



Projeto de Criação de Hábitos de Vida Saudável – 2020/21



Quem fuma morre mais cedo

Um fumador pode ter entre 10 e 18 anos a menos de esperança
média de vida

Ama a vida. Evita o tabaco.



Em cada maço, 20 ENCOSTOS.



Projeto de Criação de Hábitos de Vida Saudável – 2020/21



CADA CIGARRO É UMA BALA

Cada cigarro reduz a esperança média de vida em 11 minutos.

Ama a vida. Evita o tabaco.

Carolina Mota Nº14
Rodrigo Sá Nº18
10ºDS



Projeto de Criação de Hábitos de Vida Saudável – 2020/21



CADA DISPARO
TEM MAIS DE
4700 MANEIRAS
DE FAZER UMA
VÍTIMA.

QUEM BRINCA COM O FOGO, QUEIMA-SE.

Cada cigarro tem mais de 4700 substâncias tóxicas que causam dependência física ou psíquica. Não existem níveis seguros para o consumo destas substâncias, a não ser que a intenção do uso seja uma morte precoce. **Ama a vida. Evita o tabaco.**

Carolina Mota Nº14
Rodrigo Sá Nº18
10ºDS



Projeto de Criação de Hábitos de Vida Saudável – 2020/21



Não é preciso fumar para sofrer com o tabaco
Os fumadores passivos consomem, muitas vezes involuntariamente, o fumo de outras pessoas. Estão assim expostos aos mesmos riscos que os fumadores ativos.

Ama a vida. Evita o tabaco.

Carolina Mota Nº14
Rodrigo Sá Nº18
10ºDS

Cofinanciado por:



Projeto de Criação de Hábitos de Vida Saudável – 2020/21



Morte precoce e desagradável

Em cada dez fumadores, sete morrerão mais cedo que o normal e por motivos diretamente imputáveis ao tabaco.

Ama a vida. Evita o tabaco.



Fumar provoca o cancro

Os fumadores têm cerca de dez vezes mais probabilidade de vir a desenvolver cancro. Uma alimentação saudável, a prática de exercício físico e o não consumo de tabaco e álcool, reduzem a probabilidade de contrair esta doença em 70%!

Ama a vida. Evita o tabaco.



Carolina Mota Nº14
Rodrigo Sá Nº18
10ºDS





Projeto de Criação de Hábitos de Vida Saudável – 2020/21



Morte precoce e desagradável

Um fumador tem três vezes mais probabilidade de morrer antes dos 70 anos

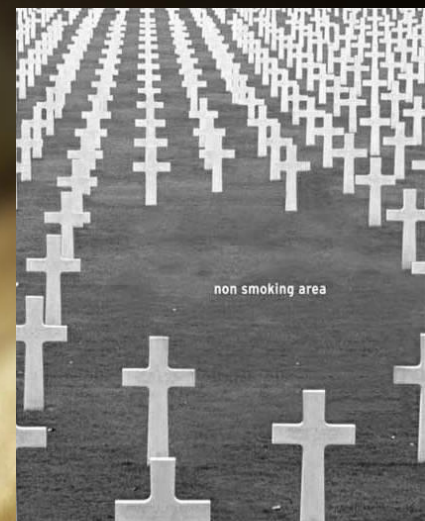
Ama a vida. Evita o tabaco.



Fumar MATA

Em cada cinco mortes precoces, uma deve-se ao tabaco. A OMS (Organização Mundial de Saúde) estima que o tabaco provoca mais mortes em todo o mundo, do que o HIV, a Tuberculose, a Mortalidade Infantil e os Acidentes de Viação, em conjunto...

Ama a vida. Evita o tabaco.



Carolina Mota Nº14
Rodrigo Sá Nº18
10ºDS



Benefícios ao parar de fumar

Projeto de Criação de Hábitos de Vida Saudável – 2020/21



Após
2 horas
não há mais
nicotina no
sangue

Após
6 horas
a frequência
cardíaca
e a pressão
arterial
diminuem

Após
**12 a
24 horas**
Não há
mais
monóxido
de carbono

Após
2 dias
Há melhora
do olfato e
do paladar

Após
**alguns
dias**
Os brônquios
começam a
funcionar
melhor e a
limpar os
resíduos
deixados
pelo fumo
nas vias
respiratórias

Após
2 meses
Há
melhoria
do
condicio-
namento
físico

Após
1 ano
Os riscos
de
enfarte
do
miocárdio
e morte
por
ataque
cardíaco
diminuem
para
metade

Carolina Mota Nº14
Rodrigo Sá Nº18
10ºDS



Co-financiado por:



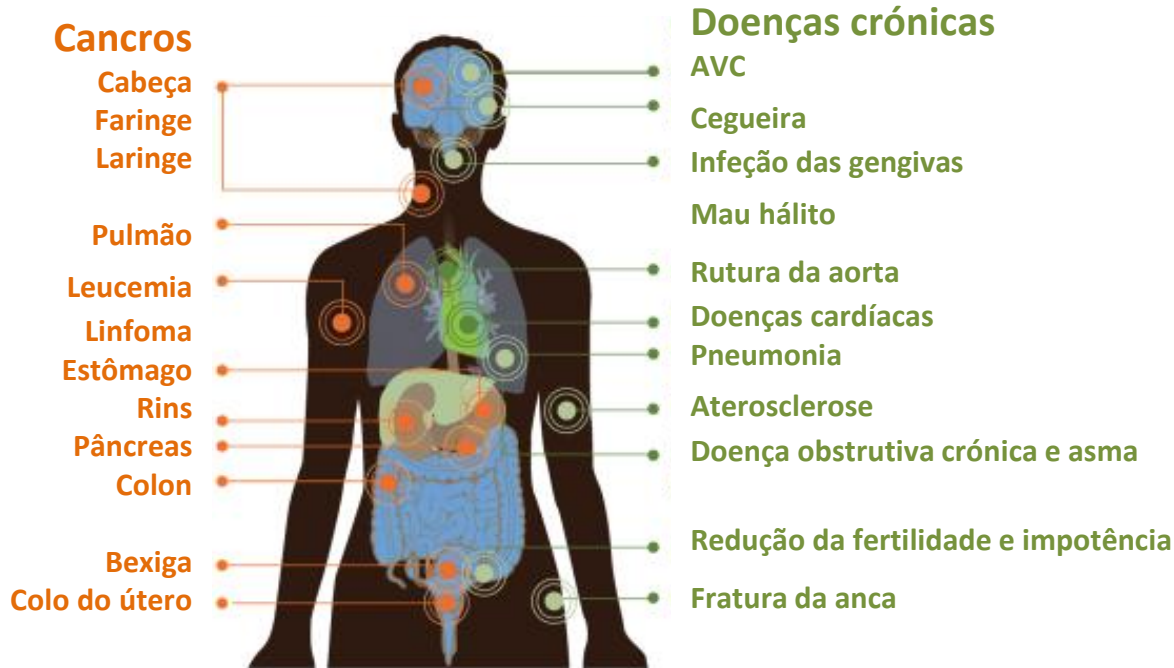


Projeto de Criação de Hábitos de Vida Saudável – 2020/21

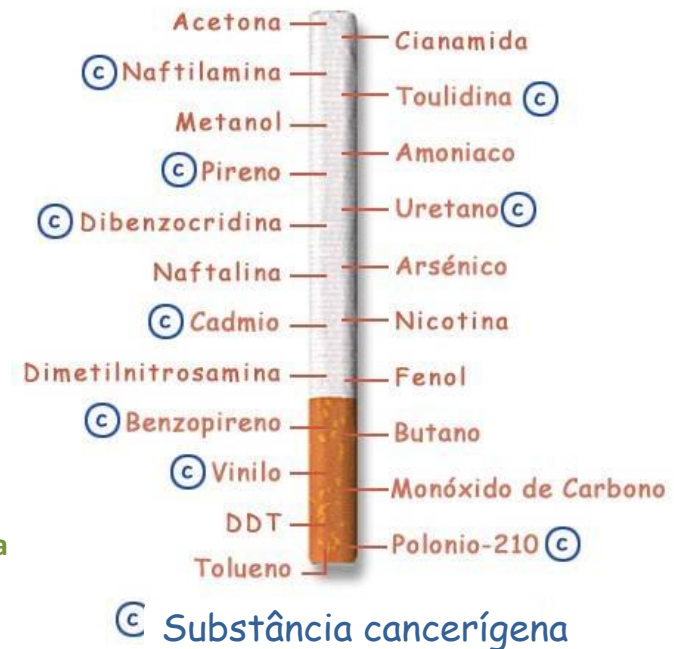


DOENÇAS PROVOCADAS PELO TABACO

O tabaco afeta negativamente todas as partes do corpo



TÓXICOS PRESENTES NO TABACO



O tabaco é um **vício caro**
Um maço por dia, **custa 155 euros/mês**
e 1860 euros/ano...

... ao fim de 20 anos, são mais de **37 mil euros!**
Se fumares dois macos, o preço duplica...



Fumar provoca **impotência...**

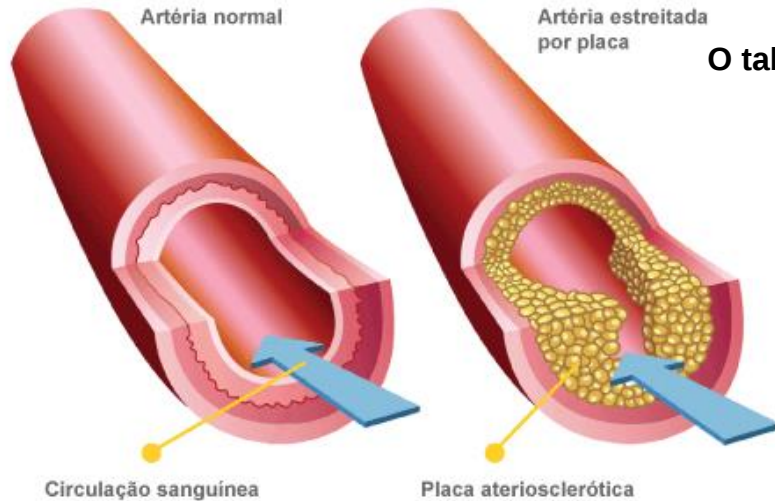
Carolina Mota Nº14

Rodrigo Sá Nº18

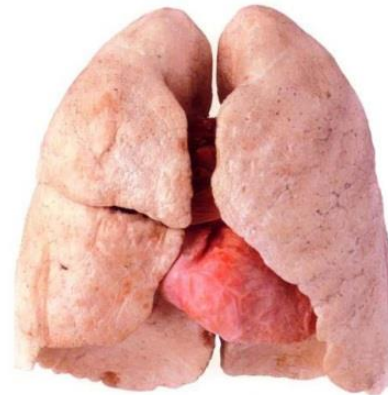
10ºDS



Projeto de Criação de Hábitos de Vida Saudável – 2020/21



O tabaco é uma das principais causas da **Aterosclerose**. Esta doença conduz a **Tromboses, Embolias, Acidentes Vasculares Cerebrais, ou Ataques Cardíacos**.



Pulmões Saudáveis



Pulmões de Fumador

Num fumador os pulmões são **incapazes de cumprir a sua função convenientemente**. Como resultado o sangue é **mal oxigenado**, estando em vez disso a **hemoglobina saturada com monóxido de carbono**. Se as células não recebem oxigénio, todo o organismo é afetado. Os fumadores tem **menor qualidade de vida** e menos saúde, são mais fracos e menos resistentes que a maioria dos não fumadores.

O fumo do **cigarro** provoca um **envelhecimento precoce** da pele



Cofinanciado por:

