

TABAGISMO

REALIZADO POR: AMÉLIA CIOBANU E LAVÍNIA TUPCA 3ºA



INTRODUÇÃO

- **O TABAGISMO É CONSIDERADO NO MUNDO OCIDENTAL, PELA OMS, COMO “A PRINCIPAL CAUSA DE MORBILIDADE E DE MORTALIDADE, QUE PODERÁ SER EVITADA PELA CESSAÇÃO SENDO, TAREFA BEM DIFÍCIL PARA O FUMADOR DEPENDENTE.”**
- **ESTIMA-SE QUE 1/3 DA POPULAÇÃO MUNDIAL FUMA, SENDO QUE DESTES, 2/3 SE ENCONTRAM NOS PAÍSES EM DESENVOLVIMENTO.**
- **A PERCENTAGEM DE MULHERES FUMADORAS NOS PAÍSES DESENVOLVIDOS É CERCA DE 3 VEZES SUPERIOR À MESMA NOS PAÍSES EM DESENVOLVIMENTO; EM RELAÇÃO AOS HOMENS APESAR DE A DIFERENÇA SER MÍNIMA, VERIFICA-SE MAIOR PERCENTAGEM NOS PAÍSES EM DESENVOLVIMENTO.**
- **NA EUROPA, O FUMO DO TABACO É RESPONSÁVEL POR UM MILHÃO E DUZENTAS MIL MORTES ANUAIS, PREVENDO-SE QUE, EM 2020 ESTE N° ASCENDA A DOIS MILHÕES.**

-
- **EM PORTUGAL CALCULA-SE QUE 20 A 26 % DA POPULAÇÃO FUMA E ENTRE 1970 E 1995 O CONSUMO AUMENTOU MAIS DE 150%, TENDO SIDO O PAÍS DA UE ONDE MAIS SE TENHA ELEVADO A PERCENTAGEM DE FUMADORES.**

O QUE É PERIGOSO NUM CIGARRO?

O fumo do tabaco contém cerca de 5000 compostos químicos (dos quais , pelo menos 50 são cancerígenos). Alguns provêm do ambiente (pesticidas, produtos radioactivos) , outros são adicionados, como o amoníaco, que favorece a fixação da nicotina e a dependência.

O QUE É PERIGOSO NUM CIGARRO?

- **OS EFEITOS DA NICOTINA**

- **FIXA-SE NO CABELO, URINA, SALIVA E PLASMA SANGUÍNEO;**
- **É UM ALCALÓIDE TÓXICO E DROGA ADITIVA;**
- **AFECTA O SISTEMA NERVOSO CENTRAL;**
- **AFECTA O SISTEMA CARDIOVASCULAR : AUMENTA A FREQUÊNCIA CARDÍACA, A PRESSÃO ARTERIAL, A VASOCONSTRIÇÃO CUTÂNEA, A ATEROSCLEROSE E A AGREGAÇÃO PLAQUETÁRIA;**
- **NOS TECIDOS PERIFÉRICOS AUMENTA A LIPÓLISE**

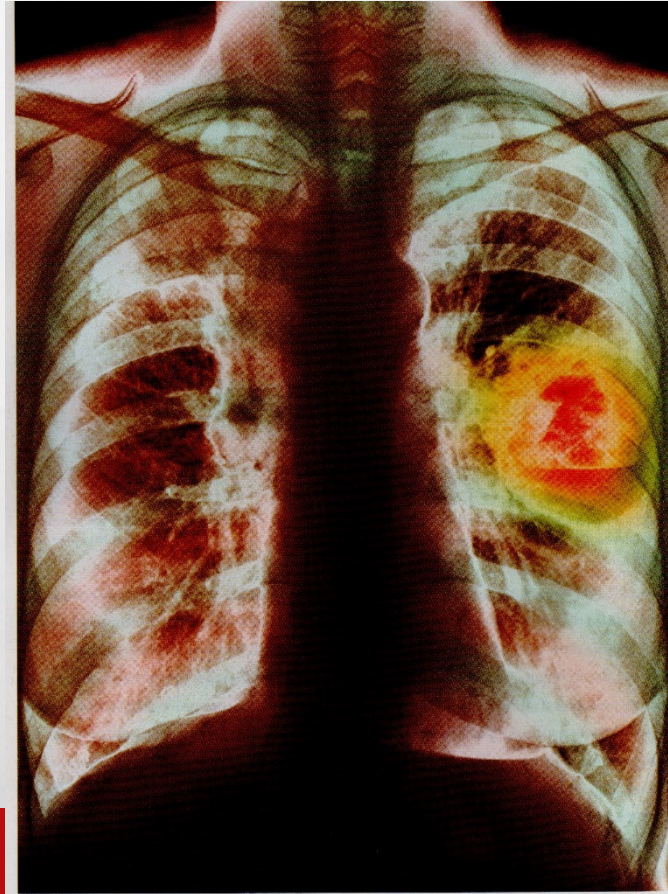
O QUE É PERIGOSO NUM CIGARRO?

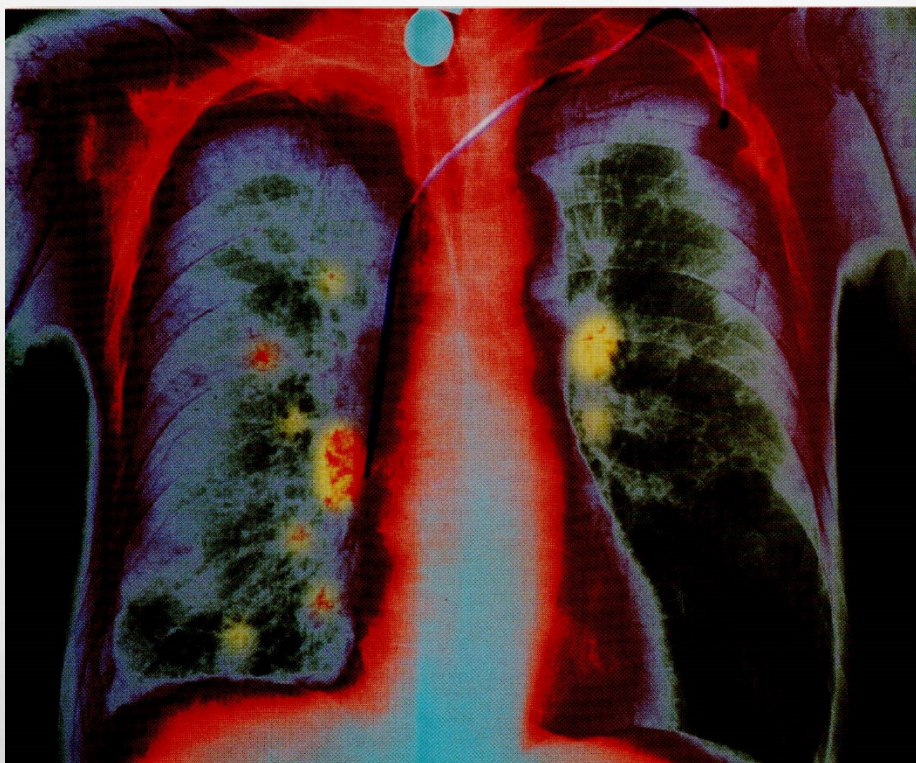


O cigarro **MATA MAIS** que a cocaína, heroína, álcool, incêndios, suicídios e Sida, **JUNTOS...**

É MAIS FÁCIL NÃO COMEÇAR A FUMAR...

- **EFEITOS NEFASTOS**
- **PROVOCA 90 % DOS CANCROS NO APARELHO RESPIRATÓRIO;**
- **PODE PROVOCAR ANGINA DE PEITO, ENFARTE DO MIOCÁRDIO, HIPERTENSÃO ARTERIAL E AVC;**





- **PROVOCA 65% DOS CANCROS DA BOCA, DIMINUI O OLFAC TO, PROVOCA ROUQUIDÃO E O MAU HÁLITO;**
- **A NÍVEL SANGUÍNEO PROVOCA ALTERAÇÕES NA COAGULAÇÃO;**
- **NA MULHER, COMBINADO COM A TOMA DE CONTRACEPTIVOS ORAIS, AUMENTA O RISCO DE TROMBOSE VENOSA**

**☐ FUMAR NA GRAVIDEZ
REPRESENTA PERIGO:**

- **DOBRO DO RISCO DE ABORTO,
DE NASCIMENTOS
PREMATUROS;**
- **BEBÉS COM BAIXO PESO, MAL
FORMAÇÕES E SÍNDROME DE
MORTE SÚBITA**



**Déque Pare de Fumar
0800 703 7033**

MEDIDAS PREVENTIVAS - OMS

- **CONSULTAS DE DESABITUAÇÃO TABÁGICA;**
- **AUMENTO DO PREÇO E DOS IMPOSTOS SOBRE O TABACO;**
- **PROIBIÇÃO DA VENDA A MENORES;**
- **RESTRIÇÃO À PUBLICIDADE;**
- **PROIBIÇÃO DO ACTO DE FUMAR EM LOCAIS PÚBLICOS (ESCOLAS, UNIDADES DE SAÚDE, RECINTOS FECHADOS, ETC.)**

E DEPOIS DO ADEUS...



E DEPOIS DO ADEUS...

OS PRIMEIROS EFEITOS POSITIVOS DE DEIXAR DE FUMAR FAZEM-SE SENTIR LOGO AO FIM DE ALGUMAS HORAS. OS PROBLEMAS PROVOCADOS PELO TABACO SÃO PROGRESSIVAMENTE REVERSÍVEIS, O ESTADO DE SAÚDE VOLTA A SER IGUAL AO DE UM NÃO FUMADOR EM CERCA DE 15 ANOS...

E DEPOIS DO ADEUS...

8 horas	A oxigenação do sangue volta ao normal. Os riscos de enfarte do miocárdio começam a diminuir
24 horas	O monóxido de carbono é eliminado do corpo. Os pulmões começam a eliminar os mucos e os alcatrões. O risco de infecções respiratórias, tipo bronquite e pneumonia, começa a baixar.
48 horas	A nicotina deixa de se revelar no sangue.

E DEPOIS DO ADEUS...

1 semana	Os sentidos do paladar e do cheiro melhoram consideravelmente.
3 – 9 meses	A respiração melhora (menos tosse, melhor respiração) . A função pulmonar aumenta de 5 a 10%.
1 ano	O risco de doenças do coração (ex: enfarte) reduz-se para metade.
5 anos	O risco de AVC ou de cancro da boca, do esófago e da bexiga são reduzidos para metade.

E DEPOIS DO ADEUS...

10 anos	O risco de cancro do pulmão é reduzido para metade e o de AVC volta ao mesmo nível dos não fumadores.
15 anos	O risco de doenças do coração (ex:enfarte) volta ao mesmo nível dos não fumadores. A mortalidade (todas as causas incluídas) volta aproximadamente à das pessoas que nunca fumaram.

CONCLUSÃO

- EVITAR QUE AS PESSOAS INICIEM A PRÁTICA DE FUMAR E AJUDAR OS FUMADORES A PARAR DE FUMAR É A MAIS IMPORTANTE ACÇÃO PREVENTIVA A SER DESENVOLVIDA. É IMPORTANTE NÃO SÓ PARA PREVENIR O CANCRO DO PULMÃO MAS TAMBÉM PARA PREVENIR INÚMEROS OUTROS TIPOS DE CANCROS E OUTRAS DOENÇAS COMO AS CARDIOVASCULARES ASSOCIADAS AO CONSUMO DO TABACO .
- A ESCOLA É UM LOCAL PRIVILEGIADO PARA SE COMEÇAR A ACÇÃO PREVENTIVA POR ISSO É IMPORTANTE QUE AÍ SE CRIEM NOVAS EXPECTATIVAS, NOVOS DESAFIOS E SE CULTIVEM OUTROS E NOVOS VALORES, A BEM DE UMA GERAÇÃO MAIS CAPAZ, MAIS RESPONSÁVEL, MAIS DIGNA E MAIS SAUDÁVEL.
- “ O ÚNICO CIGARRO QUE NÃO FAZ MAL É AQUELE QUE NÃO SE FUMA!”