

Consequências do tabaco

O que se ganha em parar de fumar?

O TABACO

O tabaco provoca:

- Fracas defesas;
- Alterações no olfato;
- Doenças na garganta mais frequentes;
- Doenças nos dentes e na língua;
- Disfunção das papilas gustativas;
- Afonias (perda ou diminuição da voz);
- Úlceras digestivas (lesão no estômago);
- Inflamação dos brônquios;
- Bronquites crónicas;
- Cancro do pulmão;
- Desenvolvimento de arterioscleroses;
- Enfarte e AVC;
- Prejudica o feto numa mulher grávida;

Se deixar de fumar ganhará uma qualidade de vida muito melhor porque:

- As doenças crónicas serão menos graves, as constipações surgirão menos frequentemente e não terá tanta tosse.
- O exercício físico torna-se menos difícil, pois o tabaco dificulta a respiração, fundamental para a prática de desportos.
- O cheiro e o hálito provocados pelo tabaco deixam de ser preocupações para quem não fuma.
- Não fumar equivale a ganhar anos e qualidade de vida.



Ciências naturais

Professora: Vanda Lucas

Trabalho realizado por :

- M^a Francisca Oliveira nº 17;
- M^a Francisca Castro Silva nº 18;
- Sara Veiga nº 27;



A origem do tabaco:

- O tabaco, como base de todos os cigarros, deriva de uma planta cujo nome científico é *Nicotiana tabacum* vinda da América e que têm como um dos seus principais componentes a nicotina.
- O uso do tabaco pelo ser humano começou com fins medicinais e como acessório cerimonial. Cerca do ano 1000 a.C. já os indígenas da América Central usavam-no em rituais religiosos e mágicos, como forma de purificar, fortalecer e proteger os guerreiros das tribos. Existia também a crença de que o tabaco dava o poder de adivinhar o futuro.

Constituintes do cigarro:

- Cádmiio;
- Ácido esteárico;
- Hexamina;
- Tolueno;
- Nicotina;
- Amoníaco;
- Ácido acético;
- Metano;
- Arsénio;
- Monóxido de carbono;
- Butano.
- Metanol.



Razões de começar a fumar:

- A maioria dos fumantes inicia o consumo de forma recreativa ou por influência de amigos numa idade imatura, na adolescência. Contudo, a nicotina contida no tabaco traz algum prazer e é capaz de rapidamente viciar um indivíduo. Com o decorrer do tempo o vício torna-se mais intenso e o consumo aumenta.
- Os fumantes têm prazer em fumar pois a nicotina aumenta a concentração, o bem-estar e diminui a ansiedade em virtude da presença da nicotina, droga psicotiva.

