

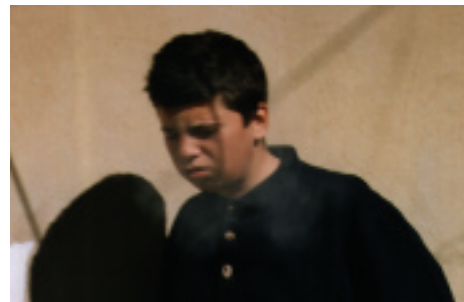
Programa de Prevenção do Comportamento de Fumar



Ficha de trabalho nº2

Quais as vantagens de não fumar, para a saúde?

O Tiago é um rapaz da tua idade que gosta de andar de bicicleta, de remar, de jogar futebol e de conviver com a natureza. Um dia o seu vizinho Marco ofereceu-lhe um cigarro. Ele aceitou e assim fumou pela primeira vez. Começou desde logo a sentir os efeitos negativos de fumar: tossiu, ficou com os olhos vermelhos, sentiu tonturas, ficou com o coração a bater mais depressa, etc. Apesar disso quando se encontravam e o Marco lhe oferecia cigarros ele aceitava e fumava. Os efeitos do fumo do cigarro na sua saúde foram-se agravando. Apanhou duas amigdalites e uma otite. Começou a sentir falta de "fôlego", a tossir e a constipar-se com mais frequência que o normal. Por esses motivos a mãe decidiu levá-lo ao médico. O médico depois de ouvir a história clínica do Tiago, examinou-o. Diagnosticou-lhe um princípio de bronquite. O médico, como sabia que esta doença aparecia nos adolescentes que fumavam regularmente, perguntou-lhe se fumava. O Tiago respondeu-lhe que sim. O médico informou-o que os problemas de saúde que o afectavam estavam relacionados com o fumo do cigarro e que se continuasse a fumar teria uma maior probabilidade de ter otites e amigdalites e de ver a sua bronquite agravar-se. Além disso corria um sério risco de ficar dependente do tabaco e mais tarde vir a contrair doenças graves como o cancro de pulmão ou um ataque cardíaco. Recomendou-lhe para deixar de fumar porque isso só lhe ia trazer vantagens.



1. As crianças e adolescentes que fumam têm maior probabilidade de contrair algumas doenças relacionadas com o fumo do cigarro.

1.1. Indica nas figuras 1, 2 e 3 as doenças que o fumo do cigarro pode causar em cada um dos órgãos representados nas figuras.



Figura 1
Garganta

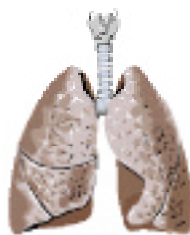


Figura 2
Pulmões



Figura 3
Ouvido

2. Qual a principal doença que aparece nos jovens que fumam?

3. Qual é o principal problema para os jovens que começam a fumar regularmente?

4. Indica nas figuras 4 e 5, as três das principais doenças que o médico disse ao Tiago que ele poderia vir a contrair se continuasse a fumar.

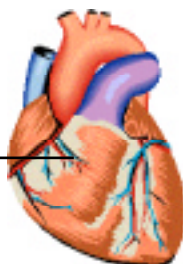


Figura 4
Coração

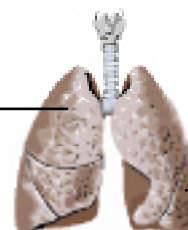


Figura 5
Pulmões

5. Descreve de forma resumida, as principais vantagens de não fumar para a saúde do jovem.
