

Informações

- **Rauchen – mit Kindern und Jugendlichen darüber sprechen Informationen und Tipps für Eltern.**

Sucht Info Schweiz, Lausanne, 2010.

Um folheto informativo sobre o fumo para os pais.

Pedidos (grátis): www.sucht-info.ch ou

021 321 29 35. Para baixar da internet:

http://www.sucht-info.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/Rauchen_jugendlichen_sprechen.pdf

Os folhetos estão disponíveis em Alemão e Francês.

- **Schluss machen mit der Zigarette.**

Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention, Berna, 2010.

Oferece estratégias e dicas para se abandonar o cigarro com sucesso.

Pedidos (grátis): www.at-schweiz.ch → Shop →

Rauchstopp ou 031 389 92 46. Os folhetos estão disponíveis em Alemão, Francês e Italiano.

Ajuda para deixar de fumar

(selecção)

- **Cursos e aconselhamentos**

Para os jovens que querem deixar de fumar, acompanhados por um especialista: informem-se nos centros especializados na sua região.

- **Aconselhamento por telefone**

(aconselhamento por telefone)

Telefone para o seguinte número e deixe gravado na caixa de recados o seu nome e número de telefone (8 ct./min. a partir de n.º. fixo). Uma pessoa especialista irá contactá-lo nas próximas 48 horas. Esta chamada de retorno é gratuita.

0848 184 184 (Português)

0848 000 181 (Alemão, Francês e Italiano)

Mais informações e outros idiomas: <http://www.at-schweiz.ch/pt/startseite/rauchstopp/aufhoerhilfen/aconselhamento-por-telefone.html>

- **Disponível na internet:**

Respostas individualizadas sobre os temas específicos do processo de para de fumar

www.feelok.ch → Tabak (Rauchen) (para jovens, em Alemão)

www.zielnichtrauchen.ch (para adultos, em Alemão)

Centros especializados

Berna

Berner Gesundheit, 031 370 70 70 (Zentrum Bern), www.bernergesundheits.ch

S. Galo

Lungenliga St. Gallen, Tabakprävention, 071 228 40 25, www.lungenliga-sg.ch

Zurique

Züri Rauchfrei, 044 262 69 66, www.rauchfreieschule.ch

Outros cantões:

<http://www.at-schweiz.ch/tr/startseite/experiment-nichtrauchen/kantonale-fachstellen.html>

Esta informação para os pais faz parte do projecto «Fit to Quit – Rauchstopp-Hilfen für Jugendliche», apoiado pelo Tabakpräventionsfonds / Bundesamt für Gesundheit. Com a gentil permissão do Koordinationsstelle Schulische Suchtvorbeugung (KOSS), revisado por Züri Rauchfrei.

As versões traduzidas foram financiadas pelo Tabakpräventionsfonds e pela Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung (FISP), coordenadas em Zurique.

Tradução: Flavia Reginato

**ZÜRI
RAUCH F R E I**



LUNGENLIGA

at Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention Schweiz
Association suisse pour la prévention du Tabagisme
Associazione svizzera per la prevenzione del Tabagismo

Fachstelle für
Interkulturelle
Suchtprävention
FISP

Conselhos e dicas para evitar que os filhos fumem Fortalecendo os pais

Portugiesisch

Caros pais

Certamente os srs. querem que o seu filho/a não comece a fumar, ou que deixe de fazê-lo o mais rápido possível. Como pais, o que podem fazer para influenciar esta situação?

Os estudos revelam que os pais têm uma grande influência sobre o comportamento dos filhos em relação ao hábito de fumar. Se os próprios pais fumam ou não, também é um factor importante! Independentemente disso, é também decisivo que os pais, mesmo que sejam fumadores, **assumam uma posição clara contra o fumo.** Com isso, o seu filho/a saberá que os srs. não aceitarão que eles comecem a fumar.

Como pais, é possível contribuir activamente para que os seus filhos não fumem!

Assumam uma posição clara contra o fumo, o mais cedo possível. Quanto mais firme for a sua posição, maior será o sucesso!

10 dicas – o que os pais podem fazer

- 1 Informem-se sobre o hábito de fumar dos jovens, através de fontes de confiança (vejam nas páginas seguintes)
- 2 Dediquem tempo para conversar com o seu filho/a sobre qual a opinião dele/a a respeito do fumo. Ouçam o que ele/a diz e levem isso a sério.
- 3 Conversem com o seu filho/a sobre os problemas causados pelo fumo. São, entre outros: a forte dependência que a fumaça do tabaco causa, os prejuízos causados à saúde pelo fumar passivo, e também os efeitos negativos no crescimento dos órgãos, e no desenvolvimento cerebral das crianças e dos jovens.
- 4 Defendam a vossa posição contra o fumo.
- 5 Imponham limites! Não tolerem que os filhos fumem em casa, ou na vossa presença.
- 6 Sejam coerentes, também em relação aos amigos dos seus filhos! Não tolerem igualmente que eles fumem em casa, ou na vossa presença.
- 7 Reajam de maneira clara e coerente, caso a regra seja infringida.
- 8 Quando indagarem ou discutirem, insistam em manter o foco da discussão no fumo, mas evitem dar sermões, ou fazer exigências difíceis de serem cumpridas.
- 9 Apóiem o seu filho/a – através de incentivos ou recompensas, para que ele/a continue a não fumar, ou quando quiser deixar de fumar.
- 10 Caso tenham problemas, procurem o mais breve possível obter ajuda e apoio especializado externo. (endereços no verso)

5 dicas – o que os pais podem fazer, mesmo que sejam fumadores

- 1 Falo com meu filho/a sobre os meus problemas com o fumo.
- 2 Não fumo na presença do meu filho/a.
- 3 Não fumo dentro de casa.
- 4 Peço às visitas para também não fumarem dentro de casa.
- 5 Não fumo no carro.