

# EXPERIÊNCIA NÃO-FUMADOR 2019 // 2020

PARA ALUNAS E ALUNOS DA 6<sup>a</sup>. À 9<sup>a</sup>. SÉRIE ESCOLAR  
7 DE NOVEMBRO DE 2019 ATÉ 7 DE MAIO DE 2020



VAMOS TODOS FICAR SEM FUMAR, PARA GANHARMOS VALES PARA VIAGEM.

## Caros pais

A classe que seu filho/sua filha frequenta decidiu participar do concurso Experiência Não-Fumante. As alunas e alunos se comprometeram a ficar seis meses sem fumar, aspirar ou mascar produtos do tabaco, de 7 de Novembro de 2019 a 7 de Maio de 2020. Qualquer forma de consumo de produtos do tabaco (por exemplo, narguilê (shisha), tabaco em pó (rapé), cigarros eletrônicos) acarretará a exclusão do concurso.

A participação na competição fortalece as alunas e alunos para que permaneçam livres do fumo. Jovens que já fumam, são encorajados para abandonar o vício novamente. Entre todas as classes finalistas da competição Experiência Não-Fumador, serão sorteados vales para viagens.

Ficamos felizes em saber que os srs. apoiam a participação dos seus filhos/suas filhas na Experiência Não-Fumador.

Associação de Prevenção do Tabaco AT



EXPERIÊNCIA  
NÃO-FUMADOR



## Fumar ataca a saúde do seu filho/da sua filha

- ▶ **Pulmão:** Fumar retarda o crescimento dos pulmões, e ao mesmo tempo diminui a capacidade pulmonar. Devido a esses danos, as crianças podem vir a sofrer as consequências por toda a vida.
- ▶ **Respiração:** Fumar causa asma.
- ▶ **Coração e circulação:** Fumar provoca nas crianças e nos adolescentes pré-sintomas de arteriosclerose.
- ▶ **Dependência:** Logo depois de provar uns poucos cigarros, fumar já pode se transformar em uma dependência. Quem permanece sem fumar até os 18 anos, tem grandes chances de se manter não-fumador por toda a vida.

## Grupos de discussão para mulheres

No encontro Femmes-Tische, as mulheres conversam sobre saúde e educação, geralmente em pequenos grupos privados. Entre os temas, inclui-se também a prevenção do tabagismo na família. Mais detalhes sobre esses grupos de discussão estão à disposição: [www.femmestische.ch](http://www.femmestische.ch), ou pelo telefone 044 253 60 64.

## Com a Experiência Não-Fumador na Excursão Escolar

As classes que finalizam a competição com sucesso, participam do sorteio de cem vales de viagem da SBB. As classes nas quais todos os alunos e alunas permaneceram sem fumar, podem ganhar um vale de 500 Francos Suíços. Mas, mesmo as classes que tenham adolescentes que já fumam podem participar, e ganhar um vale de viagem de 250 Francos Suíços.

Uma classe é excluída da competição, se uma aluna ou aluno começa a fumar cigarros, ou a consumir outros derivados do tabaco durante a competição.

**Linha «Pare de Fumar»  
0848 184 184**  
Aconselhamento especializado para parar de fumar: De Segunda a Sexta-Feira, das 11 às 19 horas (8 ct./min., a partir de telefone fixo). Aconselhamento em outros idiomas através retorno da chamada.

## Com uma postura clara estará ajudando seu filho / sua filha

Se, como pais, os srs. reprovam claramente o hábito de fumar, então seu filho / sua filha terá maiores chances de permanecer não-fumador. Também os pais que fumam podem ser contra o tabaco.

- ▶ Converse com seu filho sobre o tabagismo. Fatos que os jovens aceitam com facilidade estão descritos no folheto «Como os pais podem conversar com os jovens sobre o tabagismo?»
- ▶ Uma casa livre de fumo ajuda seu filho/sua filha a se decidir contra o tabaco. Informações para se proteger do tabagismo passivo dentro das próprias casas, podem ser encontradas no folheto «Vivendo livre da fumaça em casa também».

Esses folhetos podem ser encomendados em nove idiomas, diretamente na Associação de Prevenção do Tabagismo, via internet [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch), ou pelo telefone 031 599 10 20. Aqui estão à disposição mais informações sobre o tabagismo e sobre como parar de fumar.

A prevenção do tabagismo pode também ser um tema para uma noite de informações para os pais. O que outros pais viveram sobre o tabagismo com seus filhos? O que os outros pais pensam a respeito de um caminho escolar livre do tabaco.



**EXPERIÊNCIA  
NÃO-FUMADOR**

A Associação de Prevenção do Tabagismo AT Suíça realiza a competição juntamente com os centros cantonais de prevenção do tabagismo e vícios, assim como com os centros cantonais de prevenção do câncer e ligas do pulmão. A Experiência Não-Fumador é financiada pelo Fundo de Prevenção do Tabaco.



Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention | Haslerstrasse 30 | 3008 Bern  
Telefon 031 599 10 20 | E-Mail [info@at-schweiz.ch](mailto:info@at-schweiz.ch) | Web [www.at-schweiz.ch](http://www.at-schweiz.ch)  
Text: Nicolas Broccard, Büro Context, Bern | Gestaltung: Hanspeter Hauser