

SFATURI
PENTRU
PĂRINȚI

Cum le vorbim copiilor despre **riscurile** **consumului produselor** **din tutun și nicotină**



Dragi Părinți!

Copiii sunt, fără îndoială, cel mai de preț dar din viața noastră. Fiecare dintre noi își dorește să-și vadă copilul în primul rând sănătos, știind că o sănătate puternică este temelia unei vieți împlinite. Calitatea aerului, pe care îl respiră copiii noștri, este vitală atât pentru sănătatea lor fizică, cât și pentru felul în care ei se dezvoltă mental și emoțional. Fumul de tutun și aerosolii țigaretelor electronice reprezintă, fără îndoială, o sursă importantă de riscuri. Pentru copii, riscurile sunt și mai mari, deoarece corpul lor este încă în dezvoltare și, astfel, ei sunt mult mai vulnerabili, atunci când sunt expuși la substanțe toxice.

În ultima perioadă, se conturează un fenomen care ne îngrijorează în mod deosebit. Pe piață a apărut o gamă tot mai diversă de produse care conțin nicotină, precum țigaretile electronice și pliculețele cu nicotină. Acestea sunt disponibile într-o multitudine de arome de fructe și dulciuri, în ambalaje viu colorate și atrăgătoare, special concepute să capteze atenția adolescenților și chiar a copiilor mai mici. Promovate intens pe rețelele sociale și în mass-media populare printre tineri, aceste produse nocive sunt adesea însoțite de mesaje înșelătoare care le prezintă drept alternative „mai sigure”.

Este esențial să ne unim eforturile pentru a-i proteja pe copii de marketingul agresiv al industriei tutunului. Este responsabilitatea noastră, a tuturor adulților, fie că suntem acasă sau la școală, să le oferim informații corecte, să-i încurajăm să gândească critic, să-i sprijinim în luarea deciziilor informate și să fim, zi de zi, acel model pozitiv de care au atât de multă nevoie.

Poate că ați vrut să vorbiți cu copilul Dumneavoastră despre fumat, despre țigările electronice sau pliculețele cu nicotină, dar nu ați știut cum să o faceți sau v-au lipsit informațiile necesare. Această broșură vă vine în ajutor. Ea conține informații actuale și clare, bazate pe dovezi științifice, despre produsele din tutun și cele care conțin nicotină și efectele lor reale asupra sănătății.

Dacă ne unim forțele, putem face lumea mai sigură pentru ei. E un efort de echipă. Și știm că merită din plin!

Cuprins

Realitatea în cifre: impactul devastator al tutunului	2
Ce sunt produsele din tutun?	4
Efectele consumului de tutun asupra sănătății	6
Ce sunt produsele care conțin nicotină?.....	7
Aromele din produse care conțin nicotină.....	9
Riscurile pentru sănătate asociate produselor care conțin nicotină	10
Efectele negative ale expunerii la fumul de tutun și la aerosolul de nicotină	13
Cum discutăm cu adolescenții	15
Cum stimulăm gândirea critică?	17
Cum reacționăm dacă copilul a fost văzut că folosește astfel de produse	19
Cum comunicați cu copilul Dvs. despre produsele din tutun și nicotină, dacă Dvs. folosiți astfel de produse.....	20
Renunțarea la consumul produselor din tutun și nicotină	22
Elementele care pot ajuta în procesul de renunțare la consumul produselor din tutun și nicotină.....	24
Sugestii pentru a motiva tinerii să trăiască liber de tutun și nicotină.....	24
Alternative digitale pentru renunțare la tutun și nicotină, recomandate de OMS	25
Surse veridice de informare	26

Realitatea în cifre: impactul devastator al tutunului

.....

La nivel global,
sunt aproape
1,3 miliarde de
consumatori adulți
de diverse produse de
tutun.

Tutunul este responsabil
pentru decesul
a **50% dintre**
consumatorii săi.

.....

În fiecare an,
8,7 milioane de
oameni mor din cauza
consumului de tutun sau
expunerii la fumul de
tutun, dintre care:

51.000 de copii
și tineri cu vârstă
de până la 20 de ani,
dintre aceștia,
45.000 sunt copii
mai mici de 5 ani.

.....

În lume,
37 de milioane
de adolescenți,
cu vârste între **13 și 15**
ani, sunt consumatori de
diverse produse
din tutun.

***Aceste
decese
pot fi
prevenite!***





.....

În Republica Moldova,
27,8% dintre adulți
sunt consumatori de
produse din tutun.*

Fiecare al doilea
bărbat din Republica
Moldova (**52,7%**)
consumă
produse din tutun;
printre femei – **6,3%**
sunt consumatoare
de astfel de produse.

.....

În Republica Moldova,
16,3% dintre
adolescenții cu vârsta
între **13 și 15 ani**
consumă produse din
tutun,
1 din 5 băieți
(20,45%)
și **1 din 10 fete**
(11,8%).*



.....

Datele recente arată o
creștere semnificativă
a consumului țigărilor
electronice în rândul
adolescenților la nivel global,
iar Republica Moldova
nu face excepție.

**Fiecare al patrulea
băiat** (24%)



și **fiecare a
cincea fată** (19%)



cu **vârsta de 15 ani**
utilizează țigarete
electronice**.

* Sursa: Raportul global al OMS privind tendințele prevalenței consumului de tutun în perioada 2000–2030: <https://iris.who.int/handle/10665/375711>

** Sursa: Studiul HBSC (eng.- “Health Behaviour in School Children”), 2022
<https://data-browser.hbsc.org/topics/substance-use/>

2. Produse din tutun care nu ard (li se mai spune **produse din tutun fără fum**). Sunt produse din **tutun**, consumul cărora nu implică un proces de ardere (combustie), respectiv ele se consumă prin mestecare (tutun pentru mestecat), supt (snus, nasvay) sau inhalare pe nas (snuff).



Toate produsele din tutun care nu ard sunt interzise în Republica Moldova prin lege!

În Republica Moldova, Legea Nr. 278/2007 privind controlul tutunului are rolul de a proteja sănătatea populației de efectele negative ale consumului produselor din tutun și celor conexe**, precum și de expunerea la fumul de tutun și la aerosolii secundari.

Legea prevede o serie de măsuri destinate să prevină consumul acestor produse, în special în rândul tinerilor și să reducă utilizarea lor în rândul celor care le consumă deja. Prevederile legii sunt în conformitate cu Convenția Cadru a OMS privind Controlul Tutunului, reglementând producția, vânzarea și consumul acestor produse.

** produse conexe – produsele din plante pentru fumat și produsele care conțin nicotină, inclusiv țigăretele electronice;

Este important ca tinerii să fie conștienți de anumite prevederi ale legii pentru a preveni nerespectarea acestora, în special:

- Legea interzice comercializarea produselor din tutun, a celor conexe, precum și a dispozitivelor și accesoriilor destinate utilizării, reîncărcării sau încălzirii acestora către și de către persoane cu vârsta sub 18 ani;
- Legea interzice consumul produselor din tutun și al celor conexe în toate spațiile publice închise și semiînchise, precum și în spațiile publice deschise administrate de instituțiile medico-sanitare, unitățile de învățământ și autoritățile publice centrale sau locale, inclusiv pe teritoriile aferente;
- Legea interzice orice formă de publicitate pentru produsele din tutun și cele conexe, precum și orice activitate de promovare a acestora, a dispozitivelor și a accesoriilor de utilizare, reîncărcare sau încălzire a acestora.



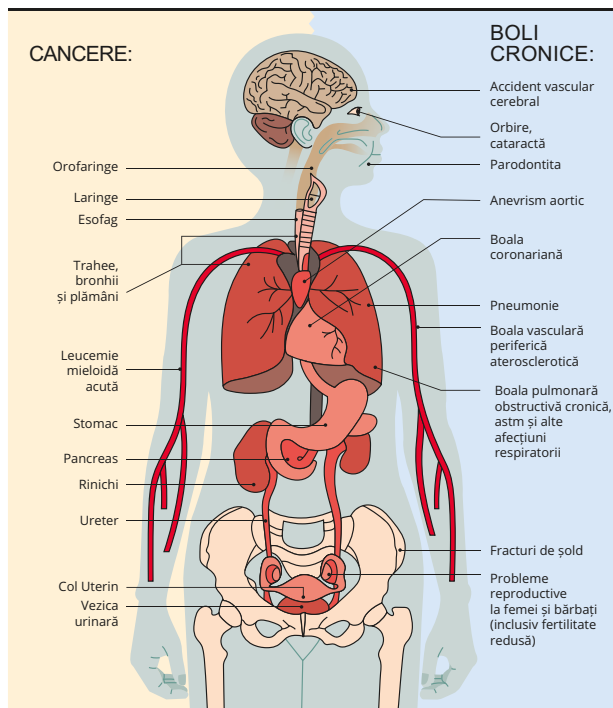
Efectele consumului de tutun asupra sănătății

Consumul produselor din tutun este un factor major de risc pentru dezvoltarea bolilor cronice netransmisibile, inclusiv:

- Boli **cardiovasculare**;
- Boli **respiratorii cronice**;
- **Cancer pulmonar** și alte peste 20 de tipuri de cancer;
- **Diabet zaharat**.

Dezvoltarea bolilor netransmisibile începe încă din copilărie.

Cei care consumă produse din tutun de la o vârstă tânără au un risc mai mare de a dezvolta aceste patologii la vârsta adultă.



Sursa: Preluat de pe WHO report on the global tobacco epidemic, 2011: warning about the dangers of tobacco. Geneva: World Health Organization, 2011 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/44616>, accesat 25 mai 2025).



- Orice tip de produs din tutun dăunează sănătății.
- Consumul produselor din tutun poate afecta orice organ din corpul uman.

Ce sunt produsele care conțin nicotină?

Acestea sunt produse care conțin nicotină, provenită din tutun ori derivați sintetici și sunt destinate consumului uman.

Din această categorie fac parte țigarele electronice și pliculețele cu nicotină.



Sisteme electronice de livrare a nicotinei, cunoscute sub denumirea de **țigărete electronice** (sau „vape”-uri), sunt dispozitive alimentate cu baterii care încălzesc un lichid, transformându-l într-un aerosol ce este inhalat de utilizator.

Există mai multe tipuri de **țigărete electronice**, care pot fi deosebite astfel:



I generație

„Minis” - cunoscute și sub denumirea de „cigalikes”. Sunt asemănătoare cu țigăretele convenționale și sunt de unică folosință.



II generație

„Vape pen-uri” - cu sisteme care pot fi reumplute.



III generație

„Mod-uri și Tank-uri” - cu sisteme care pot fi reumplute și pot fi setate, în funcție de preferințele consumatorului.



IV generație

„Vape pods” - sisteme închise, de unică folosință (pre-umplute).

Aceste produse conțin **NICOTINA** – o substanța chimică care dezvoltă **dependență**.

Nicotina are **efecte dăunătoare** asupra **creierului adolescenților**, care continuă să se dezvolte până la vârsta de 25 de ani.

Creierul adolescenților este mai sensibil la formarea unei **dependențe de nicotină mai puternice**.

Țigarele electronice de generația a VI-a au un design discret, ușor de ascuns, care deseori seamănă cu obiecte obișnuite, precum un stilou/ cariocă/produs cosmetic etc. Țigarele electronice de ultimă generație produc aerosoli mai puțin

vizibili, însă acest lucru nu înseamnă că sunt mai puțin toxici. Mirosul de fructe sau dulciuri, caracteristic aromelor lor, este adesea singurul indiciu al utilizării acestora.



Studiile recente arată că **țigarele electronice de ultimă generație disponibile pe piață conțin concentrații semnificativ mai ridicate de nicotină și un volum mai mare de lichid**. În același timp, prețul acestor produse a devenit considerabil mai accesibil, în special pentru tineri, ceea ce contribuie la creșterea popularității lor. Aceste dispozitive sunt de unică folosință, iar după utilizare sunt aruncate, devenind o sursă importantă de deșeuri periculoase pentru mediu. Materialele toxice și componentele electronice din care sunt produse pot polua apa și solul, având un impact negativ asupra

sănătății publice și asupra ecosistemelor.

Este posibil să auziți și despre țigarete electronice care nu conțin nicotină, sau așa numitele **sistemele electronice de livrare a lichidelor fără nicotină**. Ele sunt, în esență, aceleași țigarete electronice, care conțin toate celelalte substanțe toxice și dăunătoare pentru sănătate. În plus, studiile arată că **nicotina poate fi prezentă chiar și în produsele care sunt promovate ca fiind „fără nicotină”**.

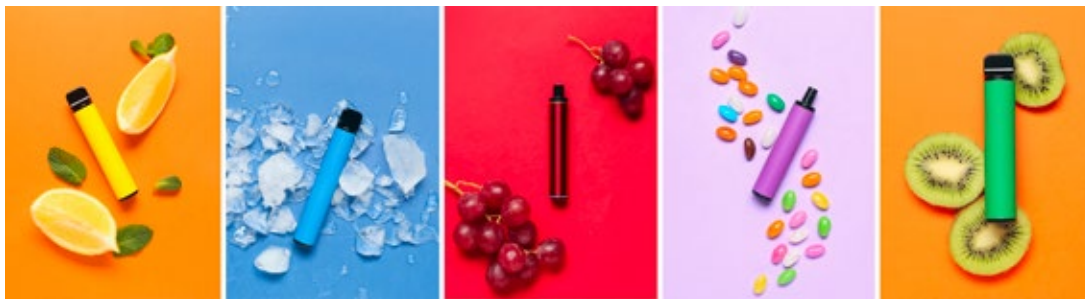
Un aspect îngrijorător este varietatea enormă de arome care se pot conține în produsele cu nicotină - peste **16.000 de arome unice** documentate până în prezent.

Aromele de fructe și dulciuri sunt o înșelăciune, care ascunde adevăratele riscuri.



Aromele din produse care conțin nicotină

Unele arome devin dăunătoare pentru sănătate atunci când sunt încălzite și inhalate. De exemplu, **diacetilul** este asociat cu boli pulmonare grave, precum bronșiolita obliterantă, cunoscută și sub denumirea de „plămânul popcorn”.



- Aromele fac produsele mai atractive pentru copii, adolescenți și femei și stimulează inițierea și consumul.
- Aromele dulci reduc senzația de iritare cauzată de nicotină și intensifică plăcerea gustului, încurajând astfel utilizarea acestor produse.
- Mentolul crește bio-disponibilitatea nicotinei și, astfel, determină dezvoltarea unei dependențe mai puternice.

Nicotina este o substanță chimică care provoacă dependență. Utilizarea țigaretelor electronice de către adolescenți favorizează dezvoltarea dependenței mult mai puternice de nicotină, din cauza vulnerabilității creierului aflat încă în stadiul de formare.



Riscurile pentru sănătate asociate produselor care conțin nicotină

Studiile arată că adolescenții și tinerii care folosesc țigarete electronice au un risc de trei ori mai mare să treacă la țigaretile convenționale, astfel ele sunt considerate drept „poartă” către inițierea consumului de produse din tutun. Totodată, tinerii pot să ajungă să consume atât produse din tutun, cât și produse ce conțin nicotină, fenomen cunoscut sub denumirea de utilizare duală, dublând consecințele negative pentru sănătate.

Nicotina afectează grav creierul adolescentului, care se află într-un proces esențial de dezvoltare, interferând cu funcțiile cognitive, atenția și controlul emoțiilor.

Consumul de nicotină în perioada adolescenței poate **duce la apariția anxietății, stărilor depresive, tulburărilor de concentrare și dificultăților de învățare.**

Consumul prelungit de nicotină în această etapă vulnerabilă **crește semnificativ riscul dezvoltării unor tulburări afective și al altor forme de dependențe** la vârsta adultă.

Riscurile pentru sănătate asociate consumului de țigarete electronice:

Pe termen scurt	Pe termen lung (datele studiilor recente)
• greață și vărsături • uscăciune și iritații ale mucoasei bucale și căilor respiratorii • dureri în piept • palpitații (creșterea bătăilor inimii) • leziuni pulmonare (EVALI) • convulsii	• boli cardiovasculare • disfuncții metabolice (precum diabetul zaharat) • afecțiuni pulmonare

Accidente și traume: Țigaretile electronice pot provoca diverse traume fizice și arsuri provocate de explozia dispozitivelor.

Intoxicații: Expunerea accidentală la lichidul din țigaretile electronice pe piele, ochi sau înghițirea poate avea consecințe grave asupra sănătății, uneori fatale.

Pliculețele cu nicotină:

Aceste produse, apărute relativ recent pe piața globală, sunt mici plicuri pre-umplute cu pulbere care conține nicotină, în diferite concentrații, în funcție de producător.

Studii recente au semnalat existența unor pliculețe cu concentrații extrem de ridicate de nicotină, de până la 32,5 mg per pliculeț.

Pentru a le face mai atractive, în special în rândul tinerilor și adolescenților, producătorii adaugă diverse arome.

Consumul acestor pliculețe presupune plasarea lor între gingie și buza superioară, de unde nicotina este absorbită treptat în organism.



Riscurile pentru sănătate asociate consumului pliculețelor cu nicotină:

Pliculețele cu nicotină ridică motive serioase de îngrijorare, în special din cauza conținutului de nicotină — o substanță toxică și care creează rapid dependență.

Creierul adolescenților, aflat încă în formare, este mai sensibil la efectele nicotinei, ceea ce înseamnă că riscul de a dezvolta o dependență puternică este

mult mai mare.

Aceste produse sunt disponibile într-o gamă largă de concentrații, unele pliculețe având niveluri extrem de ridicate de nicotină.

Consumul lor poate duce la creșterea ritmului cardiac și a tensiunii arteriale, mai ales în cazul celor care nu au mai fost expuși anterior la nicotină sau produse din tutun.

O îngrijorare suplimentară este legată de folosirea

nicotinei sintetice ale cărei efecte asupra sănătății sunt încă puțin cunoscute.



Vânzarea pliculețelor cu nicotină, în Republica Moldova, este interzisă prin lege!

Regulamentul REACH al Uniunii Europene (*Regulamentul privind înregistrarea, evaluarea, autorizarea și restricționarea substanțelor chimice*) clasifică nicotina drept substanță extrem de toxică (categoria 2) în caz de expunere orală, cutanată sau prin inhalare, fiind marcată cu următoarele coduri de pericol:

- **H300:** fatală în caz de înghițire;
- **H310:** fatală în caz de contact cu pielea;
- **H330:** fatală în caz de inhalare.

Din cauza acestei toxicități acute, pliculețele cu nicotină care conțin 2,5 mg/g sau mai mult trebuie să afișeze simbolul **Semnul exclamării (GHS07)**, care semnalează „Pericol pentru sănătate”.



În cazul pliculețelor cu un conținut de nicotină de peste 16,7 mg/g, eticheta trebuie să includă simbolul **Cranii și oase încrucișate (GHS06)**, indicând „Pericol de toxicitate acută”.

De asemenea, pliculețele cu nicotină pot purta simbolul **Corodare (GHS05)**, semnalând „Pericol de corodare” - asociat cu riscul de afectare gravă a pielii (categoriile 1A, 1B, 1C), lezarea severă a ochilor (categoria 1) și corozivitatea față de metale (categoria 1).

Cu siguranța ați văzut astfel de simboluri și pe alte produse chimice care implică riscuri similare pentru sănătate.



GHS07

Pericol pentru sănătate



GHS06

Pericol de toxicitate acută



GHS05

Pericol de corodare gravă a pielii

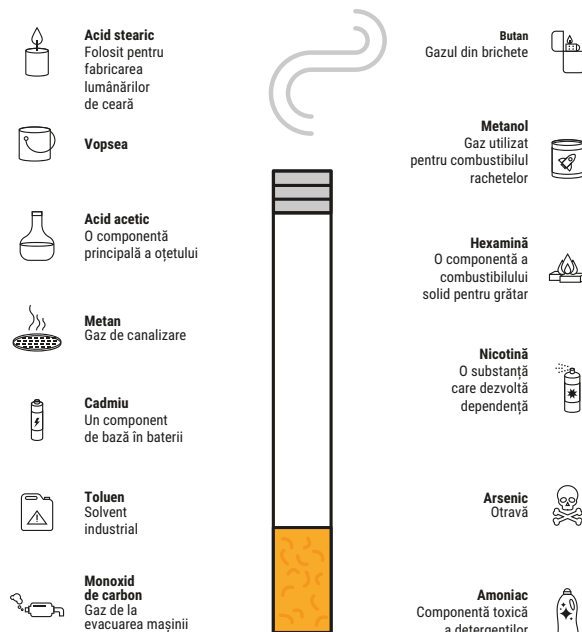
Fumul de tutun secundar este compus din fumul produs de la arderea tutunului din țigaretă sau alt produs de tutun pentru fumat, împreună cu fumul expirat de fumător.

Fumul de tutun terțiar este fumul rezidual de la arderea tutunului care conține nicotină și alți compuși chimici toxici, care se depune pe suprafețe din interior, cum ar fi mobilier, haine și pe alte obiecte, de unde se elimină într-o perioadă îndelungată de timp.



Efectele negative ale expunerii la fumul de tutun și la aerosolul de nicotină

Compoziția fumului de tutun



Din **7.000** de substanțe **chimice**, **250** sunt cunoscute drept **dăunătoare**, iar **69** sunt clasificate drept **cancerigene**.

NU EXISTĂ un nivel de fum de tutun sigur pentru sănătate.



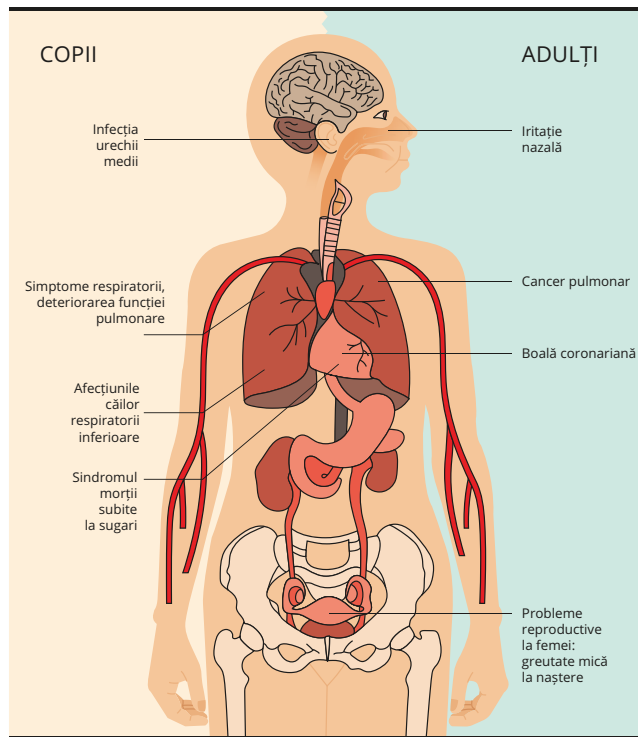
Aerosolul emis de produsele din tutun încălzit este dăunător pentru cei aflați în preajmă.



Expunerea copiilor la fumul de tutun secundar crește riscul:

- De a dezvolta sindromul morții subite în timpul perioadei de sugar.
- De a dezvolta infecții respiratorii acute.
- De agravare a astmului bronșic.
- De a dezvolta simptome respiratorii cronice.
- De a dezvolta infecții ale urechii medii.
- De a dezvolta tulburări de comportament.
- De a dezvolta boli de inimă și plămâni, precum și diverse tipuri de cancer la vârsta adultă.

Exemple de boli cauzate de expunerea la fumul de tutun



Sursa: Preluat de pe WHO report on the global tobacco epidemic, 2011: warning about the dangers of tobacco. Geneva: World Health Organization; 2011 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/44616>, accesat 25 mai 2025).

Țigarele electronice generează aerosoli (**NU vapori**), care conțin:

Nicotină: substanța chimică care provoacă dependență;

Metale grele: crom, nichel, plumb, staniu;

Formaldehida: un carcinogen uman (se folosește drept germicid industrial);

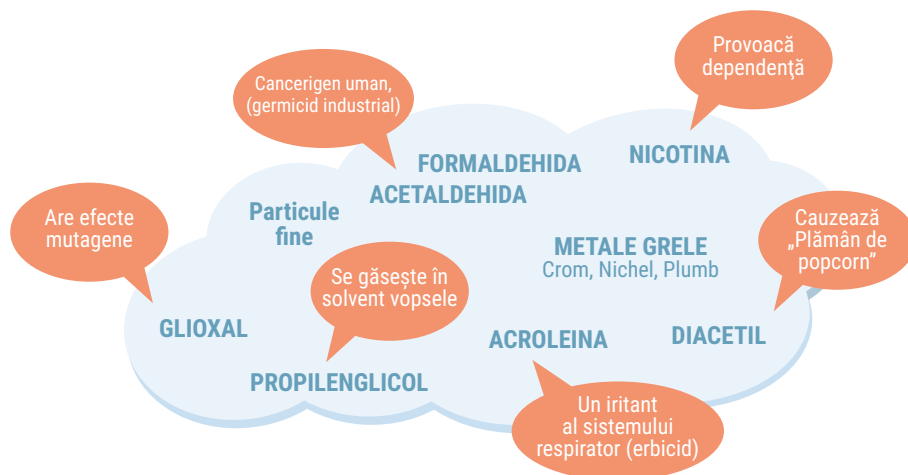
Acetaldehida: un compus chimic care are proprietăți potențial cancerigene.

Acroleina: un iritant puternic al sistemului respirator (este folosit ca ierbicid).

Propilenglicol: un compus chimic care se găsește în solventul de vopsele.

Glicoxal: un compus toxic care are efecte mutagene (alterează ADN-ul uman).

Componentele aerosolului din țigarele electronice



Aerosolul secundar, expirat în timpul consumului țigaretelor electronice, **este dăunător** pentru sănătatea celor care se află în preajmă!

Pentru a proteja sănătatea celor din jur trebuie să asigurăm un **MEDIU 100% LIBER** de fumul de tutun și aerosolul de nicotină.

Cum discutăm cu adolescenții



De ce tinerii folosesc produsele din tutun și nicotină:

Curiozitatea și dorința de a experimenta:

Adolescenții și tinerii sunt adesea atrași de produsele din tutun și nicotină din curiozitate sau dorința de a încerca ceva nou.

Necunoașterea riscurilor:

Mulți adolescenți nu conștientizează efectele negative asupra sănătății cauzate de consumul acestor produse, ignorând posibilele riscuri pe termen lung.

Dorința de a se simți adulți:

Atunci când un părinte sau un prieten folosește aceste produse, adolescenții pot considera comportamentul respectiv ca fiind normal și acceptabil. Studiile arată că acești tineri au un risc mai mare de a deveni și ei consumatori.

Nevoia de apartenență:

Produsele din tutun și nicotină sunt adesea folosite de adolescenți pentru a se integra în grupuri sociale și a se simți acceptați de ceilalți.

Evadarea din stres:

Campaniile de marketing promovează produsele din tutun și nicotină ca soluții pentru reducerea stresului, anxietății sau

depresiei, însă acest lucru este o concepție greșită. Dimpotrivă, dependența de nicotină poate agrava aceste simptome.

Controlul greutății: Unele mesaje din marketing sugerează, eronat, că aceste produse ajută la menținerea greutății, deși nu există dovezi științifice care să susțină această afirmație.

Rebeliunea împotriva normelor sociale: Pentru unii adolescenți și tineri, folosirea produselor din tutun și nicotină poate reprezenta o formă de protest împotriva normelor sociale.



Subiectul folosirii produselor din tutun și nicotină de adolescenți trebuie abordat deschis și cu încredere față de adolescent.





Dacă doriți ca adolescentul dumneavoastră să discute deschis despre acest subiect, să-și formeze o opinie informată și să aibă un comportament responsabil față de sănătatea sa, **vă recomandăm să luați în considerare următoarele sugestii:**

- **Evitați concluziile pripite:**

Înainte de a aborda o discuție delicată despre produsele din tutun, încercați să aflați care este perspectiva copilului. Este posibil să nu fie deloc interesat de ele în acest moment sau să fie curios, dar să nu le fi încercat încă. Este posibil, de asemenea, să fi trecut deja acest prag și să se confrunte cu dependența. De aceea, începeți conversația într-un mod mai degrabă „exploratoriu”,

pentru a înțelege mai bine situația și a adapta mesajul în funcție de nevoile copilului.

- **Alegeți un moment potrivit:**

O reclamă la țigarete electronice sau faptul că vedeți împreună un grup de tineri care fumează poate fi un bun punct de plecare pentru discuție. Îl puteți întreba pe copilul dumneavoastră ce părere are despre aceste produse și cât de des le vede în grupul lui de prieteni. Presiunea grupului joacă un rol important la această vârstă, iar mulți adolescenți ajung să încerce fumatul sau alte produse care conțin nicotină doar pentru a se integra sau a nu se simți excluși. În funcție de răspunsurile pe care le veți primi, puteți continua conversația într-un mod natural. Ascultați-l cu răbdare, fără să-l întrerupeți sau să-l judecați. Dacă observați

că discuția devine inconfortabilă pentru el, nu insistați. Oferiți-i timp să revină când se simte pregătit, sau puteți face următorul pas atunci când considerați că este momentul potrivit.

- **Fiți deschis și înțelegător:**

Indiferent de ceea ce vă spune copilul, încercați să vedeți lucrurile din perspectiva lui. Nu îl criticați pentru felul în care gândește sau pentru alegerile pe care le face. Chiar dacă vă vine să-l certați sau să-i dați sfaturi pe un ton autoritar, încercați să vă abțineți. Dacă reacționați dur, copilul se va simți judecat și neînțeles și va evita astfel de discuții în viitor. În schimb, arătați-i că vă pasă și că sunteți acolo pentru a-l sprijini. Cel mai important este să știe că poate avea încredere în dumneavoastră.

→ Cum stimulăm gândirea critică?

Industria tutunului continuă să dezvolte noi produse și strategii de marketing pentru a atrage tinerii și copiii, prezentându-le în forme moderne și gusturi atractive. Afirmațiile că țigarele electronice, produsele din tutun încălzit sau pliculețele cu nicotină ar fi mai sănătoase doar pentru că nu produc fum **sunt înșelătoare.**

Pentru copilul dumneavoastră poate fi foarte greu să navigheze singur în acest ocean de informații.

Rolul dumneavoastră, ca părinte, este să-l ajutați să vadă dincolo de aparențe și să-și pună întrebări atunci când alții nu o fac.

Iată câteva strategii
prin care vă puteți
ajuta copilul
să-și dezvolte
o gândire critică:



- **Adresați întrebări deschise:**
Provocați-l la o discuție mai complexă prin care să-l determinați să fie curios și să caute mai multe informații decât cele transmise în reclame. Pot fi un punct bun de pornire întrebări precum „De unde te informezi despre aceste produse?”, „De ce crezi că țigarele electronice au gust de fructe și dulciuri?”, „Pentru cine ar fi atractive aceste arome?”, „Crezi că informațiile din reclame sunt adevărate?”.
- **Încurajați copilul să verifice sursele de informație:**
Deși poate părea surprinzător, mulți oameni nu pun la îndoială ceea ce văd în reclame, iar copiii sunt deosebit de vulnerabili. Încercați să discutați cu copilul dumneavoastră despre sursele lui de informații și despre capacitatea de a analiza credibilitatea acestora.



Exerciții practice



- **Confruntarea miturilor:** Vorbiți cu copilul despre cele mai răspândite mituri legate de fumat, țigarete electronice și alte produse care conțin nicotină. Ajutați-l să înțeleagă diferența dintre informațiile reale și cele promovate prin reclame sau pe rețelele sociale.

1. Analiza critică a reclamelor

Dacă vedeți o reclamă la produse din tutun încălzit, țigarete electronice sau pliculețe cu nicotină analizați mesajul transmis. Discutați cu copilul următoarele aspecte:

- „Cine a realizat această reclamă? Care este scopul acestui mesaj? Este vorba despre experți în sănătate sau despre o companie care vrea să vândă un produs?”

- „Cine crezi că este publicul țintă? Cum încearcă să-i influențeze?”

- „Crezi că o reclamă sinceră, care să arate și riscurile reale, ar mai fi la fel de atractivă pentru public?”

2. Joc de rol: Presiunea mediului/grupului

Propuneți diverse scenarii care imită situațiile dificile în care se poate pomeni copilul dumneavoastră la școală sau în comunitate, împărțiți rolurile și provocați-vă reciproc să găsiți răspunsuri potrivite:

- „Ești la o petrecere, iar fata/băiatul pe care o/îl plac, îți propune să testezi o țigaretă electronică. Te asigură că are și o aromă dulce, de căpșuni sau bomboane. Persoana te asigură că nimic rău nu se va întâmpla dintr-un „puf”.

E dificil să spui nu, pentru că plăci acea persoană și vrei să ai ceva în comun cu ea, dar nu te-au atras țigarele electronice niciodată și nu ești convins/ă că ar fi o idee bună. Cum acționezi?”

- „Ești într-un grup unde toți folosesc produse care conțin nicotină, discută despre arome, gusturi și experiențe legate de aceste produse. Ți-e teamă că vei fi exclus din grup dacă refuzi, să le încerci și tu. Cum reacționezi?”

Activitate suplimentară: Faceți schimb de roluri – lasă-l pe copil să fie cel care încearcă să convingă, iar tu cel care refuză, pentru a exersa diferite răspunsuri.

3. Consecințe pe termen lung: cât te costă să consumi aceste produse

- Faceți împreună un calcul: Câți bani te costă să fumezi, să folosești țigarete electronice sau produse din tutun încălzit? Cum altfel ai putea cheltui acești bani (un hobby, o vacanță).



Cum reacționăm dacă copilul a fost văzut că folosește astfel de produse:



Fumatul și utilizarea produselor din tutun pot duce la discuții delicate în relația dintre părinte și profesor. Deși nimeni nu își dorește să ajungă într-o astfel de situație, este posibil ca un profesor să vă spună că are motive de îngrijorare privind copilul dumneavoastră și consumul acestor produse. O astfel de veste

poate fi neașteptată și dificil de gestionat. Iată câteva sfaturi care vă pot ajuta să abordați situația cu calm și echilibru:

1. Ascultați și cereți detalii

În loc să reacționați defensiv, încercați să obțineți cât mai multe detalii. Puteți adresa următoarele întrebări:

- „Copilul meu a fost văzut direct fumând sau utilizând țigarete electronice”?
- „Există suspiciuni?”
- „Ați discutat subiectul? Cum a reacționat copilul meu?”

2. Nu acuzați, concentrați-vă pe soluții

Deși este greu de acceptat, nu ar fi o soluție bună să căutați vinovați sau să încercați să pasați responsabilitatea către altcineva. Încercați să vedeți școala ca pe un aliat de nădejde în această situație. Iată întrebările pe care le puteți adresa:

- „Ce activități există în școală la acest subiect?”
- „Ce putem face împreună pentru a interveni?”
- „Ce pot face eu, ca părinte, pentru a susține copilul în acest proces”.



3. Discutați calm cu copilul

Înainte de a trage concluzii pripite, aflați și perspectiva copilului. Puteți începe o discuție când sunteți gata să comunicați calm. Îi puteți adresa copilului următoarele întrebări:

- „Profesorul tău mi-a împărtășit informații importante astăzi. Ai vrea să discutăm despre asta?”
- „În viziunea ta, ce s-a întâmplat?”

Cum comunicați cu copilul despre produsele din tutun și nicotină, dacă folosiți astfel de produse

Copiii și adolescenții învață prin observarea celor din jur, iar părinții sunt modele esențiale în viața lor. Cu siguranță v-ați întrebat dacă mai puteți avea credibilitate în fața copilului atunci când îi vorbiți despre riscurile produselor din tutun și nicotină, în condițiile în care folosiți astfel de produse. Dacă veți aborda subiectul cu sinceritate, veți reuși să vă faceți auzit și ascultat. Iată cum puteți începe o discuție cu copilul dumneavoastră despre folosirea produselor din tutun și nicotină.

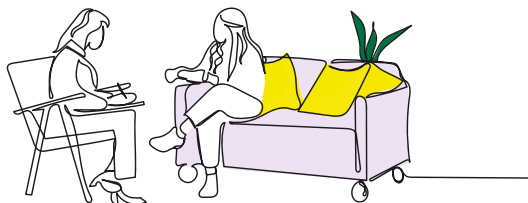
- **Recunoașterea realității:**
Spuneți deschis copilului că sunteți conștient de faptul că utilizarea produselor din tutun și țigaretelor electronice nu este sănătoasă. Îi puteți mărturisii că regretați această alegere.

Discutați deschis despre motivele pentru care ați început să consumați produsele respective. Încercați să rămâneți sincer, evidențiind faptul că este mai ușor să nu începi niciodată.

- **Modelarea comportamentului pozitiv:**
Dacă sunteți hotărât să renunțați, implicați-l și pe copil în acest proces. Împărtășiți cu el reușitele, dar și dificultățile renunțării, toate sentimentele pe care le experimentați în acest proces și arătați-i copilului că schimbarea este posibilă.

Acum este momentul oportun
să deveniți modelul
pe care doriți
să-l vadă copilul dumneavoastră.

.....



Renunțarea la consumul produselor din tutun și nicotină este singura decizie corectă pentru a vă proteja sănătatea și care va avea beneficii imediate pentru sănătate, indiferent de vârstă.



Renunțarea la consumul produselor din tutun și nicotină

Beneficiile renunțării la produsele din tutun și nicotină pentru sănătate:

Peste 20 minute	Scade frecvența cardiacă și tensiunea arterială
Peste 12 ore	Nivelul monoxidului de carbon din sânge revine la valoarea normală
Peste 2-12 săptămâni	Se ameliorează circulația sanguină și crește funcția pulmonară
Peste 1-9 luni	Se reduce tusea și dispneea
Peste 1 an	Riscul unui infarct miocardic se reduce la jumătate comparativ cu riscurile estimate pentru un nefumător
Peste 5-15 ani	Riscul dezvoltării unui ictus cerebral devine similar cu cel al nefumătorilor
Peste 10 ani	Riscul dezvoltării cancerului pulmonar se reduce în jumătate comparative cu riscul estimat pentru un nefumător. De asemenea, se reduce riscul dezvoltării cancerului oral, de laringe, esofagian, al vezicii urinare, pancreasului și colului uterin
Peste 15 ani	Riscul de a dezvolta o boală coronariană acută (infarct miocardic) devine egal cu cel al nefumătorilor



- Renunțarea la produse din tutun și nicotină **este posibilă!**
- Peste 60% dintre consumatorii produselor din tutun își doresc să renunțe.
- Nicotina este o substanță care provoacă dependență, ceea ce face ca procesul de renunțare să fie unul mai dificil, în special la persoanele cu o dependență mai pronunțată.
- Dependența de nicotină este cauza principală a simptomelor de sevraj, precum: anxietate, nervozitate, dureri de cap ș.a. care se dezvoltă la o persoană care se află în proces de renunțare. Vestea bună este că aceste simptome scad în intensitate peste aproximativ două săptămâni și deranjează din ce în ce mai puțin.
- Dorința puternică de a consuma produse din tutun și nicotină, care apare uneori în procesul de renunțare, durează de obicei între 3 și 5 minute. Există tehnici de „sustragere” care pot ajuta să treceți mai ușor peste aceste perioade.
- Recidivele, uneori repetate, sunt parte din procesul de renunțare. Recidivele nu sunt eșecuri, ci lecții importante pentru următoarea încercare.
- Renunțarea graduală, prin reducerea numărului de țigarete, nu are beneficii pentru sănătate și crește riscul de recidivă. Soluția este să cereți ajutor specializat.
- **NU EXISTĂ DOVEZI** pentru folosirea produselor care conțin nicotină (țigaretelor electronice) drept alternativă în procesul de renunțare la produsele din tutun.
- Unica intervenție eficientă pentru a renunța cu succes este consilierea specializată în combinație cu tratamentul medicamentos, pentru persoanele adulte, sau doar consilierea specializată, pentru adolescenți, acestea fiind oferite de o persoană calificată. Aceste intervenții diminuează simptomele de sevraj și cresc șansele renunțării cu succes. Pentru informații detaliate, optați pentru următoarele soluții:
 - adresați-vă medicului de familie pentru recomandări;
 - apelați la Linia verde a **Agenției Naționale pentru Sănătate Publică: 0 800 10001;**
 - adresați-vă la Centrele de Sănătate Prietenoase Tinerilor: www.neovita.md, www.yk.md.

→ Elementele care pot ajuta în procesul de renunțare la consumul produselor din tutun și nicotină:

S (set) – setează data/ziua de renunțare și creează un plan.

T (tell) – anunță familia și prietenii despre decizia respectivă și cere ajutor (de exemplu roagă prietenii fumători să se abțină de la fumat în prezența ta)

A (anticipate) – anticipează provocările (încearcă să renunți la petrecerile cu prietenii pentru o perioadă, până devii încrezător că poți rezista tentațiilor)

R (remove) – înlătură toate produsele din tutun și nicotină din preajma ta, inclusiv brichete sau alte obiecte care te pot tenta.

→ Sugestii pentru a motiva tinerii să trăiască liber de tutun și nicotină:

- Încurajați adolescentul să economisească banii pe care i-ar cheltui pe produsele din tutun și nicotină pentru o recompensă mai valoroasă. Poate fi vorba despre un hobby pe care și le dorește sau despre experiențe de neuitat. Este important să evitați critica alegerilor adolescentului, chiar dacă vi se pare că obiectul ales reprezintă o cheltuială nejustificată.
- Încurajați-i să-și acorde sau acordeți dumneavoastră câte o recompensă zilnică pentru fiecare zi în care adolescentul reușește să se abțină de la consumul acestor produse.
- Încurajați adolescentul să-și petreacă timpul făcând lucruri care îi aduc plăcere: sport de echipă sau altă activitate fizică, să-și dezvolte un hobby etc.

Alternative digitale pentru renunțare la tutun și nicotină, recomandate de OMS:

Aplicația QuitTobacco

O aplicație gratuită disponibilă pe Android și iOS, concepută pentru a sprijini persoanele care doresc să renunțe la produsele din tutun și nicotină. QuitTobacco oferă sfaturi personalizate, încurajare zilnică și resurse utile pentru a face procesul de renunțare mai accesibil și eficient.



Scanează codul QR pentru a descărca aplicația de pe telefonul tău.

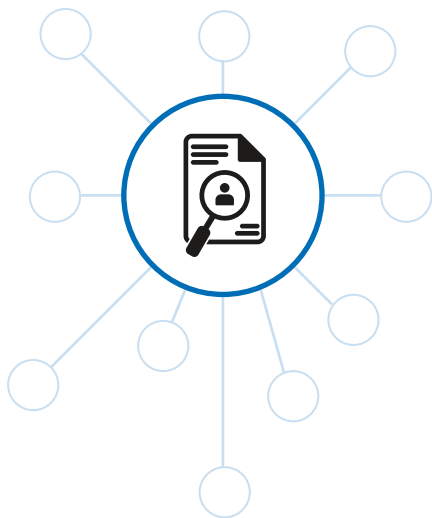
S.A.R.A.H. – lucrătorul medical digital

S.A.R.A.H. este un asistent digital interactiv, creat pe bază de Inteligență Artificială, care oferă sfaturi practice, bazate pe dovezi, despre cum să renunți la consumul produselor de tutun și nicotină. SARAH comunică în 8 limbi, inclusiv prin text, voce și video.



Scanează codul QR pentru a intra în conversație cu S.A.R.A.H.

Surse veridice de informare



1. Viitorul Fără Fumat

Descriere: Platformă informativă națională despre riscurile consumului de tutun și nicotină. Oferă sfaturi practice pentru părinți, cadre didactice și adolescenți.

Utilitate: Sursă ce conține informații clare, bazate pe dovezi, adaptată realităților din Republica Moldova.

Acces: www.sanataateinfo.md/ViitorFaraFumat



Scanează codul QR

Sursa: Centrul pentru Politici și Analize în Sănătate (Centrul PAS), 2025

pentru a accesa site-ul.

2. Tobacco: Key Facts

Descriere: Sumar actualizat al datelor esențiale despre tutun, inclusiv impactul asupra sănătății, statisticile globale și politicile recomandate.

Utilitate: Pentru o privire de ansamblu rapidă și clară. Informația este disponibilă în limbile engleză, franceză și rusă.



Scanează codul QR pentru a

Sursa: OMS, 2024

accesa datele.

3. Hooking the Next Generation: How the Tobacco Industry Captures Young Customers

Descriere: Raport ilustrativ despre strategiile industriei tutunului pentru a atrage tinerii, cu accent pe marketingul agresiv și produsele aromate.

Utilitate: Deosebit de util pentru părinții care doresc să înțeleagă cum sunt țintiți copiii lor.



Scanează codul QR

Sursa: OMS, 2024

pentru a accesa raportul

Video explicativ:

„E-cigarettes: What are they and why are we talking about them?”

Un videoclip scurt, realizat de Organizația Mondială a Sănătății, care explică pe înțelesul tuturor ce sunt țigările electronice, cum funcționează și de ce reprezintă un risc, mai ales pentru adolescenți. O resursă utilă pentru părinții care doresc să înțeleagă mai bine subiectul și să discute informat cu copiii lor.



Scanează codul QR
pentru a urmări

Sursa: Biroul Regional OMS pentru Europa, 2022

videoclipul.

Video explicativ:

„E-cigarettes: Facts, stats and policy recommendations”

Acest videoclip, realizat de Organizația Mondială a Sănătății, oferă date-cheie și statistici despre țigările electronice, explicând clar care sunt riscurile pentru sănătate și ce măsuri de politică publică pot proteja tinerii. Este o sursă valoroasă pentru părinții care vor să înțeleagă impactul real al acestor produse.



Scanează codul QR
pentru a urmări
videoclipul.

Sursa: Biroul Regional OMS pentru Europa, 2022

PENTRU NOTIȚE



CENTRUL PENTRU
POLITICI ȘI ANALIZE
ÎN SĂNĂTATE

www.pas.md
e-mail: office@pas.md

„Sfaturi pentru părinți. Cum le vorbim copiilor despre riscurile consumului de tutun și nicotină” a fost elaborat în cadrul proiectului „Viitorul fără fumat - NEXT STEP”, realizat de Centrul pentru Politici și Analize în Sănătate în parteneriat cu Ministerul Educației și Cercetării, cu suportul financiar al Companiei Naționale de Asigurări în Medicină.

Autor: **Laura Vremiș**, expert în sănătate publică, prevenirea bolilor netransmisibile

Co-autor: **Irina Papuc**, jurnalistă și masterandă în sănătate publică, Centrul PAS

Au contribuit:

Natalia Silitrari, șefa Direcției promovarea sănătății din cadrul ANSP

Coordonatori de proiect: **Elena Cioina** și **Vitalie Dogaru**

Partener:

Agenția Națională pentru Sănătate Publică

Design&layout: Imprint Plus SRL

bd. Renașterii Naționale 14, of. 4, MD-2024, Chișinău