

# Saúde do corpo humano



Trabalho realizado por:

Madalena Assunção

Turma 3ºA Nº14

# Introdução

- Neste trabalho vou falar sobre:
- Saúde e alimentação ;
- Saúde e poluição;
- Saúde e consumo de drogas ;
- Saúde e exercício físico.

# Saúde e alimentação

- É muito importante lavar os alimentos e as mãos antes de os digerirmos.
- Devemos praticar uma alimentação saudável, ingerindo alimentos diversos, com particular incidência no peixe e nos vegetais, não abusando no consumo de doces e carnes vermelhas.

# Saúde e alimentação

- O excesso de alimentos, juntamente com uma alimentação desequilibrada provoca
- obesidade nas pessoas.



- O hábito de falta de alimentos no nosso organismo provoca doenças, tais como a anorexia.



# Saúde e poluição

- O ar, a água, os alimentos e o barulho são alguns tipos de poluição que nos provocam doenças (respiratórias, virais, bacteriológicas, celulares e auditivas).



# Saúde e consumo de drogas

- O consumo de tabaco, de álcool e de outras drogas cria dependência física, isto é, vicia.
- O seu consumo continuado provoca alterações no comportamento e aumenta o risco de doenças graves que danificam alguns dos nossos órgãos.

# Saúde e consumo de drogas

- No cérebro as drogas destroem os neurónios e provocam problemas psiquiátricos.
- No sistema respiratório, o tabaco e outras drogas inaladas danificam os órgãos do sistema respiratório (Ex.: cancro do pulmão).

# Saúde e consumo de drogas

- No coração as drogas aceleram os movimentos cardíacos, prejudicando o seu funcionamento (Ex.: Ataque cardíaco).
- Os rins ficam sobrecarregados , devido às toxinas ingeridas (Ex.: Pedras nos rins).

# Saúde e consumo de drogas

- No sistema digestivo os resíduos das drogas danificam os órgãos do sistema digestivo (Ex.: Cirrose hepática).

# O QUE É O TABAGISMO ?



**Tabagismo** é o hábito de fumar adquirido por uma pessoa. Por motivos diversos, a pessoa começa a fumar, mas com o tempo aparece a dependência física à nicotina.

# COMO SÃO OS PULMÕES DE UM FUMADOR?



Pulmão de não fumador

Pulmão de fumador