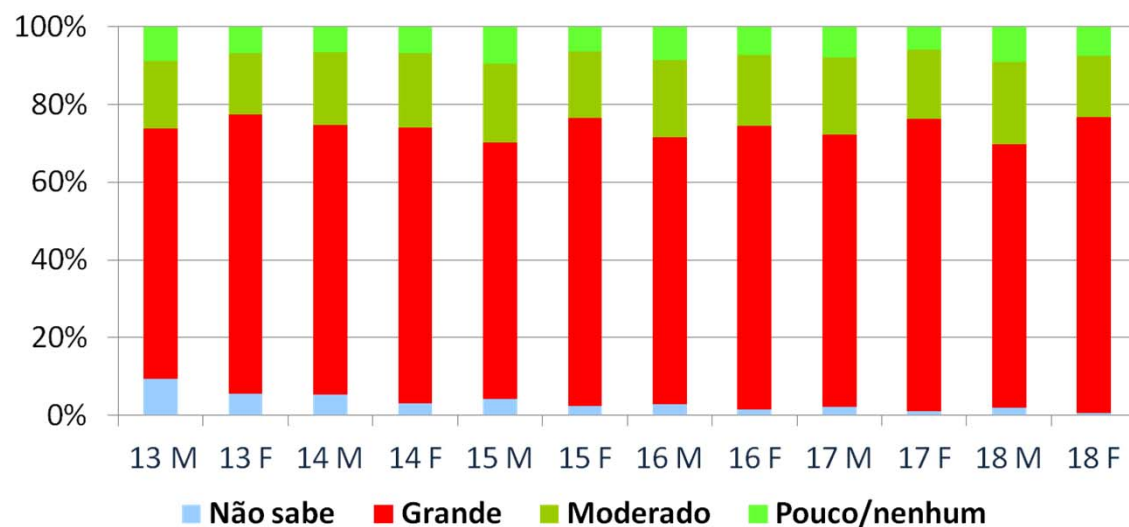


Fonte ECATD-CAD (ESPAD-PT) - 2015. Estudo sobre o Consumo de Álcool, Tabaco, Droga e outros Comportamentos Aditivos e Dependências -2015. Grupos etários dos 13 ao 18 anos. Fernanda Feijão, SICAD/DMI/DEI.



## PROGRAMA de PREVENÇÃO do TABAGISMO em meio escolar

### 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.



PROGRAMA de PREVENÇÃO  
do TABAGISMO  
em meio escolar

## 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, contém **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>



SNS SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE



DGS  
Direção-Geral da Saúde







## PROGRAMA de PREVENÇÃO do TABAGISMO em meio escolar

### O Fumo do Tabaco

Aerossol (Gases e micro partículas)

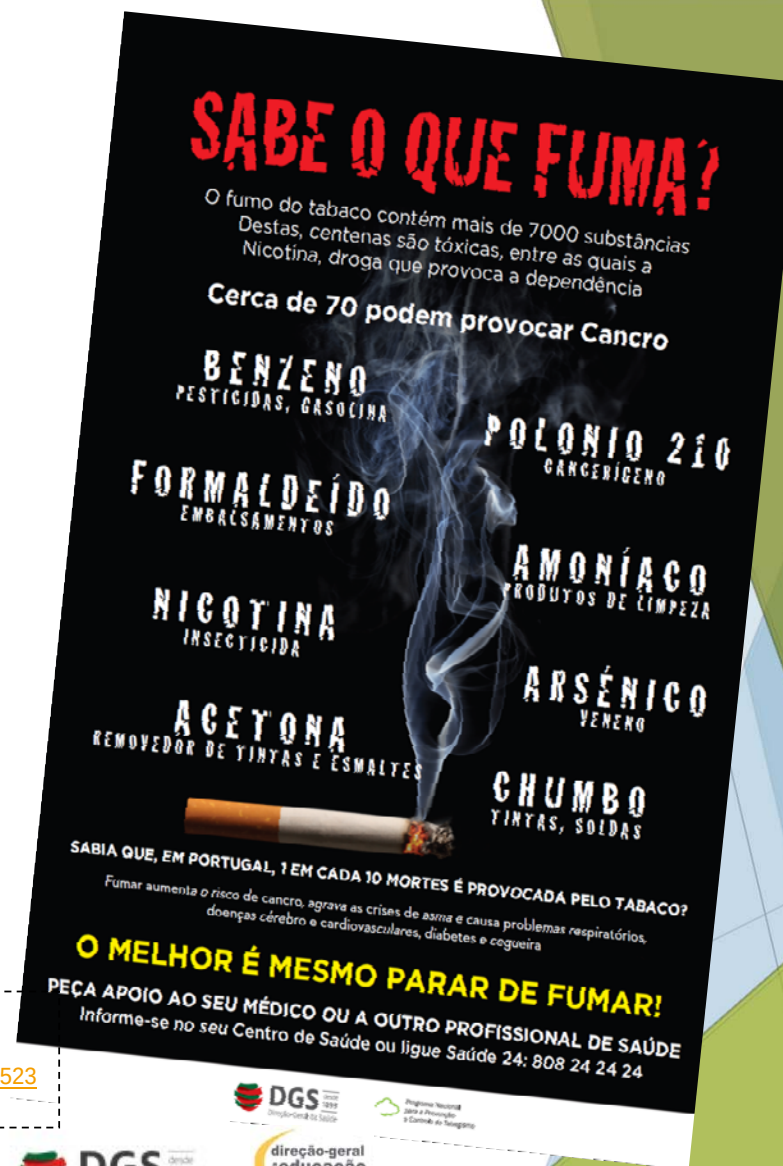
> 7000 Químicos:

- 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>



SNS SERVIÇO NACIONAL  
DE SAÚDE



DGS  
Direção-Geral da Saúde



DGS  
direção-geral  
de saúde



Programa Nacional  
para a Promoção  
e Controlar do Tabagismo