

COLÉGIO SESI DA INDÚSTRIA - BOQUEIRÃO

**NUTRITINA: Estudos alternativos de suplementação alimentar para o auxílio da
diminuição do vício em nicotina**

Curitiba - PR

2025



Letícia Ferreira De Almeida

Júlia Leal Da Silva

MARIA LAURA RUDNIK

**NUTRITINA: Estudos alternativos de suplementação alimentar para o auxílio da
diminuição do vício em nicotina**

Relatório apresentado à 9ª FEMIC - Feira
Mineira de Iniciação Científica.

Orientação do Prof. Maria Laura Rudnik.

Curitiba - PR

2025

RESUMO

Atualmente, o uso da nicotina, especialmente entre os jovens, tem se tornado uma preocupação crescente por causar dependência e diversos danos à saúde, como problemas cerebrais, cardiovasculares e aumento no risco de câncer. Muitas pessoas desejam parar de fumar, mas nem sempre têm acesso aos tratamentos, que costumam ser caros. Pensando nisso, este projeto teve como objetivo levantar dados sobre alimentos que auxiliam na redução da dependência de nicotina, bem como informar sobre os malefícios que essa dependência causa ao corpo e, a partir disso, criar materiais de apoio para conscientizar jovens dentro do ambiente escolar. Foram realizadas pesquisas teóricas, ações de sensibilização por meio de panfletos, além da criação de um site com jogos e conteúdos educativos. De forma geral, o trabalho busca informar sobre os riscos do uso de cigarro, pod e vaper, e apresentar alternativas acessíveis que possam auxiliar na superação do vício e na prevenção, especialmente entre adolescentes.

Palavras-chave: Educação em saúde, Dependência química, Ações educativas.



SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
2 JUSTIFICATIVA	6
3 OBJETIVO GERAL	8
4 METODOLOGIA	9
5 RESULTADOS OBTIDOS	16
6 CONCLUSÕES OU CONSIDERAÇÕES FINAIS	18
REFERÊNCIAS	19

1 INTRODUÇÃO

Na sociedade moderna, observa-se uma significativa evolução da tecnologia e sua extensa integração em nosso cotidiano, especialmente em áreas da saúde, fazendo com que se torne mais fácil investigar problemas relacionados ao conforto e segurança.

Quando se fala sobre impactos negativos à saúde, relaciona-se com o hábito de fumar cigarros. Afinal, a prática se torna extremamente prejudicial à saúde humana, com consequências devastadoras para o bem-estar físico e mental. Ademais aos tradicionais cigarros de tabaco, dispositivos modernos como narguilés e cigarros eletrônicos também representam sérios riscos à saúde.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) “o tabagismo é considerado uma pandemia global, sendo a principal causa de morte evitável em todo o mundo, com aproximadamente 8 milhões de óbitos por ano.” (PFIZER, 2022). Esses dados alarmantes destacam a urgência de ações coordenadas e eficazes para combater esse problema de saúde pública e proteger as gerações futuras dos danos causados pelo tabagismo.

Além dos impactos devastadores na saúde populacional, frequentemente observamos o aumento de adolescentes que utilizam cigarros e derivados, o que por consequência podem causar diversas doenças como câncer no rim, bexiga, estômago; doenças cardiovasculares, respiratórias e até infertilidade.

Em perspectiva no cenário atual é importante destacar que “o uso diário do tabaco pode gerar um risco maior de doença psicótica e a um início precoce do transtorno.” (HOSPITAL SANTA MÔNICA, 2018). Em meio aos desafios enfrentados relacionados aos vícios a uma crescente taxa de aumento no número de fumantes de 2018 a 2023. O que vem causando uma preocupação alarmante, pois apesar de ser algo perigo ao usuário, também afeta pessoas que convivem e inalam a fumaça - fumantes passivos - o risco é quase o mesmo, afetando a vida de pessoas pois elas também são expostas a componentes tóxicos.

Muito se tem discutido, sobre o perigo da nicotina integrada no cigarro eletrônico, mas é pouco lembrado que “contém ainda mais de 80 substâncias químicas, incluindo cancerígenos comprovados.” (KOPPLIN, 2024). É evidente que isto é um problema real, que afeta as pessoas,

seus familiares e amigos, não só fisicamente como mentalmente. Assim como é perceptível esse acréscimo na utilização do tabagismo, podemos citar dados que comprovam o crescimento.

Como mencionado por PODER360 (2024): A quantidade de pessoas que conhecem o cigarro eletrônico no Brasil passou de 52% em 2019 para 87% em 2023. O percentual é menor que em 2022, quando 89% dos entrevistados afirmaram saber do que se tratavam os dispositivos. (PODER360, 2024). Torna-se um problema ainda maior, quando se trata de adolescentes consumindo, pois nem sempre será fácil auxiliar e expor os perigos.

Conforme (SILVA e FLORA, 2024): “Dos alunos entre 13 e 17 anos, 16,8% já haviam experimentado cigarro eletrônico. A maior parte (22,7%) têm entre 16 e 17 anos”. Esses dados promovem evidenciar o que foi apontado anteriormente, a problemática da utilização de cigarros eletrônicos entre adolescentes com menos de 18 anos.

Observando o cenário atual e a falta de conscientização sobre estes contratempos, a maioria da população acredita que o cigarro eletrônico é muito mais seguro e tranquilo em comparação com o cigarro convencional.

Pode-se nos aprofundar ainda mais em fatores relacionados ao uso do cigarro e vincular ao uso de drogas mais pesadas, mesmo assim parar de fumar é um desafio enorme, principalmente VAPER, que contém a nicotina convencional como todos os cigarros, mas algumas versões inclui o sal de nicotina que é ainda mais forte e viciante. (ACTB, 2024). É importante levar em consideração estudos que indicam uma tendência significativa de que os indivíduos de baixa renda sejam mais propensos a fumar. Essa relação pode ser atribuída, em parte, à falta de acesso a informações sobre os malefícios do tabagismo para a saúde física e mental. (Hospital Santa Mônica, p. 4 e 5, 2018).

Além disso, os custos associados aos tratamentos para deixar de fumar são frequentemente elevados, o que dificulta ainda mais para os menos privilegiados financeiramente abandonarem o vício. Essa situação cria uma desigualdade preocupante, onde as pessoas de baixa renda enfrentam barreiras adicionais para acessar os recursos necessários para cessar o tabagismo e, conseqüentemente, estão mais suscetíveis aos danos à saúde associados ao hábito de fumar. Em face do cenário atual podemos apontar pesquisas que comprovam o impacto do cigarro eletrônico na sociedade. (ALVIM, 2019).

Dessa forma, o objetivo deste projeto é oferecer suporte aos adolescentes na redução e combate ao vício, por meio do uso de produtos naturais que possam auxiliar durante o processo de abstinência. A ideia é proporcionar alternativas saudáveis e acessíveis para ajudar os jovens a superarem o desafio de largar o tabagismo.

2 JUSTIFICATIVA

A elaboração desta pesquisa teve origem na identificação de um hábito prejudicial à saúde presente em diferentes contextos sociais, abrangendo tanto o ambiente escolar quanto a vida cotidiana. Tal comportamento constitui um fator de risco significativo para a qualidade de vida e o bem-estar da população, exigindo estratégias de prevenção e conscientização mais eficazes. Verificou-se que abordagens tradicionais, como palestras, conversas e distribuição de panfletos, apresentam baixa efetividade, em grande parte devido ao desinteresse e à limitada participação do público-alvo.

Com base nessa constatação, optou-se por desenvolver uma solução de caráter didático e interativo, capaz de promover a assimilação de informações de forma indireta e natural, por meio da aprendizagem inconsciente. Essa metodologia visa aumentar o engajamento e a retenção do conhecimento, abrangendo adolescentes e adultos, contribuindo para a redução de hábitos nocivos e, consequentemente, para a promoção da saúde e da qualidade de vida. Insere-se, assim, no campo da educação em saúde, oferecendo uma alternativa inovadora e potencialmente mais efetiva para ações preventivas e educativas.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo geral

Investigar os efeitos da dependência de nicotina no corpo humano e identificar alimentos que possam auxiliar na redução dessa dependência, desenvolvendo estratégias educativas para conscientizar jovens sobre os riscos do uso de cigarro, pod e vapor.

3.2 Objetivos específicos

- Realizar pesquisas bibliográficas relacionados aos malefícios da nicotina e seus impactos físicos e mentais.
- Levantar informações científicas sobre alimentos que auxiliam no processo de redução da dependência de nicotina.
- Desenvolver e disponibilizar um site com conteúdos educativos e jogos interativos voltados à prevenção do tabagismo.
- Promover ações de conscientização em escolas, utilizando panfletos e outras ferramentas de comunicação.
- Incentivar hábitos de vida mais saudáveis entre jovens, contribuindo para a prevenção do início do uso de nicotina.

4 METODOLOGIA

A metodologia adotada neste trabalho fundamenta-se inicialmente em uma pesquisa teórica, com levantamento de dados por meio de pesquisas bibliográficas. Em seguida, avançou-se para uma etapa prática, na qual foram elaborados folders informativos sobre o tema, com o intuito de sensibilizar e conscientizar a população.

Para a segunda fase visamos desenvolver um produto, tal como, um site que ofereça apoio aos jovens e professores das escolas, na hora de alertá-los sobre os males do cigarro, principalmente na adolescência. Com base nas informações obtidas, foi criada uma página na internet com o objetivo de alcançar jovens de todas as idades e classes sociais. O site oferece jogos interativos, contos e materiais informativos, proporcionando uma experiência educativa e divertida para o público jovem.



4.1 Levantamento bibliográfico

A partir de uma pesquisa teórica foi desenvolvido um quadro (1) para indicar as fontes de pesquisa.

Quadro 1 – Fontes de pesquisa do trabalho

Números	Nome ou site	Link de acesso
1	MICHIGAN NEWS UNIVERSITY OF MICHIGAN	https://news.umich.edu/pt-br/igual-a-nicotina-e-oalcoholbatata-frita-chocolate-e-pizza-tambem-viciam/
2	TRIBUNAL DE JUSTIÇA DO DISTRITO FEDERAL E TERRITÓRIOS TJDF	https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetoseacoes/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-desade/cigarroe-saude-emocional#:~:text=O%20cigarro%20torna%2Dse%20a,e%20strat%C3%A9gia%20de%20fuga%20dessas%20emo%C3%A7%C3%B5es
3	CAROLINA FERREIRA, Ana (2023)	https://www.uff.br/?q=noticias%2F22-08-2023%2Ftabagismo-e-nutricao-saiba-quaisalimentosajudam-no-processo-deabstinencia#:~:text=Entre%20eles%2C%20um%20mix%20de,na%20produ%C3%A7%C3%A3o%20de%20seroto%20nina%20cerebral
4	SILVA, Thayzis de Paula 1; ALMEIDA, Carolina de Oliveira Ramos Petra de 2; ROSADO, Carolyne Pimentel 2; TEODORO, Anderson Junger 3; TOFFOLO, Mayla Cardoso Fernandes 4; AGUIAR, Aline Silva de 3, (2023)	https://proceedings.science/slacan-2023/trabalhos/chocolate-70-percent-cacau-e-frutas-secas-e-oleaginosas-estrategia-antioxidante?lang=pt-br
5	HOSPITAL SANTA MÔNICA	https://hospitalsantamonica.com.br/tabagismoaadolescencia-entenda-o-risco-de-psicose-ecomotratar/#:~:text=Al%C3%A9m%20de%20ser%20um%20fa%20tor,comportamento%20e%20epis%C3%B3dios%20de%20psicose
6	PFIZER, 2022	https://www.pfizer.com.br/noticias/ultimasnoticias/entenda-os-perigos-do-tabagismo
7	HOSPITAL MOINHO DOS VENTOS, 2024	https://www.hospitalmoinhos.org.br/institucional/blogsau-devoce/cigarros-eletronicos-viciam-e-fazem-mal-a-saude
8	O GLOBO, 2023	https://oglobo.globo.com/google/amp/saude/noticia/2023/10/04/os-5-alimentos-que-tem-nicotina-e-podem-ser-aliados-de-quem-deseja-parar-de-fumar.gh.html

9	BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2007	https://bvsmms.saude.gov.br/como-parar-de-fumar/
10	Cortez Montovani, Jair1; Pereira Silveira Balbani, Aracy2. 2005	https://www.scielo.br/j/rboto/a/j6XXCNLvCWVpVcqGbPx cFbx/?lang=pt#
11	Varella, Drauzio. 2011	https://drauziovarella.uol.com.br/drogas-licitaseilicitas/dependencia-de-nicotina-artigo/

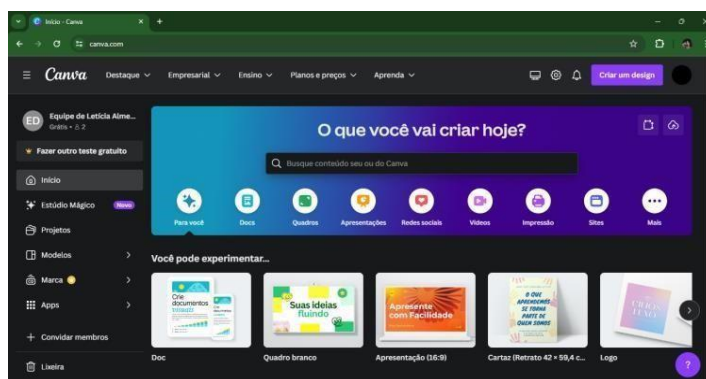
Fonte: Autoria própria, 2024.

4.2 Ação de sensibilização (panfletos)

Com base nos dados levantados entendeu-se a necessidade de apresentar uma iniciativa de conscientização no ambiente escolar essencialmente com o intuito de alertá-los, pois nas escolas a utilização do “pod” é algo recorrente.

Para isso, foi selecionada a plataforma ‘Canva^[1]’ (Figura 1) para criar dois tipos de panfletos informativos, com mais informações mais visuais para a fácil compreensão e alcance dos jovens.

Figura 1 – Plataforma utilizada.



Fonte: Autoria própria, 2024.

No escopo do texto, foi utilizado frases reflexivas para estimular a conscientização e informar especificamente sobre os riscos do uso do vapor e informações sobre alimentos que podem auxiliar a abandonar o vício.

O objetivo dessa ação é educar os jovens da escola sobre os perigos do cigarro eletrônico, além de incluir informações sobre estratégias para lidar com o vício e

orientações sobre uma alimentação saudável durante o processo de desvinculação, utilizando fontes confiáveis, como artigos e estudos científicos. Quanto à parte de design, buscou-se tons mais escuros para remeter a seriedade e perigo do tema abordado, de modo que evidencie e chame a atenção dos adolescentes do colégio.

Na Figura 2, é possível visualizar as cores escolhidas. No decorrer do desenvolvimento do folder, foram colocados em mente diversas ideias para que chame a atenção do público-alvo, por isso foram delimitadas cores que deixassem a compreender melhor e chamasse a atenção para os perigos do cigarro eletrônico.

Figura 2 - Cores escolhidas para o desenvolvimento dos panfletos.



Fonte: Bring, 2021.

Quanto aos significados temos:

O vermelho representa perigo, alerta e urgência. É uma cor que chama a atenção e pode transmitir a ideia de que o assunto é sério e precisa de mais atenção; O preto pode ser associado ao perigo. Ele pode ser usado para criar contraste e destacar informações importantes, como foi realizado no folder; O cinza pode representar algo sem vida ou sem cor, o que pode ser uma representação visual para os efeitos negativos do cigarro eletrônico à saúde. O branco é pode ser associado à esperança, limpeza e clareza. Ele pode ser usado para destacar texto e garantir que as informações sejam legíveis (BRING, 2021).

Assim, surgiu-se a produção do material, conforme as Figuras 3, 4, 5 e 6.



Figura 3, 4, 5 e 6 – Panfletos desenvolvidos.



Fonte: Autoria própria, 2024.

Com o panfleto desenvolvido, o próximo passo foi iniciar as ações práticas dentro do ambiente escolar.

4.3 Iniciativa no Colégio (distribuição e conscientização)

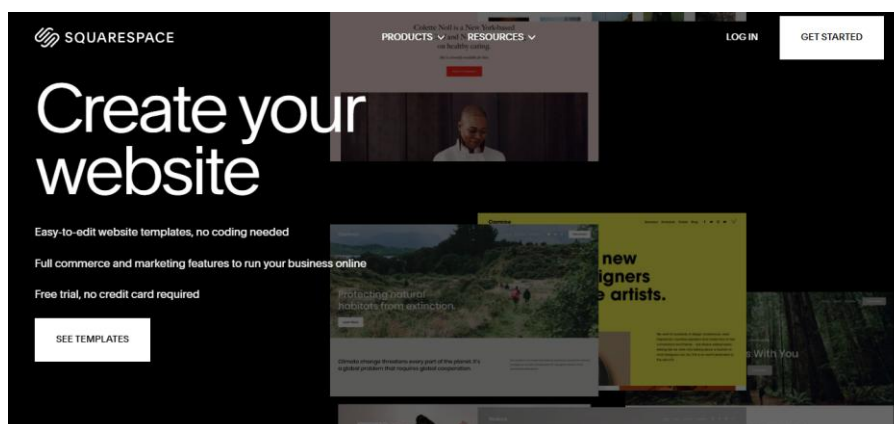
Diante da realidade impactante dos vícios, surge uma preocupação crescente na comunidade escolar. Os jovens que iniciam no tabagismo por diversas razões, tais como, curiosidade, forma recreativa, amigo próximo tabagista ou até os pais; de todo modo não é apenas a influência que colabora para o uso, como descrito por TJDF (2022) “estudos mostram que os fumantes apresentam índices consideráveis de ansiedade e depressão, e usam o cigarro como estratégia de fuga dessas emoções.”

4.4 Desenvolvimento do jogo interativo

Para alcançar os objetivos deste trabalho, foi elaborado um material didático de apoio escolar voltado à conscientização sobre os malefícios da nicotina no corpo humano. A proposta consistiu em informar e sensibilizar estudantes quanto aos riscos do uso de substâncias nocivas à saúde, utilizando recursos digitais para ampliar o alcance e a eficácia da comunicação.

Visando este propósito, foi utilizado o site ‘**Squarespace**’ como ferramenta para a construção da página digital (Figura 1). A plataforma permitiu a criação de um site com interface intuitiva e visual atrativo, adequado para o público-alvo, contendo informações relevantes e acessíveis sobre os efeitos da nicotina no organismo.

Figura 1 - **Squarespace**



Além disso, foram elaboradas atividades, incluindo um jogo de conhecimentos gerais na plataforma Canva. O jogo é composto por nove fases com perguntas e respostas, visando promover, de maneira lúdica e competitiva, a conscientização sobre os malefícios do cigarro eletrônico. O vencedor é premiado com uma barra de chocolate 70% cacau, alimento reconhecido por seus benefícios à saúde, reforçando o incentivo a hábitos mais saudáveis.

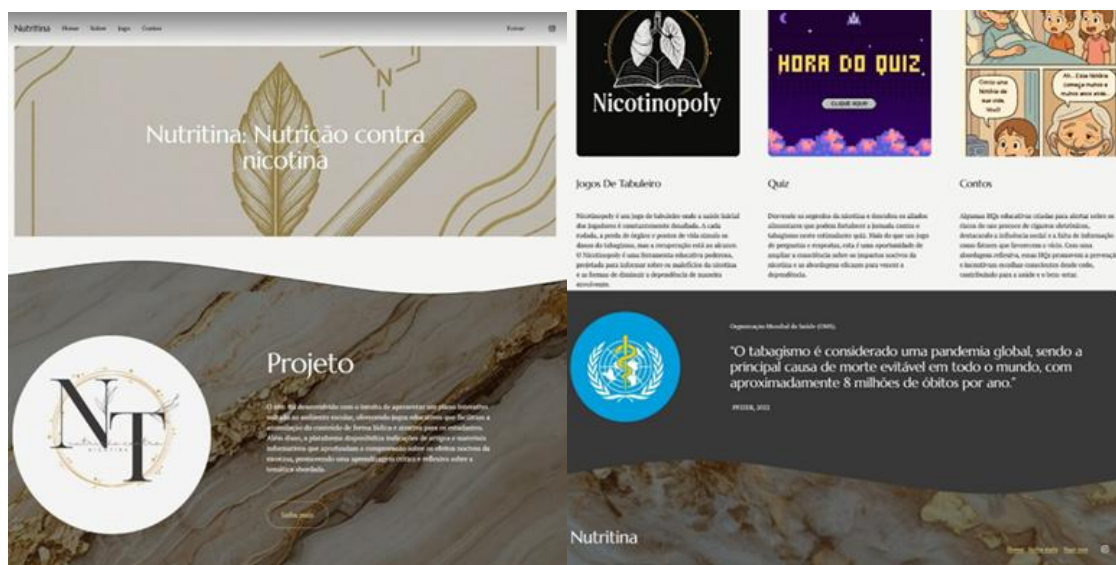
Paralelamente, foi desenvolvido um site por meio da plataforma Squarespace, com o objetivo de ampliar o alcance do projeto. O site reúne conteúdos como jogos, contos e materiais informativos, apresentando-se como uma ferramenta complementar às ações presenciais. A plataforma possui design atrativo, com linguagem adaptada ao público jovem, e oferece recursos como um quiz, um conto educativo e uma tabela nutricional com alimentos que podem auxiliar na redução da dependência.

A página inicial apresenta uma introdução clara sobre o tema, seguida de conteúdos que podem ser utilizados em sala de aula, incluindo um jogo de tabuleiro e links para redes sociais, como o Instagram criado para divulgar a proposta. Também foi criada uma subpágina com as regras detalhadas do jogo, facilitando sua replicação em outras escolas.

Essas ações, integradas à pesquisa bibliográfica, constituem a base metodológica do trabalho, proporcionando aos alunos acesso a informações educativas por meio de materiais digitais e impressos, com foco na conscientização sobre os riscos do uso de cigarros eletrônicos.



Figura 3 - Imagem do Site



Fonte: Autoria própria, 2025.

5 RESULTADOS OBTIDOS

Com base nas informações obtidas na pesquisa bibliográfica, foram identificados alimentos que apresentam potencial para auxiliar na cessação do uso de cigarros eletrônicos, seja por suas propriedades antioxidantes ou por conterem nicotina em quantidades naturais. Esses dados foram organizados no **Quadro 1**, com foco em alimentos antioxidantes, e no **Quadro 2**, com alimentos que contêm nicotina em doses não prejudiciais à saúde. A alimentação, portanto, pode exercer um papel relevante no processo de abandono do vício, especialmente ao substituir hábitos compulsivos por escolhas mais saudáveis.



Quadro 1 – Alimentos com propriedades antioxidantes

Alimentos	Peso (g)	Peso (g/ml)	Proteína
Água	um copo	200 ml	0 g
Chocolate 70%	uma unidade	40 g	1,9 g
Leite	um copo	200 ml	5,8 g
Suco de laranja	um copo	100 g	0,9 g
Frutas secas	Gramas	100 g	1 g
Cenoura	uma unidade	100 g	1,03 g
Brócolis	uma unidade	100 g	2,8 g
Gengibre	uma unidade	100 g	1,8 g
Abacaxi	uma unidade	100 g	0,54 g
Tâmara	uma unidade	100 g	2 g
Maçã	uma unidade	100 g	0,3 g
Mamão	uma unidade	100 g	0,82 g
Banana	uma unidade	100 g	1,1 g
Manga	uma unidade	100 g	0,8 g
Uvas passas	Gramas	100 g	0,77g
Damascos desidratados	uma unidade	100 g	3,4 g

Fonte: Autoria própria, 2024.

Podendo ressaltar, ainda, a existência de determinados alimentos que contêm nicotina em quantidades naturais, não malélicas.

Quadro 2 - Alimentos com quantidade de nicotina

Alimentos	Dose	Nicotina (g)	Proteína
Berinjela	uma unidade	100 µg	1 g
Purê de batatas	uma porção	52 µg	1,7 g
Batata madura	uma unidade	42 µg	1,87 g
Couve-flor	uma unidade	16,8 µg	1,9 g
Batata	uma unidade	15 µg	2,54 g
Pimentões verdes	uma pequena unidade	7,7/9,2 µg	0,92 g
Tomates	uma unidade	7,1 µg	0,55

Fonte: Autoria própria, 2024.

Observa-se que, ao cessar o tabagismo, alguns indivíduos tendem a desenvolver comportamentos compulsivos, como o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, o que pode levar ao “vício de comer”. Essa substituição comportamental reforça a importância da orientação nutricional no tratamento da dependência da nicotina.

Com base nos dados nutricionais levantados, foram desenvolvidos materiais educativos, como panfletos informativos, que foram distribuídos em turmas do 1º ao 3º ano do ensino médio do Colégio Sesi Boqueirão. A ação visava conscientizar os adolescentes sobre os riscos do cigarro eletrônico, relacionando o tema à alimentação saudável. No entanto, a recepção dos alunos foi, em geral, negativa. Muitos demonstraram desinteresse, especialmente os alunos do 3º ano, o que evidenciou a dificuldade de engajamento por meio de abordagens tradicionais.

Diante dessa experiência, compreendeu-se a necessidade de reformular as estratégias de comunicação. Por isso, desenvolveu-se um site educativo com interface atrativa e linguagem acessível, reunindo jogos, contos e conteúdos visuais para tornar o tema mais envolvente. O site inclui, ainda, as informações nutricionais levantadas durante a pesquisa e um quiz interativo. Além disso, foi criado um jogo de perguntas e respostas na plataforma Canva, composto por nove fases, que busca promover uma competição saudável e aprendizado lúdico. O vencedor é premiado com uma barra de chocolate 70% cacau, alimento associado a benefícios à saúde e simbolicamente utilizado como incentivo a escolhas mais conscientes.

A expectativa é que, com essas estratégias reformuladas e mais interativas, os adolescentes se sintam mais envolvidos e informados sobre os riscos do uso de cigarros eletrônicos. Espera-se, ao final da pesquisa, que os materiais desenvolvidos possam ser utilizados em outras escolas, ampliando o alcance da proposta e contribuindo para a prevenção do tabagismo entre os jovens.

6 CONCLUSÕES OU CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho partiu da identificação de um problema crescente no contexto escolar e social: o uso de cigarros, pods e vapers por adolescentes, com destaque para os impactos da dependência de nicotina na saúde física e mental. A partir dessa constatação, buscou-se desenvolver estratégias educativas acessíveis, associadas a informações sobre alimentos capazes de auxiliar na redução da dependência, visando à prevenção e ao apoio no processo de cessação do vício.

O objetivo geral foi alcançado por meio da realização de pesquisa bibliográfica, que permitiu compreender os efeitos da nicotina no organismo e levantar dados sobre alimentos com propriedades antioxidantes ou com presença natural de nicotina em quantidades não prejudiciais à saúde. Esse levantamento fundamentou a elaboração de materiais educativos impressos e digitais, como panfletos, site e jogo interativo, articulando conhecimentos de nutrição e educação em saúde.

A pesquisa bibliográfica possibilitou reunir informações científicas que subsidiaram o conteúdo dos materiais produzidos, enquanto o levantamento de alimentos com potencial benefício no processo de abstinência foi incorporado aos panfletos, ao site e ao jogo, estabelecendo a relação entre alimentação saudável e redução da dependência. A criação do site educativo apresentou interface atrativa e conteúdo adaptado ao público jovem, reunindo quiz, contos e informações nutricionais, cumprindo o objetivo de ampliar o alcance e a atratividade da mensagem preventiva. As ações presenciais com panfletos, apesar de atenderem ao planejamento inicial, apresentaram baixa receptividade, especialmente entre os alunos do terceiro ano do ensino médio, o que evidenciou a limitação do formato tradicional. Já as estratégias lúdicas, como o jogo de perguntas e respostas com premiação, mostraram-se mais eficazes na mobilização dos estudantes, atendendo à necessidade de reformulação identificada durante o processo.

Durante o desenvolvimento, a principal dificuldade encontrada foi o baixo engajamento inicial dos adolescentes diante de métodos tradicionais de conscientização. A solução adotada consistiu na reformulação da abordagem, priorizando ferramentas digitais interativas e atividades gamificadas, o que contribuiu para maior interesse e participação.

O balanço geral indica que a proposta alcançou parcialmente os resultados esperados. Embora as ações presenciais iniciais não tenham obtido a adesão prevista, a adoção de recursos interativos e digitais mostrou-se mais adequada ao perfil do público-alvo. As soluções implementadas possibilitaram a continuidade e expansão do projeto, abrindo potencial para replicação em outras escolas.

O trabalho contribui para a área de educação em saúde ao integrar estratégias de comunicação interativa, nutrição e prevenção do tabagismo, demonstrando que a combinação de recursos lúdicos e informativos pode ampliar o alcance e a efetividade de ações voltadas ao público jovem.

REFERÊNCIAS

AGUIAR RODRIGUES, Cláudia. Consumo mundial de tabaco cai, informa relatório da OMS. Dados mostram que 150 países reduziram com sucesso o consumo de tabaco. (16 jan. 2024).

Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/internacional/noticia/2024-01/consumo-mundial-de-tabaco-cai-informa-relatorio-da-oms>. Acesso em: 25 abr. 2024.

AMUCC. 7 alimentos que ajudam a parar de fumar. (2018). Disponível em: <https://www.amucc.org.br/7-alimentos-que-ajudam-a-parar-de-fumar/>. Acesso em: 25 mai. 2024.

BALBANI, Aracy Pereira Silveira; MONTOVANI, Jair Cortez. Métodos para abandono do tabagismo e tratamento da dependência da nicotina. (2005). Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rboto/a/j6XXCNLvCWVpVcqGbPxcFbx/>. Acesso em: 04 jun. 2024.

Biblioteca Virtual em Saúde – MINISTÉRIO DA SAÚDE. Como parar de fumar. (2007). Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/como-parar-de-fumar/>. Acesso em: 04 jun. 2024.

Folha de Pernambuco. Os 5 alimentos que têm nicotina e podem ser aliados de quem deseja parar de fumar. (2023). Disponível em: <https://www.folhape.com.br/noticias/os-5-alimentos-quetem-nicotina-epodem-ser-aliados-de-quem-deseja/295089/>. Acesso em: 19 abr. 2024.

HOSPITAL MOINHO DOS VENTOS. Cigarros eletrônicos viciam e fazem mal à saúde? (2024). Disponível em: <https://www.hospitalmoinhos.org.br/institucional/blogsaudееvoce/cigarroseletronicosviciam-e-fazem-mal-a-saude>. Acesso em: 25 abr. 2024.

HOSPITAL SANTA MÔNICA. Tabagismo na Adolescência. (2024). Disponível em: <https://hospitalsantamonica.com.br/tabagismo-na-adolescencia-entenda-orisco-depsicose-ecomotrar/#:~:text=Al%C3%A9m%20de%20ser%20um%20fator,comportamento%20e%20e%20pis%C3%B3dios%20de%20psicose>. Acesso em: 25 abr. 2024.

IUCR. O que faz mais mal: cigarro eletrônico ou cigarro comum? (28 ago. 2024). Disponível em: <https://www.iucr.com.br/post/dia-nacional-de-combate-ao-fumo-o-que-faz-mais-mal-cigarro-eletronico-ou-cigarro-comum>. Acesso em: 20 mai. 2025.

LEMOS, Simone. Vape passa falsa sensação de segurança, mas é mais danoso à saúde que o tabaco. (18 abr. 2024). Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/vape-passa-falsa-sensacao-de-seguranca-mas-e-mais-danoso-a-saude-que-o-tabaco/>. Acesso em: 20 mai. 2025.

MARQUES, Júlia. Uso de cigarros eletrônicos entre adolescentes põe colégios em alerta: Algumas escolas privadas enviaram comunicados aos pais alertando sobre o dispositivo, com venda proibida no Brasil. CNN BRASIL, (11 abr. 2022). Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/uso-de-cigarros-eletronicos-entre-adolescentes-poe-colegios-em-alerta/>. Acesso em: 20 mai. 2025.

MINHA VIDA. Adesivo de nicotina: conheça os prós e contras desse tratamento para parar de fumar. (2022). Disponível em: <https://www.minhavidacom.br/saude/tratamento/3219-adesivode-nicotina>. Acesso em: 05 abr. 2024.

NUNES, Eduardo. O que é a nicotina e por qual razão ela causa dependência? Terra, 20 jun. 2021. Disponível em: <https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/autocuidado/o-que-e-a-nicotina-e-por-qual-razao-ela-causa-dependencia,ab21af311d1345be4315110525b60b68s38qwp3z.html>. Acesso em: 18 mai. 2025.

O GLOBO. Gengibre, chocolate amargo e frutas secas: os alimentos que ajudam a parar de fumar; mostra estudo brasileiro. (12 jan. 2024). Disponível em: <https://oglobo.globo.com/saude/noticia/2024/01/12/gengibre-chocolate-amargo-e-frutas-secas-os-alimentos-que-ajudam-a-parar-de-fumar-mostra-estudo-brasileiro.ghtml>. Acesso em: 5 maio 2024.

O GLOBO. Os 5 alimentos que têm nicotina e podem ser aliados de quem deseja parar de fumar. (4 out. 2023). Disponível em: <https://oglobo.globo.com/saude/noticia/2023/10/04/os-5->

alimentos-que-tem-nicotina-e-podem-ser-aliados-de-quem-deseja-parar-de-fumar.ghhtml.

Acesso em: 5 maio 2024.

OPAS. Tabaco. (1 jul. 2019). Disponível em:

<https://www.paho.org/pt/topicos/tabaco#:~:text=A%20epidemia%20de%20tabaco%20%C3%A9%20uma%20das,de%208%20milh%C3%B5es%20de%20pessoas%20por%20ano.&text=Maio%20de%207%20milh%C3%B5es%20dessas%20mortes%20s%C3%A3o,resultado%20de%20n%C3%A3o%20fumantes%20expostos%20ao%20fumo%20passivo>. Acesso em: 20 mai. 2025.

Por que fumo? Apesar de proibição e danos à saúde, cigarro eletrônico é tendência nas periferias. (2024). Disponível em: <https://jornal.unesp.br/2024/02/05/por-que-fumo-apesar-de-proibicao-e-danos-a-saude-cigarro-eletronico-e-tendencia-nas-periferias/>. Acesso em: 25 mai. 2024.

PRÓ-VIDA. Cigarro e Saúde Emocional. Além da dependência química, o que ainda mantém tantos cigarros acesos? (30 mai. 2022). Disponível em:

<https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-acoes/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/cigarro-e-saude-emocional>. Acesso em: 2 jun. 2024.

RESENDE, Letícia. Mulheres poderosas fumam mais. (5 mar. 2011). Disponível em:

<https://hypescience.com/mulheres-poderosas-fumam-mais/>. Acesso em: 17 mai. 2025.

SANAR. Medicamentos para parar de fumar. (2022). Disponível em: <https://sanarmed.com/a-bupropiona-e-a-vareniclina-medicamentos-para-parar-de-fumar-colunistas/>. Acesso em: 05 mai. 2024.

SCIELO BRASIL. Métodos para abandono do tabagismo e tratamento da dependência da nicotina. (dez. 2005). Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rboto/a/j6XXCNLvCWVpVcqGbPxcFbx/?lang=pt>. Acesso em: 04 jun. 2024.



SIMPÓSIO LATINO AMERICANO DE CIÊNCIA DE ALIMENTOS E NUTRIÇÃO.

CHOCOLATE 70% CACAU E FRUTAS SECAS E OLEAGINOSAS: ESTRATÉGIA ANTIOXIDANTE PARA TABAGISTAS?. (12 nov. 2023). Disponível em:

<https://proceedings.science/slacan-2023/trabalhos/chocolate-70-percent-cacau-e-frutas-secas-e-oleaginosas-estrategia-antioxidante?lang=pt-br>. Acesso em: 6 jun. 2024.

TERRA. Alimentos que podem te ajudar a superar o cigarro. (2022). Disponível em:

<https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/degusta/alimentos-quepodem-teajudar-a-superar-ocigarro,cf267cdb6cfd97bf9ef25ed28eb431e489a95i0n.html>. Acesso em: 25 mai. 2024.

TJDFT. Não se deixe enganar pelas novidades. Dispositivos eletrônicos para fumar também matam. (30 ago. 2022). Disponível em: <https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-acoos/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/nao-se-deixe-enganar-pelas-novidades-dispositivos-eletronicos-para-fumar-tambem-matam>. Acesso em: 25 mai. 2024.

UNIVERSITY OF MICHIGAN NEWS. Igual à nicotina e o álcool: batata frita, chocolate e pizza também viciam. (2015). Disponível em: <https://news.umich.edu/pt-br/igual-anicotina-e-o-alcool-batata-fritachocolate-e-pizza-tambem-viciam/>. Acesso em: 25 mai. 2024.

VARELLA, Drausio. Dependência de nicotina. (2011). Disponível em:

<https://drauziovarella.uol.com.br/drogas-licitas-e-ilicitas/dependencia-denicotina-artigo/>. Acesso em: 25 mai. 2024.