



Tabaco e Saúde



REPÚBLICA
PORTUGUESA
SAÚDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



DGS
desde 1899
Direção-Geral da Saúde



Programa Nacional
para a Prevenção
e Controlo do Tabagismo



O que vamos aprender hoje



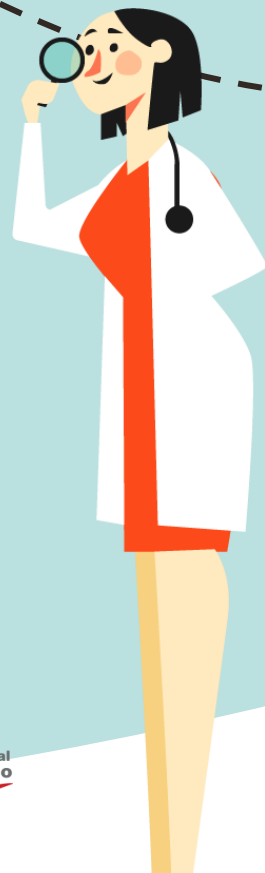
1. O que é o tabaco?

2. O que contém o fumo do tabaco?

3. O Tabaco faz mal à saúde?

4. O que todos ganhamos sem o tabaco.

5. ...Temos uma missão para ti!



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SAÚDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



DGS
desde 1899
Direção-Geral da Saúde



Programa Nacional
para a Prevenção
e Controlo do Tabagismo



1. O que é o tabaco?



O tabaco é uma planta.
O seu consumo remete a
vários séculos A.C.
As folhas da planta eram
utilizadas pelas populações
indígenas da América, que a
fumavam ou ingeriam em
infusões em rituais mágicos
ou com fins medicinais.



Fontes:
<https://www.who.int/tobacco/en/atlas2.pdf>



O tabaco chega à Europa na época dos descobrimentos.

O consumo, sob a forma de tabaco de mascar ou de rapé, espalha-se, durante o séc. XVI a toda a Europa.



Fontes:
<https://www.who.int/tobacco/en/atlas2.pdf>



Existem vários tipos de produtos do Tabaco



Fontes:

NIH (2020);What Is Tobacco? (Consult. 14/08/2020)

:<https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/cigarettes-other-tobacco-products>

Imagens Pixabay:

<https://www.pinterest.pt/pin/780319072933153065/>

<https://pixabay.com/pt/illustrations/tobacco-t%C3%B3xico-quest%C3%B5es-insalubre-2692246/>

<https://pixabay.com/vectors/pipe-smoking-tobacco-2022444/>

<https://pixabay.com/pt/photos/tobacco-fumante-cigarro-nicotina-19997/>

<https://pixabay.com/pt/illustrations/shisha-tobacco-tabagismo-3890328/>

<https://pixabay.com/vectors/cigar-tobacco-cuba-cuban-cigar-1294006/>



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SAÚDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



DGS
desde
1899
Direção-Geral da Saúde



Programa Nacional
para a Prevenção
e Controlo do Tabagismo



Perguntas



"O que contém o fumo do tabaco?"



Maria, 6 anos



Pedro, 7 anos

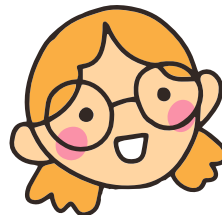


"O Tabaco faz mal à saúde?"

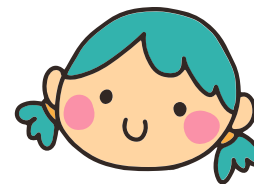
"O que todos ganhamos sem o tabaco?"



Mariana, 8 anos



Leonor, 9 anos



"O que ganham os não fumadores?"

2. O que contém o fumo do tabaco?

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 problemas de saúde a curto e a médio prazo.



Fontes:

SmokeFree: Nicotine and Addiction: <https://teen.smokefree.gov/the-risks-of-tobacco/nicotine-addiction>

WHO: Tobacco: https://www.who.int/health-topics/tobacco#tab=tab_1

Imagem Pinterest: <https://www.pinterest.pt/pin/585608757785509116/>



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SAÚDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



DGS
desde 1899
Direção-Geral da Saúde



Programa Nacional
para a Prevenção
e Controlo do Tabagismo



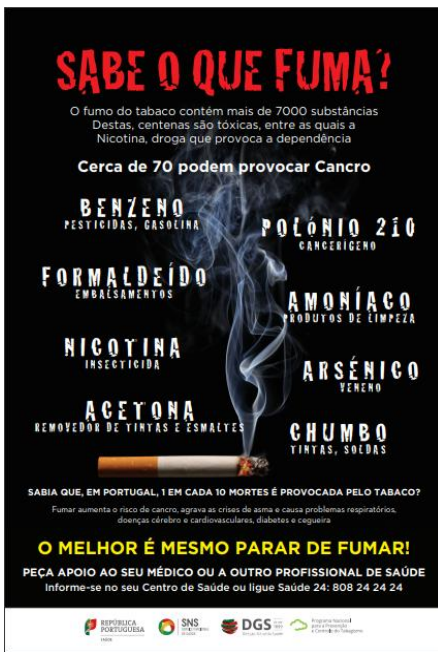
2. O que contém o fumo do tabaco?

Mais de 7.000 substâncias

70 produtos cancerígenos.

Centenas de tóxicos.

Nicotina – provoca dependência.



Estes tóxicos são usados em materiais que tu bem conheces, por exemplo:

Chumbo – baterias.

Amoníaco – produtos de limpeza

Benzeno – gasolina.

Monóxido Carbono – escape dos automóveis, entre outros.

Fontes:

FDA (2020): Think You Know All the Chemicals Found in Cigarettes? (Consult. 12/09/2020)

DGS: Sabe o que Fuma? <https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-prevencao-e-controlo-do-tabagismo/material-de-informacao/cartaz-sabe-o-que-fuma.aspx>

<https://www.fda.gov/tobacco-products/products-ingredients-components/chemicals-cigarettes-plant-product-puff>

<https://www.lung.org/quit-smoking/smoking-facts/health-effects/nicotine>

<https://www.lung.org/quit-smoking/smoking-facts/whats-in-a-cigarette>

3. O Tabaco faz mal à saúde?



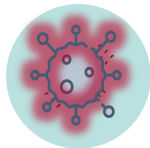
Doenças
respiratórias

Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC), Asma, Tuberculose e Infecções Respiratórias.



Doenças
cardíacas

Risco de doença cardíaca, Acidente Vascular Cerebral (AVC) e doença vascular periférica.



Cancro

Cancro do pulmão, da laringe, do pâncreas, do rim, da bexiga, entre outros.

Fontes:

SmokeFree: Benefits of Quitting: <https://smokefree.gov/quit-smoking/why-you-should-quit/benefits-of-quitting>

ACS: Healthy Benefits of quitting smoking over time: <https://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/benefits-of-quitting-smoking-over-time.html#:~:text=Quitting%20smoking%20lowers%20your%20risk,related%20disease%20by%20about%2090%25.>

3. O Tabaco faz mal à saúde?



Diabetes

Causa diabetes mellitus tipo 2. Quanto mais cigarros se fuma, piores são as consequências.



Dentição

Dentes amarelos, gengivas vermelhas ou inflamadas, dor ao mastigar e mau hálito.



Olfato e
Paladar

O tabaco diminui o cheiro e o sabor dos alimentos



Crianças

As crianças expostas ao fumo, tem crises de asma mais frequentes; infeções respiratórias e do ouvido.

Fontes:

SmokeFree: Benefits of Quitting: <https://smokefree.gov/quit-smoking/why-you-should-quit/benefits-of-quitting>

ACS: Healthy Benefits of quitting smoking over time: <https://www.cancer.org/healthy/stay-away-from-tobacco/benefits-of-quitting-smoking-over-time.html#:~:text=Quitting%20smoking%20lowers%20your%20risk,related%20disease%20by%20about%2090%25.>



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SAÚDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



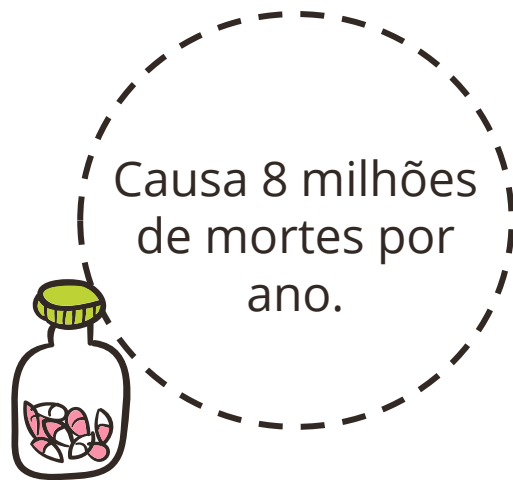
DGS
desde
1899
Direção-Geral da Saúde



Programa Nacional
para a Prevenção
e Controlo do Tabagismo



O tabaco provoca muitas doenças e até a morte!



Fontes:

WHO: Tobacco: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>

The Tobacco Atlas: <https://tobaccoatlas.org/>



REPÚBLICA
PORTUGUESA

SAÚDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



DGS
desde 1899
Direção-Geral da Saúde



Programa Nacional
para a Prevenção
e Controlo do Tabagismo



direção-geral
educação



4. O que todos ganhamos sem o tabaco?

Reduz o risco de doenças graves do coração.

Reduz o risco de cancro do pulmão e de outros cancros.

Reduz o risco de Diabetes.



Reduz o risco de doenças pulmonares e infeções respiratórias.

O fumo ambiental do tabaco é particularmente **nocivo para as crianças**. É irritante para os olhos e as vias aéreas, aumenta o risco de infeções do ouvido e agrava os problemas respiratórios e as crises de asma.

Fonte:
The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress A Report of the Surgeon General p. 8-11;28
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK179276/pdf/Bookshelf_NBK179276.pdf



REPÚBLICA
PORTUGUESA
SAÚDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



DGS
desde 1899
Direção-Geral da Saúde



Programa Nacional
para a Prevenção
e Controlo do Tabagismo



4. O que todos ganhamos sem o tabaco?

**Mais tempo para
desfrutar da companhia
da Família e Amigos.**

**Reduz o risco de vires a ter
doenças graves no futuro.**

**Os dentes ficam mais
brancos.**

Menos rugas e pele mais bonita.



**Sentes-te menos cansado
quando fazes exercício
físico.**

**Sentes-te mais forte
quando jogas à bola,
saltas à corda ou fazes
uma corrida.**

Fonte:

The Health Consequences of Smoking—50 Years of Progress A Report of the Surgeon General p. 8-11;28
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK179276/pdf/Bookshelf_NBK179276.pdf



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**

SAÚDE



SNS
SERVIÇO NACIONAL
DE SAÚDE



DGS desde
1899
Direção-Geral da Saúde



Programa Nacional
para a Prevenção
e Controlo do Tabagismo

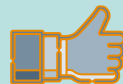


Os não fumadores ganham sempre

+ Tempo para se divertirem.



+ Saúde e Energia.



+ Dinheiro para fazerem o que mais gostam!





OBRIGADO PELA
TUA ATENÇÃO!

VAMOS AO
DESAFIO!

CONTAMOS
CONTIGO!

5. ...Temos uma missão para ti!

Olá, sou a
Enfermeira Rita

1. Sopa de letras: *"O que todos ganhamos sem o tabaco"*. Encontra as 5 palavras relacionadas com o tema.

Olá, sou a
Médica Filipa

Escreve 2 frases com algumas das palavras que encontreaste na sopa de letras.



Boa sorte!

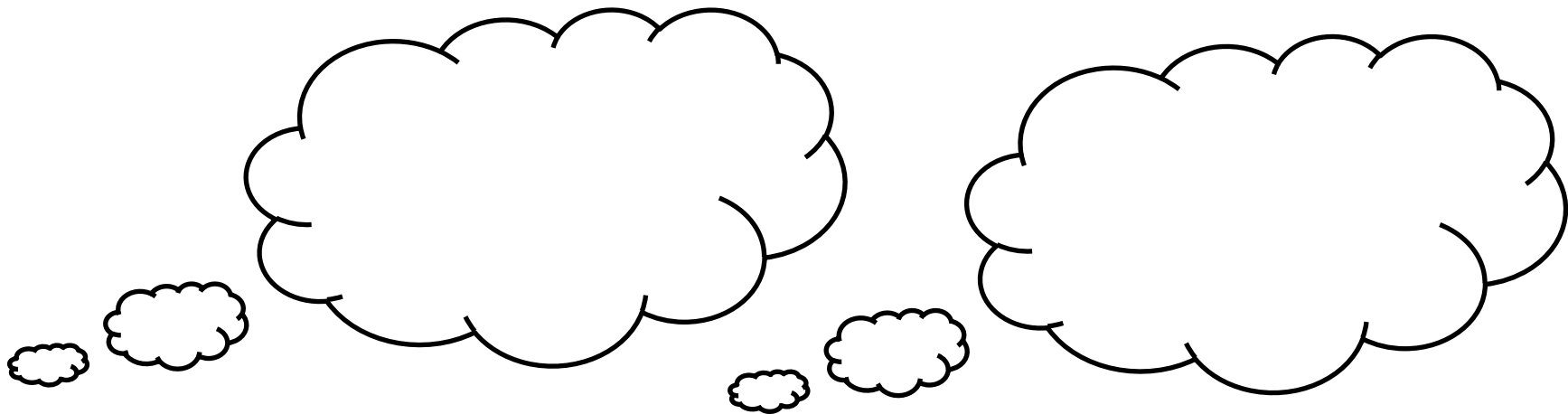
1. Sopa de letras: “O que todos ganhamos sem o tabaco”.
Encontra as 5 palavras relacionadas com o tema.



T	N	G	D	Q	B	S	L	A	B	N	B	V
N	M	K	L	K	H	G	C	L	D	S	A	A
B	O	L	S	S	A	U	D	E	C	W	I	D
D	L	O	H	D	A	L	O	G	B	A	C	B
I	N	B	I	T	V	L	X	R	I	T	J	S
N	L	O	A	E	H	R	I	I	O	A	S	M
H	G	A	O	L	H	F	S	A	R	C	C	V
E	N	T	F	A	O	R	B	G	E	F	L	M
I	B	C	T	A	P	A	C	O	X	D	T	T
R	I	O	A	S	B	N	M	G	T	W	E	P
O	M	B	D	A	O	I	T	E	D	O	M	G
X	D	I	V	E	R	S	Ã	O	Ç	B	P	O
F	E	O	I	B	P	J	K	E	C	M	O	X
X	L	C	M	N	O	E	H	Y	W	P	I	O

Soluções: Alegria; Dinheiro; Diversão; Saúde; Tempo

2. Escrever duas frases que contenham algumas destas palavras que encontraste na sopa de letra. Depois, apresenta-as aos teus colegas.



Um agradecimento à SlidesGo pela cedência do layout desta apresentação.
Para saber mais, por favor consulte:
<https://slidesgo.com/faqs> e <https://slidesgo.com/slidesgo-school>



Direção-Geral da Educação



Direção-Geral da Saúde | Programa Nacional
para a Prevenção e Controlo do Tabagismo



Programa Nacional
para a Prevenção
e Controlo do Tabagismo

Novembro, 2020.



Programa Nacional
para a Prevenção
e Controlo do Tabagismo