

Os danos causados à saúde pela fumaça do tabaco já podem ser verificados após um curto período. Crianças e jovens que fumam,

- têm uma forma física inferior,
- têm mais problemas respiratórios,
- sofrem frequentemente de tosse crónica e respiração ofegante,
- apresentam um crescimento mais lento dos pulmões,
- demonstram uma diminuição precoce da função pulmonar

#### A maioria vive sem fumar

Muitas vezes os jovens acreditam que a grande parte deles com a mesma idade são fumadores. Na verdade, os não-fumadores e as não-fumadoras é que são a maioria, em todas as idades. O número de jovens fumadores caiu significativamente nos últimos anos. Em 2006 fumavam, no mínimo uma vez por semana:

- 3% dos alunos de 13 anos e 4% das alunas de 13 anos,
- 15% dos alunos de 15 anos, assim como 15% das alunas de 15 anos.

#### Parar de fumar: preparar-se bem é a metade da vitória

O seu médico de família pode apoiá-lo para deixar de fumar. Converse com ele sobre os seus problemas.

Quem quer abandonar o hábito de fumar com as próprias forças, pode-se valer do programa gratuito «Objectivo não-fumador». A introdução ao programa pode se feita directamente online: [www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)

# ▶ Como os pais podem conversar com os jovens sobre o hábito de fumar?



# ► Como os pais podem conversar com os jovens sobre o hábito de fumar?

## Caros pais

Ser «não-fumador» volta a ser um padrão entre os jovens. É certo que muitos jovens experimentam um ou dois cigarros, por mera curiosidade. Eles percebem porém, que têm um gosto ruim, e assim, na maioria dos casos, abandonam o fumo. Porém, os jovens que acendem um quarto ou quinto cigarro, correm o risco a fumar regularmente.

Como pais, é possível contribuir bastante para que isto não aconteça, através de uma postura consistente e favorável a uma vida sem fumar. Já foi comprovado que é mais difícil que crianças e jovens comecem a fumar, se os seus pais reprovam claramente o cigarro.

### ► Você fuma?

Também neste caso é possível aconselhar a sua filha ou o seu filho para serem não-fumadores. Isto certamente será esclarecedor, pois pode-se perceber através do exemplo muito próximo, para onde uma dependência pode nos 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.

### ► O que é bem aceito pelos jovens?

#### Poder ouvi-los

Simplesmente escute os seus filhos. Desta forma, você pode perceber o que eles pensam sobre o fumo, para depois, então, poderem conversar sobre isso.

#### Oferecer apoio

Fortaleça os seus filhos onde eles se sentem 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 viciogénico 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 [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 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.

- Quem fuma regularmente gasta muito dinheiro. O que o seu filho ou a sua filha poderia adquirir no lugar dos cigarros?

- Quem fuma é, afinal, manipulado pela indústria do tabaco. Devido ao interesse comercial, os fabricantes de cigarros criam uma falsa imagem inocente, e minimizam os efeitos sombrios do fumar.

#### O que não funciona?

- Sermões de moral e longos discursos provocam geralmente um efeito contrário.

- Se você simplesmente proibir o fumar, estará tornando o fumo mais atraente, para ser utilizado como um sinal de rebelião os adultos. Através de informações objectivas é possível alcançar muito 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 consumir o tabaco.

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

No entanto, 29% dos fumadores de 15 anos, de ambos os sexos, dizem que não conseguiriam parar com o consumo de tabaco. Geralmente, os jovens subestimam o esforço necessário para abandonar novamente a dependência da nicotina.

#### A nicotina causa dependência

O mecanismo que causa a dependência da nicotina já é activado a partir de quatro ou cinco cigarros provados. A nicotina desencadeia sensações agradáveis no cérebro: melhor concentração e descontração, além de uma forte sensação de felicidade. Quando o nível de nicotina abaixa, surge o desejo de se consumir nicotina novamente. Se este 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 excretores.