

## INTRODUÇÃO:

Populações com bom nível de saúde, são aquelas em que os seus elementos são encorajados a melhorar os seus estilos de vida, adquirindo hábitos de alimentação saudável, aumentando a prática de exercício físico, diminuindo o consumo de substâncias nocivas e utilizando adequadamente os serviços de saúde.

Todos os recursos da comunidade escolas, empresas, autarquias, instituições de apoio a idosos, instituições de solidariedade social, organizações não governamentais, instituições desportivas e culturais, paróquias, serviços de saúde e todos aqueles que trabalham em prol da comunidade são **elementos chave** para informar e mobilizar os cidadãos na aquisição de hábitos de vida saudáveis e assim melhorarmos o nível de saúde da nossa comunidade.



***A mudança é um  
trabalho de todos***

## **Quais são as principais causas de morte e de doença evitáveis na nossa comunidade?**

- Doenças Cardiovasculares
- Diabetes Mellitus
- Cancro da Mama
- Cancro do Digestivo (estômago e intestino)
- Doenças Respiratórias
- Infecção por VIH-Sida

## **Quais São os Principais Factores de Risco Associados ao aparecimento destas Doenças?**

- Excesso de consumo de sal na alimentação
- Ausência de prática de actividade física
- Alimentação com baixo consumo de frutas e vegetais e excesso de gorduras e açúcares.
- Consumo excessivo de álcool
- Número excessivo de fumadores
- Comportamentos sexuais não responsáveis
- Atraso no diagnóstico precoce de hipertensão arterial, cancro da mama, cancro digestivo, Diabetes Mellitus e Infecção por VIH Sida.

## **O QUE É QUE PODEMOS FAZER?**

**DIVULGAR, ACTUAR E MOTIVAR**

## **“CAIXA DE FERRAMENTAS” Nº 4 – Diminuição do número de fumadores**

### **Conteúdo**

**A**

#### **Material Didático**

Contém duas séries de diapositivos sobre “Parar de fumar\_adultos” e “Tabaco\_Não começar\_crianças e jovens”

**B**

#### **Brochuras**

“Consultas de Cessação Tabágica”  
“Consumo de substância psicoativas e prevenção em meio escolar”  
“Dia mundial sem tabaco”  
“Mais vida sem tabaco”  
“Programa Nacional-Prevenção de Tabagismo”

**C**

#### **Folhetos/Cartaz**

“Não precisas de fumar para ser fixe”-cartaz  
“Respire bem”; “Não fume em locais fechados”;  
“Tabaco-informação para adultos” - folhetos

**D**

#### **Sugestões de Intervenção**

**E**

#### **Sítios de consulta**