

A 4ª Caixa de Ferramentas que hoje vos enviamos é sobre um dos fatores de risco COM MAIOR RESPONSABILIDADE no aparecimento de doenças cardiovasculares e de diferentes cancros (*pulmão, digestivo, pâncreas, entre outros*): o tabagismo.

O principal objetivo é:

Diminuir o número de cidadãos que fumam, motivando os fumadores a abandonar o hábito e informando os mais jovens dos elevados riscos associados à aquisição desse comportamento.

### Algumas Sugestões...

#### A Nível Individual

Se não é fumador, parabéns. O seu capital de saúde não está a ser desvalorizado por um comportamento inadequado.

Se é fumador, procure alterar esse comportamento. Existem diversas formas de ajuda. Fale em primeiro lugar com o seu médico de família; ele irá informá-lo das diferentes maneiras disponíveis para o ajudar a abandonar o tabagismo. Torne o abandono do hábito de fumar um dos seus objetivos para o ano 2013. Se no passado já fez várias tentativas para deixar de fumar, não se desiluda e tente as vezes que forem necessárias. Não desista da vontade de deixar de fumar!

Se é fumador não fume perante crianças ou jovens. Eles irão procurar imitá-lo.

### Como responsável duma Instituição

Apoiar atividades que ajudem as pessoas a reconhecer os efeitos negativos do tabagismo:

1-Realização de encontros/ oficinas de discussão com os profissionais/associados/utentes/alunos utilizando os diapositivos disponíveis na Caixa de Ferramentas

2-Distribuição de Folhetos/ *Flyers* aos utentes/associados/alunos.

3-Divulgação das Consultas de Cessação Tabágica disponíveis (Pasta de Brochuras)

4- Colocação de cartaz para maior divulgação da mensagem

5- Promoção de desafios com os seus colaboradores, por exemplo:

Conhecer a percentagem de fumadores na Instituição (número de fumadores/número total de colaboradores X100).

Motivar os fumadores a abandonarem esse comportamento e comemorar em equipa sempre que um fumador o deixar de o ser.

### Se a sua Instituição tem ou é dirigida a crianças/jovens

1-Organize com elas um desafio para que as mesmas desenvolvam com as respetivas famílias o Projeto “**Casa e Carro Livres de Fumo de Tabaco**”

**1º Passo-** Ajude-as a proporem uma **Reunião Familiar**, com todos os elementos, para discutirem o tema “*Importância de tornar a casa e o carro livres de fumo do tabaco*”

**2º Passo** – Durante a reunião e com o contributo de todos os elementos da família devem em conjunto, identificar e escrever as **CINCO PRINCIPAIS RAZÕES** para manter a casa e carro livres de fumo de tabaco.

Depois de serem aceites por todos os elementos do agregado familiar podem ser colocadas num local visível (*por exemplo: na porta do frigorífico ou na porta de entrada da casa*)

**3º Passo** – Na mesma reunião todos os elementos da família devem prever e registar as dificuldades que possam surgir durante a realização do Projeto:

*EXEMPLOS:*

- *Visitas de familiares/amigos que fumem*
- *Situações de stress de membros da família*
- *Insistência de membros da família (adultos) que pretendam continuar a fumar dentro de casa*
- *Outras*

*Discutir Definir e Registar* com o contributo de todos os elementos da família as atitudes a tomar perante as potenciais dificuldades.

**4º Passo** – Prever uma data para o início do Projeto e escrever um compromisso assinado por todos os elementos da família.

Exemplo: *“A nossa família acredita que todas as pessoas têm direito a respirar ar fresco e limpo. Nós comprometemo-nos a fazer o máximo para manter a nossa casa e carro livres de fumo de tabaco”*

**5º Passo** - Após toda a discussão e compromisso, deve ser passado à ação promovendo por exemplo a retirada de todos os cinzeiros; o cinzeiro do carro pode ser cheio com folhas secas de alfazema; colocar em local visível, imã de casa livre de fumo de tabaco e todo um vasto conjunto de ações que as crianças podem sugerir.

**6º Passo** - Comemorar! São várias as iniciativas que a família pode organizar por iniciar e continuar a manter o compromisso de casa e carro livres de fumo de tabaco.

Podem ser feitos registos das experiencias levadas a cabo pelas diferentes crianças e respetivas famílias para divulgação e exemplo

**Nota:** “Este desafio foi adaptado do *“Make your home and car smoke-free: A guide to protecting your family from second-hand smoke”* Health Canada

2-Se for responsável por uma escola e pretender integrar o conjunto de Escolas Livres de Tabaco poderá contactar o Departamento de Saúde Pública da Administração Regional de Saúde do Norte ou as Unidades de Saúde Pública dos ACES Gaia e Espinho/Gaia

### **PELT - Progama Escolas Livres de Tabaco O que é?**

O "Programa Escolas Livres de Tabaco" (PELT) foi elaborado pela Área de Promoção e Proteção da Saúde do Departamento de Saúde Pública (DSP) da ARS Norte em parceria com a Direção Regional de Educação do Norte (DREN) em 2006.

**"Escolas Livres de Tabaco"** - são escolas que desenvolvem programas de formação em tabagismo para a comunidade escolar; programas de promoção da saúde e estilos de vida saudáveis, na escola e na comunidade envolvente e processos de promoção da aplicação da Lei nº 37/2007 de 14 de Agosto.

É um programa que visa contribuir para evitar ou atrasar a idade de início do consumo de tabaco nos jovens escolarizados e tem como objetivos: incluir a prevenção e controlo do tabagismo no curricula escolar; promover a cessação tabágica junto da comunidade escolar;- formar os professores em tabagismo;- dotar os alunos de competências para a adoção de estilos de vida saudáveis; colaborar com a comunidade em geral na promoção e criação de ambientes saudáveis; promover a adesão ao programa de 100 escolas do 3º ciclo do Ensino Básico e que estas se transformem em "Escolas Livres de Tabaco"

### **Que seting?**

Escolas do 3º Ciclo. A escola é o local de excelência para esta aprendizagem; a maioria dos fumadores inicia o consumo de tabaco durante a adolescência.

### **Que Grupo Alvo?**

Adolescentes - alunos do 7º ao 9º ano de escolaridade. Em cada cinco jovens que experimentam fumar, três tornam-se fumadores regulares (OMS 2000). A educação das crianças e jovens deve ter como objetivo a sua capacitação para a adoção de comportamentos saudáveis face aos estímulos sociais inerentes ao desenvolvimento.