



## PROGRAMA de PREVENÇÃO do TABAGISMO em meio escolar

### Guião da Atividade – Histórias com final feliz...

#### **Destinatários – alunos e alunas do ensino básico e secundário**

1. A discussão do tema do tabagismo em sala de aula ajuda permite aos alunos aumentarem a sua literacia em saúde e capacita-os para escolhas mais informadas, mais conscientes e mais saudáveis em matéria de experimentação e consumo de tabaco
2. É importante dar oportunidade aos alunos de expressar as suas crenças e atitudes relativamente ao tabaco criando oportunidades para que:
  - Treinem competências de comunicação assertiva em situações que envolvam a decisão de fumar.
  - Exploreem em que circunstâncias - quando, onde e com quem - se poderão sentir (ou já se sentiram) tentados a fumar.
  - Discutam o assunto numa perspetiva de saúde e não no âmbito disciplinar (situação de alunos fumadores na escola).
3. A investigação revela que a prevenção do tabagismo é mais eficaz, quando:
  - Se ajudam os alunos a desenvolver atitudes negativas face ao tabaco.
  - Se treinam os alunos para serem capazes de resistir às influências dos pares e da sociedade em geral para o ato de fumar.
  - Se criam oportunidades para que os alunos participem em atividades de prevenção.
  - Se criam condições para a integração escolar e o sucesso educativo de todos os alunos.
  - Se encorajam os pais e os professores a deixarem de fumar.



## PROGRAMA de PREVENÇÃO do TABAGISMO em meio escolar

### Para saber mais:

**Get Smart about Tobacco** – Plataforma americana com um Programa de Educação em Ciência e Saúde para docentes com informação e planos de aula sobre o tabaco e seu impacto na saúde (em inglês):

- [http://www.scholastic.com/get\\_smart\\_about\\_tobacco/#grades3-5](http://www.scholastic.com/get_smart_about_tobacco/#grades3-5)

**Smarter than Smoking** – Plataforma australiana com um Programa de Prevenção do tabagismo com informação para docentes, pais e jovens sobre o tabaco e seu impacto na saúde (em inglês):

- <https://www.smarterthansmoking.org.au/>

**Tobacco prevention tool kit** – Plataforma da responsabilidade da Universidade de Stanford que disponibiliza *Kits* essencialmente destinados ao trabalho com alunos de ensino secundário e superior.

- <https://med.stanford.edu/tobaccopreventiontoolkit.html>

#### Sobre a adição à Nicotina

- <https://med.stanford.edu/tobaccopreventiontoolkit/nicotine-addiction.html>

- <https://med.stanford.edu/tobaccopreventiontoolkit/nicotine-addiction/NicotineAddictionUnit1.html>

#### Efeitos do fumo do tabaco na saúde

- [https://www.cdc.gov/tobacco/data\\_statistics/fact\\_sheets/health\\_effects/effects\\_cig\\_smoking/](https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/health_effects/effects_cig_smoking/)