



# Conversar

## com os jovens sobre o hábito de fumar



Portugiesisch



# ► Conversar com os jovens sobre o hábito de fumar

Já há muitos anos o número de alunos e alunas que fumam diminui claramente. Por curiosidade, muitos jovens chegam a provar um ou dois cigarros. Percebem então que o cigarro tem um gosto ruim, e a maioria deles acaba abandonando o cigarro logo depois dessa experiência. Entretanto, jovens que acendem um terceiro ou quarto cigarro, correm o risco de começar a fumar regularmente.

Como pais, é possível contribuir para que isto não aconteça, mantendo uma postura consequente, a favor de uma vida sem a dependência do cigarro. Já foi comprovado que crianças e jovens cujos pais não fumam e reprovam o cigarro claramente, raramente começam a fumar.

## Você fuma?

Mesmo assim é possível aconselhar a sua filha ou o seu filho para serem não-fumadores. Isto certamente será esclarecedor, pois seu filho/sua filha poderá aprender através de um exemplo muito próximo, até a que ponto uma dependência pode levar. Você será ainda mais convincente, se estabelecer que a sua casa é um ambiente livre de fumaça e, portanto, nem você, nem outra pessoa acenderá um cigarro dentro de casa.

## ► Como conversar com os jovens?

### Saber ouvi-los

Simplesmente escute os seus filhos. Desta forma, você pode perceber o que eles pensam sobre o fumo, para depois acrescentar sua opinião.

### Oferecer apoio

Fortaleça os seus filhos onde eles se sintam inseguros. É comum que os jovens sintam dificuldade para dizer «não» frente aos colegas que fumam. Diga aos seus filhos como é importante para você que eles não sejam dependentes da nicotina.

### Informar objectivamente

Você está informado o suficiente sobre o efeito de dependência da nicotina, e sobre os danos que o fumo causa no corpo? Então você pode justificar a sua postura com fatos, sem precisar dramatizar. Outras informações podem ser encontradas no site do «Grupo de Trabalho Prevenção do Tabaco» [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch).

### Falar sobre os motivos que levam a fumar

Os jovens de 13 ou 14 anos se interessam muito pouco pelo risco de se contrair no futuro um cancro, ou um problema no coração. Dirija então a conversa para as vantagens imediatas dos não-fumadores, e para as desvantagens dos fumadores.

- Quem sabe dizer «não» geralmente ganha respeito, inclusive entre os colegas da mesma idade.
- Quem fuma, cheira a fumaça nas roupas e nos cabelos. O cheiro da fumaça é repugnante.

- Jovens que praticam esportes e fumam têm uma forma física inferior. Tanto durante o treino, como nas competições, o fôlego deles é mais curto.
- Quem fuma regularmente gasta muito dinheiro. O que o seu filho ou a sua filha poderia adquirir no lugar dos cigarros?
- Quem fuma é na verdade manipulado pela indústria do tabaco. Devido ao interesse comercial, os fabricantes de cigarros banalizam o lado obscuro de fumar e transmitem uma imagem positiva para um produto que na verdade é mortal.

### O que não é apropriado?

- Sermões de moral e longos discursos provocam geralmente um efeito contrário.
- Se você simplesmente proibir o fumar, estará tornando o fumo atraente, a ser utilizado como um sinal de rebelião contra os adultos. Através de informações objetivas é possível alcançar mais do que com uma simples proibição.

### ► Fatos

#### Por que os jovens de 15 anos fumam?

Os meninos e as meninas apontam motivos diferentes para o consumo do tabaco.

- as alunas fumam quando se sentem abatidas ou irritadas, ou também quando querem melhorar o ânimo. Portanto, elas fazem uso do cigarro para amenizar as sensações negativas.
- os alunos fumam mais por prazer, ou por diversão. Com isso, eles tentam com o cigarro intensificar um sentimento positivo.

No entanto, quase um terço dos fumadores de 15 anos de ambos os sexos, dizem que não conseguiriam parar com o consumo de tabaco.

Os jovens frequentemente subestimam o esforço necessário para abandonar novamente a dependência da nicotina.

#### A nicotina causa dependência

O mecanismo que causa a dependência da nicotina já pode se estabelecer a partir da experiência de quatro ou cinco cigarros consumidos. Os jovens se tornam dependentes mais rápido do que os adultos. A nicotina desencadeia sensações agradáveis no cérebro: relaxamento e melhor concentração além de uma forte sensação de felicidade. Quando o nível de nicotina abaixa, surge o desejo de se consumir nicotina. Se esse desejo não é saciado, logo aparecem os sintomas de abstinência: dificuldade de concentração, humor depressivo e medo.

#### A fumaça do tabaco é prejudicial à saúde

A fumaça do tabaco deixa «vestígios de sujeira» praticamente em todo o corpo, desde a boca, passando pelo pulmão e pelo coração, até chegar aos órgãos excretórios.

Mesmo em crianças e jovens já se verificam danos causados à saúde pela fumaça do tabaco:

- fumar diminui o funcionamento dos pulmões;
- fumar retarda o crescimento dos pulmões. Esses danos permanecem pela vida inteira e aumentam o risco de se desenvolver uma doença pulmonar crônica obstrutiva.
- fumar causa problemas respiratórios que podem levar à asma

- fumar danifica o coração e a circulação em crianças e jovens, de forma que mesmo os jovens adultos já podem sofrer de uma calcificação da artéria principal no ventre.

### A maioria vive sem fumar

Muitas vezes os jovens acreditam que grande parte da sua geração seriam fumadores. Na verdade, os não-fumadores e as não-fumadoras é que são nitidamente a maioria em todas as idades.

Em 2014 fumavam:

- 1.1% dos alunos e 0.5% das alunas de 13 anos diariamente

- Aproximadamente 6.5% dos alunos e alunas de 15 anos.

### Cigarros eletrônicos «e-cigarros»

Na Suíça somente são comercializados e-cigarros sem nicotina. Ainda não é possível avaliar o prejuízo do e-cigarro para a saúde, devido à falta de estudos a longo prazo. Entretanto, quando os jovens provam um e-cigarro, eles já aprendem o ritual de fumar. Depois, provam logo que possível o cigarro de tabaco, podendo se tornar fumadores e fumadoras, devido ao efeito viciante da nicotina.

## ► Linha «Pare de Fumar» 0848 184 184



Os profissionais especialmente treinados da linha nacional «Pare de Fumar» conhecem em detalhes os métodos cientificamente comprovados para se parar de fumar. As pessoas fumantes podem receber acompanhamento ao parar de fumar, e tem a possibilidade de receberem vários aconselhamentos durante o processo de parar de fumar.

Para chamadas em **Alemão, Francês, e Italiano** a linha está disponível através do número 0848 000 181, de segunda a sexta-feira, das 11 às 19 horas (CHF 0,08 por minuto, a partir de telefone fixo).

Para chamadas em **Português** marca o número **0848 184 184**.

Dentro de 48 horas um especialista de linha «Pare de Fumar» irá retornar a sua ligação.

### Mais informações e prospectos:

031 599 10 20 | [info@at-schweiz.ch](mailto:info@at-schweiz.ch) | [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)