



Parentalidade para Prevenção: Tabaco

Sobre o tabaco

- O uso do tabaco é a causa mais evitável de doença, deficiência e morte nos Estados Unidos.
- A fumaça do tabaco contém mais de 7.000 produtos químicos - cerca de 70 desses produtos químicos podem causar câncer.
- A cada dia, mais de 3.200 pessoas com menos de 18 anos fumam o primeiro cigarro.
- A maioria dos fumantes experimenta seu primeiro cigarro com a idade de 11 anos e muitos já estão viciados no momento em que atingem os 14 anos. No entanto, se os jovens não começam a usar tabaco até a idade 26, quase certamente nunca começarão.
- A nicotina é um aditivo químico encontrado no tabaco. Alguém pode se tornar viciado em nicotina dentro de poucos dias da primeira utilização.
- A nicotina provoca uma queda da adrenalina, quando absorvida da corrente sanguínea ou inalada através da fumaça do cigarro e desencadeia um aumento nos níveis de dopamina - a substância química "da felicidade" do cérebro.
- Outros produtos de tabaco (OTP) são produtos que contêm nicotina, mas não são cigarros. Cigarros eletrônicos, charutos, fumo para cachimbo, fumo para mascar, tabaco úmido em pó e tabaco dissolúvel são exemplos de outros produtos de tabaco.
- Não são apenas os cigarros que são prejudiciais. O tabaco sem fumaça contém 28 produtos químicos causadores de câncer. Os cigarros eletrônicos (cigarros eletrônicos com bateria que convertem a nicotina em um vapor inodoro) podem conter ingredientes tóxicos para os seres humanos. Outros produtos do tabaco podem causar câncer, doenças cardíacas e outros problemas de saúde.

FATOS RÁPIDOS

Aqui estão alguns dos produtos químicos encontrados na fumaça do tabaco e em outros produtos comuns.

Acetona: removedor de esmaltes
Ácido acético: tintura para cabelo
Amônia: produtos de limpeza doméstica
Arsênico: veneno de rato
Benzeno: solvente de borracha
Butano: fluido de isqueiro
Cádmio: ácido de bateria
Monóxido de carbono: escapamento do carro
Formaldeído: líquido de embalsamamento
Hexamina: fluido de acendedor para churrasco
Chumbo: baterias
Naftaleno: venenos de traças/fungos
Metanol: combustível de foguete
Nicotina: inseticida
Alcatrão: asfalto
Tolueno: Tintas

O que os pais precisam saber

A análise das informações da mídia - a capacidade de analisar e avaliar diferentes formas de mídia - é uma ferramenta poderosa para ajudar a evitar o uso juvenil de tabaco. A análise das informações da mídia ajuda o consumidor a se tornar bem informado e competente quanto à intenção dos meios de comunicação; permitindo-lhe controlar a interpretação das mensagens que vê e ouve. Quando os jovens entendem como as empresas de tabaco usam a publicidade direcionada para os jovens e a mídia para estimular o tabagismo e o uso de outros produtos de tabaco, eles estão melhor equipados para fazer a escolha saudável, para evitar fumar, usar tabaco sem fumaça ou outros produtos de tabaco.

Por exemplo, as empresas de cigarros moldam suas campanhas publicitárias para retratar fumantes como legais, sensuais, independentes, divertidos, atraentes e vivendo no limite. Os anúncios de revistas, *outdoors* e cartazes nunca mostram os efeitos negativos do tabagismo ou do tabaco. Como resultado, muitos adolescentes tentam fumar, porque acham as imagens sedutoras e, posteriormente, ficam viciados. Apenas 5% dos fumantes do ensino médio acreditam que ainda estarão fumando cinco anos após a graduação, mas não entendem o quão difícil pode ser abandonar o vício. A pesquisa mostra que, após oito anos, 75% desses fumantes ainda estarão usando alguma forma de tabaco.

A indústria do tabaco usa práticas de marketing enganosas para fisgar jovens em outros produtos de tabaco. Esses produtos são feitos para atrair um público jovem. Eles são infundidos com sabores doces ou frutados; têm preço baixo; e estão prontamente disponíveis em lojas de conveniência - muitas vezes ao lado de doces e chicletes. (A partir de janeiro de 2015, Ashland adotou regulamentos que proibiram a venda de produtos de tabaco aromatizados em instalações que permitem a entrada de clientes menores de 21 anos).

Ajude seu filho a identificar as táticas que as empresas de tabaco usam para fazer o tabagismo e o tabaco sem fumaça parecerem atraentes. As crianças não gostam de ser enganadas - e é exatamente isso que esses anúncios estão fazendo. Converse com seu filho sobre os danos reais do uso de produtos de tabaco e elogie-o por suas escolhas saudáveis.

Riscos do fumo e de outros produtos de tabaco

Todos os produtos do tabaco têm um impacto negativo na saúde humana. Embora a comunicação dos efeitos em curto prazo seja tipicamente um impedimento mais forte para os jovens, também é importante transmitir o impacto do tabagismo ao longo da vida.

Efeitos do tabagismo em curto prazo

- Irritação na garganta, tosse
- Má respiração, dentes manchados
- Falta de ar, diminuição do desempenho atlético
- Maior susceptibilidade a resfriados / doenças respiratórias
- Diminuição do crescimento e da função pulmonar

Riscos do tabagismo em longo prazo

- Dependência da nicotina / vício poderoso
- Câncer de pulmão, boca, garganta, rim, estômago e colorretal
- Doenças cardíacas coronarianas
- Enfisema e outras doenças crônicas
- Diabetes tipo 2

Riscos de outros produtos de tabaco

- Doença das gengivas, cárie dentária
- Vício e dependência de nicotina
- Uso subsequente de cigarro
- Câncer oral e pancreático
- Doenças cardíacas



Dicas de conversa: Como conversar uma conversa

As crianças estão expostas aos cigarros em uma idade precoce - em casa, em público ou através de propagandas. Crianças de até 5 anos podem entender que fumar não é saudável. Converse com elas agora sobre os riscos do uso do tabaco. Continue falando durante os anos de sua adolescência, quando as influências dos colegas e do ambiente se tornam mais prevalentes.

- Seja direto com seus filhos, diga que você não quer que eles fumem cigarros ou usem tabaco sem fumaça. Dê mensagens claras e consistentes sobre os riscos de fumar, do tabaco e da nicotina.
- Discuta de uma maneira que não faça com que as crianças tenham medo de punição ou julgamento. Pergunte o que acham atraente ou pouco atraente sobre fumar. Seja um ouvinte paciente. Mostre que você valoriza as opiniões e ideias do seu filho, mas seja firme sobre suas regras.
- Estabeleça políticas firmes de não fumar e mascar fumo em sua casa. Explique os perigos da saúde e os efeitos físicos negativos.
- Fale com eles sobre os efeitos imediatos do tabagismo - suas roupas, cabelo e respiração cheiram mal; pode ser difícil jogar ou participar de esportes; pode fazer você tossir, ter ânsia de vômitos ou sentir-se enjoado.
- Enfatize as escolhas saudáveis que seu filho já está fazendo.
- Discuta como responder à pressão dos colegas para fumar ou usar tabaco sem fumaça. Seu filho pode se sentir confiante dizendo "não", mas também oferece respostas alternativas, como "Minhas roupas e a respiração vão cheirar mal" ou "Eu odeio o jeito que fico".
- Se você é um pai ou mãe que fuma, a melhor coisa que pode fazer é parar de fumar. Explique o quão difícil é parar de fumar e quanto mais fácil seria se você nunca tivesse começado. Para obter ajuda, entre em contato com a linha de ajuda de MA Smokers no 1-800-QUITNOW ou pergunte ao seu médico para encaminhá-lo para QuitWorks.org
- Consulte o Cartão de Conversas para os Pais do CDC para obter mais dicas de conversas: cdc.gov/tobacco/data_statistics/sgr/2012/pdfs/parent_card508.pdf

Crianças livres do tabaco

[www.tobaccofreekids.org/National Institute on Drug Abuse](http://www.tobaccofreekids.org/National_Institute_on_Drug_Abuse)

Saúde da criança

<http://kidshhealth.org/parent/positive/talk/smoking.html>

BeTobaccoFree.gov

<http://betobaccofree.hhs.gov/about-tobacco/facts-figures/>

Parent Further.com

www.parentfurther.com/high-risk-behaviors/tobacco/effects

Healthline.com

www.healthline.com/

Associação Americana de Pneumologia: Dicas aos pais

<http://www.lung.org/stop-smoking/about-smoking/preventing-smoking/for-parents.html>

Centro de controle de doenças e prevenção

www.cdc.gov/tobacco/osh/index.htm

Centro de Controle e Prevenção de Doenças: folha informativa para os jovens

Information Sheet

www.cdc.gov/tobacco/youth/information_sheet/MA

MakeSmokingHistory

www.makesmokinghistory.org/

The84 (para adolescentes)

www.the84.org