

Mais línguas disponíveis on-line.



## Dicas e truques para os pais lidarem com o tabaco e a nicotina



LUNGENLIGA

## Estimados pais e encarregados da educação

O seu filho frequentou nos últimos dias, juntamente com o professor ou a professora, um workshop de prevenção sobre tabagismo e nicotina.

O workshop diversificado foi concebido para reforçar a autoconfiança das crianças e adolescentes, ajudando-os a avaliar os riscos do tabaco e da nicotina.

### As crianças e os adolescentes aprendem:

- o tabaco e a nicotina são produtos legais que podem causar dependência e doença e podem ocorrer em diversas formas.
- A nicotina chega ao cérebro em segundos, influenciando o sistema de recompensa, o que gera toxicodependência.
- Os produtos de tabaco e de nicotina têm um impacto extremamente negativo no ambiente.

Também você próprio pode contribuir para que o seu filho permaneça livre do fumo e da nicotina. Para poder prestar apoio ideal, seguem-se aqui algumas dicas úteis.

Estamos ao seu dispor através do endereço [schule@lungenliga-ost.ch](mailto:schule@lungenliga-ost.ch) para responder a quaisquer dúvidas e perguntas.

## Dicas comprovadas:

### **Seja um modelo**

Não consuma produtos de tabaco ou nicotina.

### **Fale sobre o assunto**

Esteja aberto a conversas sobre álcool, tabaco ou drogas ilegais.

### **Você é quem estabelece as regras**

Não permita o consumo de tabaco ou nicotina em sua casa ou na sua presença.

### **Defenda a sua posição**

Deseja que o seu filho fique e permaneça livre de fumo.

### **Procure apoio**

Consulte ajuda externa (ver verso) quando tiver dúvidas ou problemas.

### **Seja aberto**

Tome a sério a opinião do seu filho.

## Se fumar, as seguintes dicas podem ajudar:

### **Não fume na presença do seu filho**

Não fume em casa ou no carro. Isto também se aplica às suas visitas.

### **Deixe de fumar**

Decida e procure apoio (ver no verso).

### **Seja franco**

Fale com o seu filho sobre as suas próprias experiências com a toxicodependência, as consequências para a saúde, os custos, etc.

## Informações suplementares

### Vapefree

[www.vapefree.info](http://www.vapefree.info)

Informações sobre vapes, em particular para pais, encarregados da educação e professores.

### Sucht Schweiz

[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

Brochuras e orientações especialmente destinadas a pais e encarregados da educação.

### Cool and Clean

[www.coolandclean.ch](http://www.coolandclean.ch)

Fundamentos e informações sobre o tabaco.

### Feel-ok

[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

Informações e dicas para adolescentes que querem tornar-se e manter-se livre de fumo.

### Nikotin-Durchblick

[www.lungenliga.ch/nikotin-durchblick](http://www.lungenliga.ch/nikotin-durchblick)

Evento informativo gratuito em linha sobre novos produtos de nicotina.

## Apoio para deixar de fumar

### Kantonale Lungenliga

[www.lungenliga.ch/kurse-angebote](http://www.lungenliga.ch/kurse-angebote)

Ofertas para deixar de fumar na sua região.

### Stopsmoking

[www.stopsmoking.ch](http://www.stopsmoking.ch)

Plataforma na Internet que presta ajuda e aconselhamento para deixar de fumar.

### Direção de projeto nacional

[schule@lungenliga-ost.ch](mailto:schule@lungenliga-ost.ch)



**LUNGENLIGA**