

Adolescentes e tabaco

O que os pais dos adolescentes podem fazer?

Tomar tempo para...

...conversarem com o filho/a filha e ouvi-lo/a,
...falarem com ele/ela sobre os perigos do tabaco – mesmo que vocês próprios fumem!

Corroborar...

...através de elogios ao comportamento positivo,
...através de apoio e encorajamento.

Se o vosso filho /a vossa filha fuma:

- não devem permitir que ele/ela fume em casa, mesmo na vossa ausência,
- devem encorajá-lo/a a deixar de fumar.
- devem pedir ajuda a serviços públicos, centros de prevenção e médicos

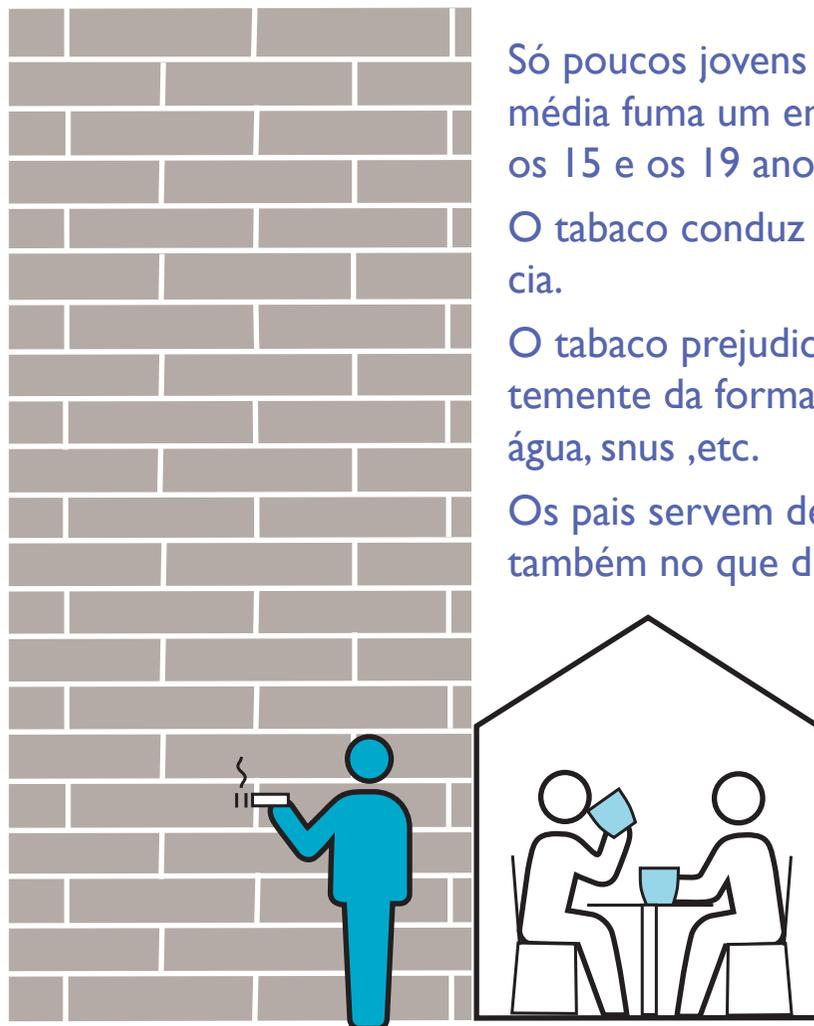
Interessante

Só poucos jovens são fumadores. Em média fuma um em cinco dos jovens entre os 15 e os 19 anos.

O tabaco conduz a uma rápida dependência.

O tabaco prejudica a saúde, independentemente da forma: cigarros, cachimbo de água, snus ,etc.

Os pais servem de exemplo aos filhos, também no que diz respeito ao fumar.




femmesTISCHE
Frauen sprechen über Gesundheit,
Erziehung und Prävention

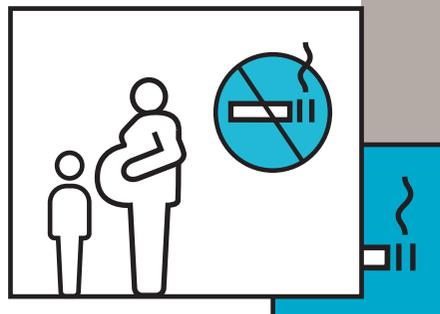

**EWS
GFD** Expertengruppe Weiterbildung Sucht
Groupe d'experts Formation Dépendances

Ce projet est soutenu financièrement par le Fonds national de prévention du tabagisme.
Das Projekt wird durch den Tabakpräventionsfonds finanziell unterstützt.

Proteção das crianças contra o fumo do tabaco

O que podem os pais fazer?

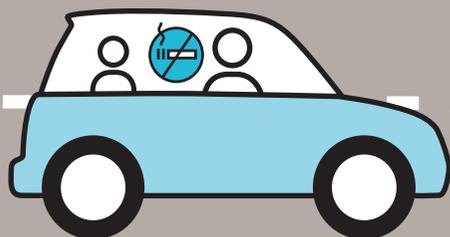
Não fumar durante a gravidez.



Não fumar na presença de crianças.



Fumar fora de casa, com portas e janelas fechadas. Os convidados também!



Não fumar no interior de veículos.

Interessante

Durante a gravidez :

O fumo aumenta o risco de aborto e de parto precoce.

O fumo pode perturbar o desenvolvimento da criança.

Nas crianças pequenas o fumo ambiental de tabaco conduz a :

- mais lágrimas devido a cólicas (dores de barriga) e a um elevado risco de morte súbita do lactente,
- inflamações dos olhos, nariz, garganta e ouvidos e pode provocar rinites, otites, asma e tosse.

O fumo ambiental do tabaco é mais nocivo para a saúde das crianças pois o corpo e órgãos ainda estão em fase de crescimento, especialmente os pulmões.



femmesTISCHE
Parlons ensemble de santé,
d'éducation et d'intégration



EWS Expertengruppe Weiterbildung Sucht
GFD Groupe d'experts Formation Dépendances

Ce projet est soutenu financièrement par le Fonds national de prévention du tabagisme.
Das Projekt wird durch den Tabakpräventionsfonds finanziell unterstützt.