

CONHEÇO ALGUÉM QUE FUMA COMO AJUDAR?

- **Estar atento aos sinais de consumo:** cheiro, cansaço, irritabilidade, desempenho escolar perturbado;
- **Informar sem julgar:** conversar abertamente sobre os riscos, ouvir sem críticas e, sem impor, partilhar factos sobre os riscos do tabaco e os benefícios de parar o seu consumo;
- **Incentivar pequenos passos:** apoiar decisões pequenas, como reduzir o número de vezes ou querer procurar ajuda;
- **Dar o exemplo:** os jovens são mais influenciados por comportamentos do que por discursos! Deixar de fumar também (procurar ajuda); oferecer companhia para alternativas saudáveis (p. ex. desporto) e mostrar que é possível divertir-se sem fumar;
- **Incentivar a procura de apoio profissional:** se mostrar disponibilidade, sugerir falar com um psicólogo, médico, professor ou outro serviço de apoio. Uma ajuda especializada faz toda a diferença.



NÃO TE ESQUEÇAS!

**TODOS OS PRODUTOS DO TABACO
SÃO NOCIVOS PARA A SAÚDE**

Qualquer exposição faz mal!

**AS NOVAS FORMAS DE TABACO
VICIAM, PREJUDICAM A SAÚDE**
e aumentam o risco de consumo futuro
de outras substâncias.

INFORMAÇÃO E DIÁLOGO são
as melhores armas de proteção!

DIZ “NÃO” SEM MEDO!

SE PRECISAS DE AJUDA

- **Procura um profissional de saúde** (centro de saúde, médico assistente, farmácia)
- **Liga SNS 24:** 808 24 24 24
- **Programa Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo (DGS)**
- Faz *download* de **apps de apoio**
- **Procura grupos locais de ajuda** (escola, farmácia ou outros)

Carolina Calçada, Laura Guerreiro, Carla Cruz

Hospital do Espírito Santo de Évora | ULS Alentejo Central

STOPtab - Grupo de Trabalho para o controlo da exposição ao tabagismo da SPP

Elaborado para o Portal C&F SPP



CRIANÇA
E FAMÍLIA



MENOS FUMO, MAIS VIDA!



NOVAS FORMAS DE TABACO

O QUE SÃO?

Nos últimos anos têm sido desenvolvidos novos produtos que não se encaixam na categoria do tabaco tradicional, como os cigarros ou charutos. As **novas formas de tabaco** incluem cigarros eletrônicos, produtos de tabaco aquecido e outros dispositivos, que **libertam nicotina e outras substâncias, sem necessidade de combustão**.

Alguns exemplos:



Vaporiza um líquido que não contém tabaco mas inclui nicotina, aromatizantes, micropartículas, metais pesados e outros químicos.



Utiliza uma bateria que aquece o tabaco sem queimar, produzindo um aerossol com nicotina, solventes, aromas e outros aditivos.



Pequenos sacos colocados entre a gengiva e o lábio que libertam na boca tabaco e/ou nicotina sem fumo.

RISCOS PARA A SAÚDE



Respiratório: bronquite, asma (dificuldade a respirar), cancro do pulmão.

Cardiovascular: hipertensão arterial, enfarte do miocárdio e acidente vascular cerebral (trombose).



Cerebral: défice de memória, atenção, aprendizagem e controlo emocional.

Orofaringe: inflamação das gengivas, alteração da cor dos dentes, cancro da boca, garganta e esófago.



Dependência de outras substâncias (cigarro tradicional ou outras drogas).

Cuidado com a aparência!

Os designs modernos e vários sabores são **pensados para atrair**.

As **redes sociais** mostram o lado atrativo, mas **escondem os riscos reais!**



Muitos jovens experimentam por **curiosidade** ou **inclusão de grupo**, mas isso pode gerar dependência e problemas de saúde.

NÃO TE DEIXES LEVAR PELA TENDÊNCIA!
SER LIVRE É ESCOLHER COM CONSCIÊNCIA.

ALGUNS MITOS

As novas formas de tabaco são seguras

Falso! Algumas contêm nicotina e todas libertam substâncias químicas que causam doenças do pulmão e coração.

Não causam/causam menos dependência

Falso! A nicotina é altamente viciante, mesmo em pequena quantidade, e os aromas tornam o seu consumo mais satisfatório. Não ajudam a deixar de fumar!

São melhores que os cigarros tradicionais

Falso! A indústria do tabaco afirma que têm menos 90-95% de quantidade de substâncias nocivas, com base em estudos da própria indústria (conflito de interesse). Atualmente, não existe evidência que sejam mais seguros que os cigarros tradicionais.

Não causam cancro

Falso! Embora o processo de aquecimento (vs queima) reduza alguns dos agentes cancerígenos, outros químicos libertados têm o mesmo efeito, mesmo em baixas concentrações.

Nos jovens o risco de doenças é menor

Falso! Adolescentes e jovens são mais afetados pela nicotina e durante mais anos se mantiverem o consumo.

TROCAR UM VÍCIO POR OUTRO NÃO RESOLVE O PROBLEMA!

