

# Geração



Atividade – Histórias com final feliz  
3º Ciclo do Ensino Básico



PROGRAMA de PREVENÇÃO  
do TABAGISMO  
em meio escolar

Destinatários – alunos e alunas do 3.º ciclo do ensino básico

<b>Objetivos do Referencial de Educação para a Saúde</b>	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

Reconhecer que os principais constituintes do fumo do tabaco tem efeitos cancerígenos, tóxicos e mutagénicos

Avaliar os benefícios de ambientes livres de fumo do tabaco

Discutir as consequências do fumo do tabaco na adolescência

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 publico 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? Quais as consequências de iniciar o consumo de tabaco nos jovens?
- Quais as doenças associadas ao tabagismo?



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.
- ▶ Dos jovens de 18 anos (ensino público) que já experimentaram fumar cerca de um terço fuma diariamente.



PROGRAMA de PREVENÇÃO  
do TABAGISMO  
em meio escolar

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

35% dos que  
experimentam

Não  
consumo

Experimentação  
59,3%

Consumo  
ocasional

Consumo  
diário  
20,8%

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

Desenvolvimento da  
dependência

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)**

28% das que  
experimentam

Não  
consumo

Experimentação  
58,3%

Consumo  
ocasional

Consumo  
diário  
16,2%

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

Desenvolvimento da  
dependência

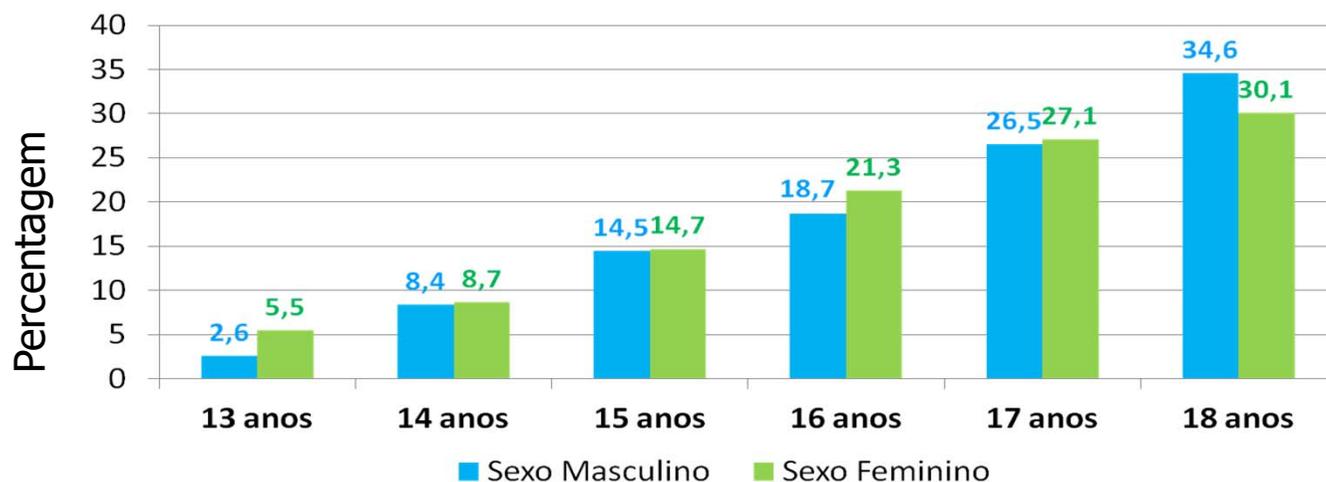
adaptado de Elizabeth Anderson-Hoagland disponível em: [http://www.tobaccofreeschoolsky.org/uploads/3/4/4/0/34403834/vov\\_tfs\\_july\\_20\\_2016.pdf](http://www.tobaccofreeschoolsky.org/uploads/3/4/4/0/34403834/vov_tfs_july_20_2016.pdf)



# PROGRAMA de PREVENÇÃO do TABAGISMO em meio escolar

## Consumo de Tabaco (%)

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

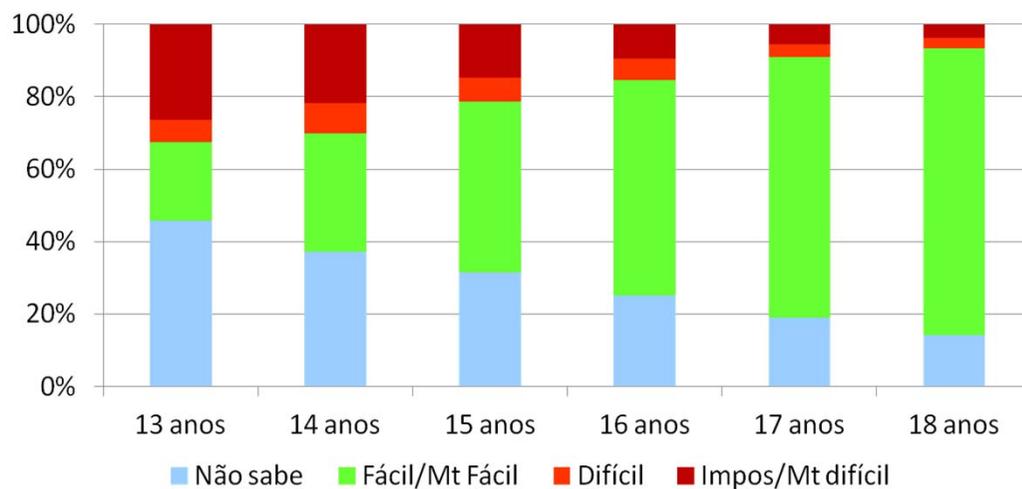


Fonte ECATD-CAD (ESPAD-PT) - 2015. Estudo sobre o Consumo de Álcool, Tabaco, Droga e outros Comportamentos Aditivos e Dependências -2015. Grupos etários dos 13 ao 18 anos. Fernanda Feijão, SICAD/DMI/DEI.



# PROGRAMA de PREVENÇÃO do TABAGISMO em meio escolar

## Perceção da Facilidade de Acesso A maioria dos jovens considera ser fácil obter tabaco



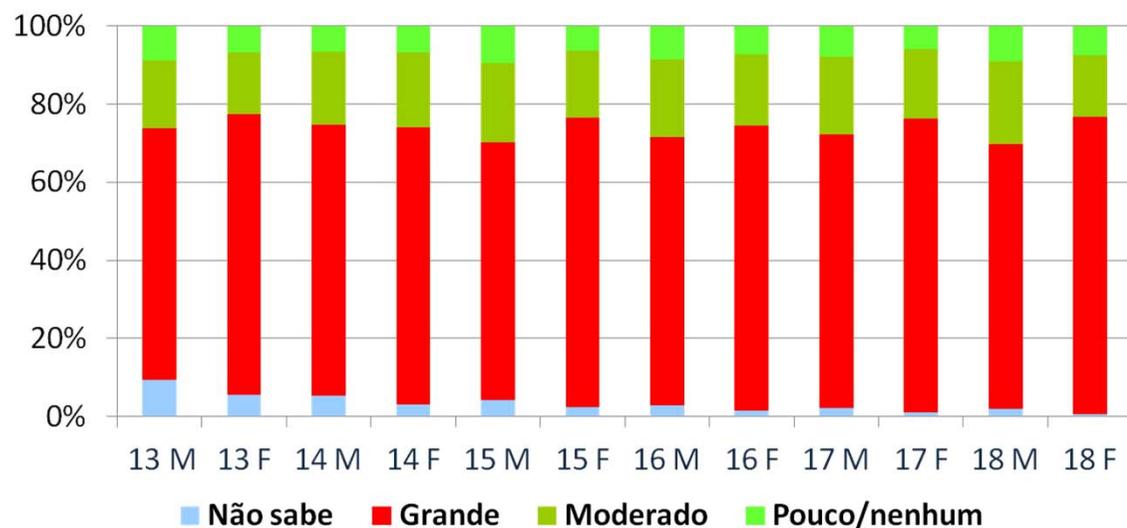
Fonte ECATD-CAD (ESPAD-PT) - 2015. Estudo sobre o Consumo de Álcool, Tabaco, Droga e outros Comportamentos Aditivos e Dependências -2015. Grupos etários dos 13 ao 18 anos. Fernanda Feijão, SICAD/DMI/DEI.





# 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-ciaarettes/how-does-tobacco-deliver-its-effects>



## PROGRAMA de PREVENÇÃO do TABAGISMO em meio escolar

### O Fumo do Tabaco

Aerossol (Gases e micro partículas)

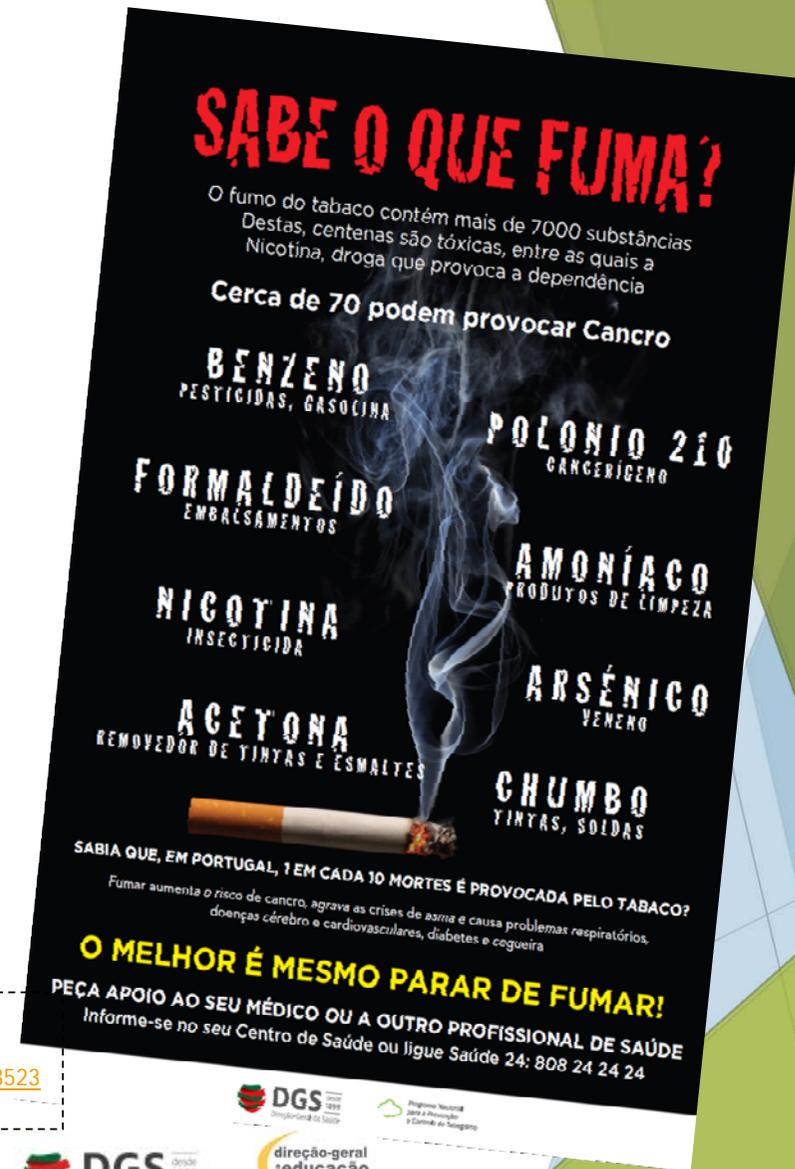
> 7000 Químicos:

- 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>





PROGRAMA de PREVENÇÃO  
do TABAGISMO  
em meio escolar



# 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



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



PROGRAMA de PREVENÇÃO  
do TABAGISMO  
em meio escolar

## O tabaco mata em Portugal mais de 12.000 pessoas/ano



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)





PROGRAMA de PREVENÇÃO  
do TABAGISMO  
em meio escolar

## 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](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>

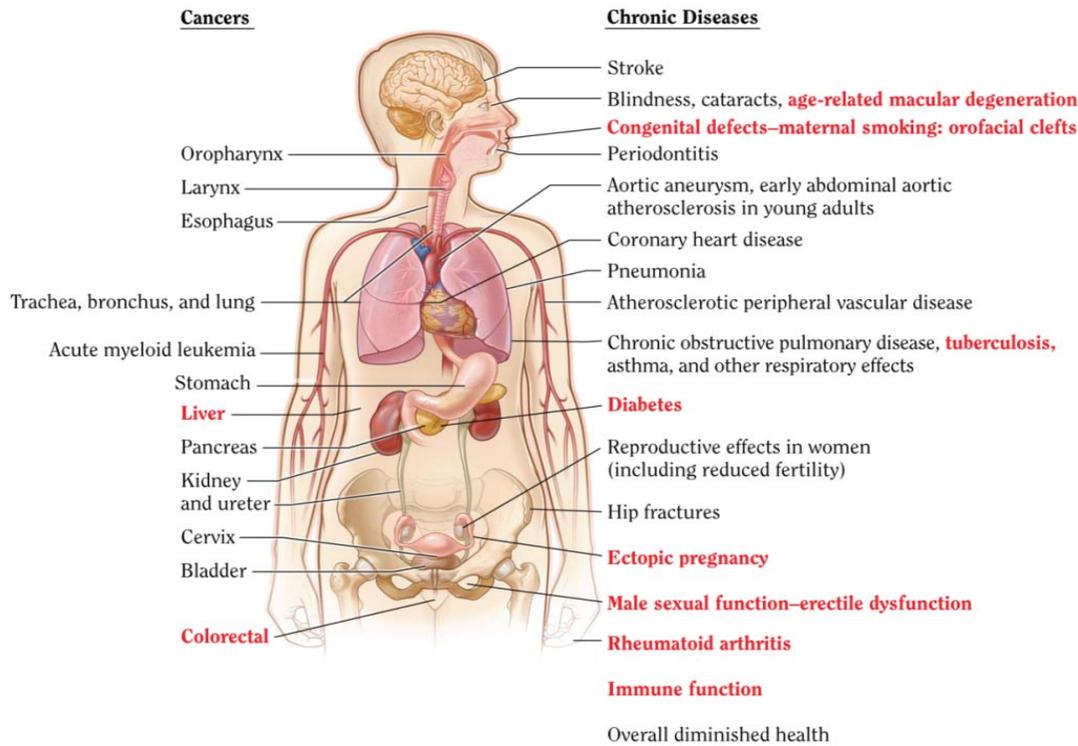


**PROGRAMA de PREVENÇÃO**  
do TABAGISMO  
em meio escolar

**CONSEQUÊNCIAS PARA A SAÚDE**

**Exposição ativa**

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





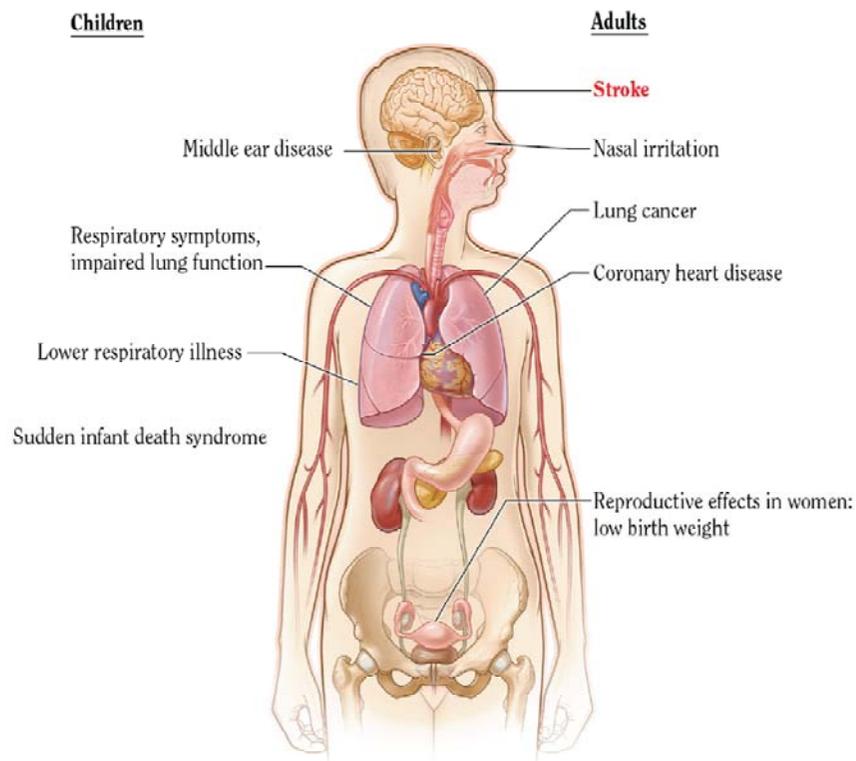
# PROGRAMA de PREVENÇÃO do TABAGISMO em meio escolar

## CONSEQUÊNCIAS PARA A SAÚDE

### Exposição passiva

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.





PROGRAMA de PREVENÇÃO  
do TABAGISMO  
em meio escolar

## 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)



PROGRAMA de PREVENÇÃO  
do TABAGISMO  
em meio escolar

## 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>



PROGRAMA de PREVENÇÃO  
do TABAGISMO  
em meio escolar

## 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



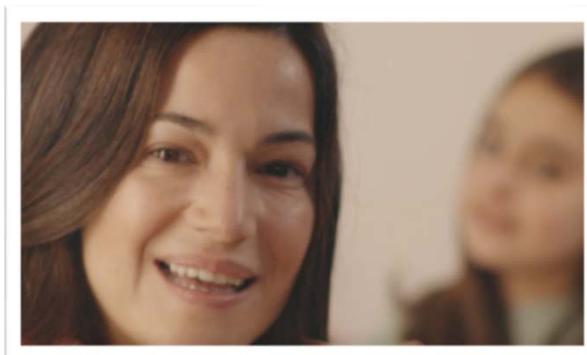


PROGRAMA de PREVENÇÃO  
do TABAGISMO  
em meio escolar

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

## Desenvolvimento da atividade (2)

Observação de um extrato do filme "Opte por amar mais"





PROGRAMA de PREVENÇÃO  
do TABAGISMO  
em meio escolar

## Atividade Histórias com final feliz

### Desenvolvimento da atividade (3)

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

- Organizar uma troca de ideias sobre as consequências de começar a fumar.
- Discutir os malefícios do tabaco na saúde do próprio (fumador) e das pessoas que o rodeiam.



PROGRAMA de PREVENÇÃO  
do TABAGISMO  
em meio escolar

## Atividade Histórias com final feliz

### Desenvolvimento da atividade (4)

Desafio para pares...

- Refletir no papel dos jovens na mudança de comportamentos de quem fuma (em particular na sua família e grupo de amigos).
- Pedir aos alunos que individualmente ou em grupo façam um pequeno filme\*, máximo de 2 minutos com a continuação da história, construindo um final POSITIVO!