



EXISTÊNCIAS

Associação de Promoção e Protecção da Saúde

Projecto Nov'Ellos

É um Projecto de prevenção de consumo de substâncias psicoactivas (drogas) e da redução dos riscos associados ao seu uso, nomeadamente em contextos recreativos nocturnos.

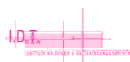
Através deste pretende-se aumentar, a nível individual e colectivo, os conhecimentos sobre drogas e sobre os riscos associados ao seu uso e o desenvolvimento de competências para lidar com as pressões sociais para o consumo e com as consequências do uso / abuso destas substâncias.

O uso de drogas em ambientes recreativos não é obrigatório nem é sinónimo de diversão ou de bem-estar.

Contactos

917449006 / 964713668
novellos.aexistencias@gmail.com
www.existencias.net

Projecto aprovado e financiado por:



TABACO

É uma droga legal que tem origem na planta *Sicrana Tabacum*.

Pode ser fumado (cigarro, charuto e cachimbo), inalado (rapé) ou mastigado (tabaco de mascar).

É composto por diversas substâncias:

Nicotina (tem propriedades estimulantes e viciantes)

Substâncias irritantes (ligadas à tosse do fumador)

Agentes cancerígenos

Monóxido de carbono (reduz a capacidade de transporte de oxigénio).

O tabaco é um estimulante e um depressor. Os efeitos causados são imediatos e incluem o aumento do ritmo cardíaco, da frequência respiratória, da tensão arterial e do gasto de energia. Nos consumidores habituais provoca sensações reconfortantes.

Os maiores riscos associados ao consumo de tabaco são o desenvolvimento de problemas ao nível dos sistemas digestivo, respiratório e cardíaco e a maior probabilidade de desenvolvimento de cancro do pulmão, do estômago e da cavidade oral.

Redução dos riscos associados ao consumo

- Evita o consumo de tabaco após situações de esforço físico (ex. prática de desporto, caminhadas)
- A vitamina C é destruída pelo tabaco, por isso se fumas deves tomar doses extra de antioxidantes (vitaminas A, C e E)
- Deves comer muita fruta fresca e vegetais.

Não Esquecer!

- O filtro dos cigarros não elimina o monóxido de carbono nem os outros gases prejudiciais
- O "tabaco sem fumo" não é menos nocivo pois contém também nicotina e outros agentes cancerígenos.