

VIITORUL FĂRĂ FUMAT

Ce și cum le **explicăm** **adolescenților** **și tinerilor**



despre **produsele noi**
din tutun și nicotină

SUPORT DE CURS



MINISTERUL EDUCAȚIEI
ȘI CERCETĂRII
AL REPUBLICII MOLDOVA



CNAM
COMPANIA NAȚIONALĂ
DE ASIGURĂRI ÎN MEDICINĂ



ANSP
AGENȚIA NAȚIONALĂ
PENTRU SĂNĂȚATE PUBLICĂ



Ce și cum le explicăm adolescenților și tinerilor despre produsele noi din tutun și nicotină

SUPORT DE CURS

Chișinău, 2026

Suportul de curs **„Ce și cum le explicăm adolescenților și tinerilor despre produsele noi din tutun și nicotină”** a fost elaborat în cadrul proiectului *„Viitorul fără fumat”*, implementat de Centrul pentru Politici și Analize în Sănătate (Centrul PAS), în parteneriat cu Ministerul Educației și Cercetării (MEC), cu suportul financiar al Companiei Naționale de Asigurări în Sănătate (CNAM).

AUTOR:

Laura VREMIȘ,

specialist în sănătate publică, prevenirea și controlul bolilor netransmisibile

AU CONTRIBUIT:

Tatiana COTELNIC-HAREA,

specialistă în sănătate publică și coordonator de programe Centrul PAS

Irina SURDU,

consultantă, Centrul PAS

Natalia SILITRARI,

șefă a Direcției promovarea sănătății din cadrul Agenției Naționale pentru Sănătate Publică

COORDONATORI DE PROIECT:

Elena CIOINA și Vitalie DOGARU

PARTENERI:

Ministerul Educației și Cercetării, Agenția Națională pentru Sănătate Publică

Design&layout: Imprint Plus SRL

bd. strada Socoleni 12, parter, Chișinău

Registrare Camera Nat. a Cartii

CUPRINS

Introducere	4
Cum folosim acest suport de curs	5
CAPITOLUL 1. Consumul produselor din tutun și nicotină în rândul adolescenților și tinerilor	7
1.1. Tipurile de produse din tutun și nicotină	7
1.2. Prevalența consumului produselor din tutun și nicotină în rândul adolescenților și tinerilor	9
1.3. Consumul produselor din tutun și sănătatea	11
1.4. Produse din tutun încălzit și sănătatea	14
1.5. Țigarele electronice și sănătatea adolescenților	15
1.6. Pliculețele cu nicotină	20
CAPITOLUL 2. Creierul adolescentului și nicotina	22
2.1. Dependența de nicotină	22
2.2. Particularitățile creierului adolescenților	23
2.3. Sănătatea mintală și nicotina	24
CAPITOLUL 3. Tacticile industriei tutunului utilizate pentru a atrage tinerii	26
CAPITOLUL 4. Impactul produselor din tutun și nicotină asupra mediului	30
CAPITOLUL 5. Rolul școlii în educarea unei noi generații, libere de tutun și nicotină	33
5.1. De ce tinerii folosesc produse din tutun și nicotină	33
5.2. Rolul școlii	34
5.3. Considerente legislative pentru implementarea regulamentului școlar „Școli Libere de Nicotină și Tutun”	36
5.4. Organizarea procesului didactic	40
5.5. Cum discutăm cu adolescenții despre produsele din tutun și nicotină	43
CAPITOLUL 6. Activități tip pentru programul de educație preventivă	46
ANEXE	92
Anexa 1: Mesajele Cheie	92
Anexa 2: Cum învățăm să spunem „NU”	93
Anexa 3: Întrebări și răspunsuri	96
Anexa 4: Mituri și adevăruri despre țigarele electronice și cele tradiționale. Ce ar trebui să știi, de fapt	100
Anexa 5: Resurse utile	119
Referințe bibliografice	120

Introducere

Produsele din tutun și nicotină reprezintă în continuare o amenințare majoră la adresa sănătății publice la nivel global. Consumul de tutun este responsabil pentru decesul a cel puțin jumătate dintre utilizatorii săi, provocând anual peste 7 milioane de decese la nivel mondial. Dintre acestea, peste 1,6 milioane sunt înregistrate printre nefumătorii care sunt expuși la fumul de tutun (1,2).

Datorită eforturilor comune depuse la nivel global în ultimele două decenii, prevalența consumului de tutun a scăzut în toate grupurile de vârstă. Cu toate acestea, prevalența consumului de tutun în rândul adolescenților rămâne îngrijorătoare (3). Un alt motiv de îngrijorare îl reprezintă creșterea semnificativă a utilizării țigaretelor electronice și a altor produse care conțin nicotină în rândul tinerilor, fenomen raportat în numeroase țări. Datele disponibile la nivel global indică rate de utilizare a țigaretelor electronice de până la nouă ori mai ridicate în rândul adolescenților cu vârste cuprinse între 13 și 15 ani, comparativ cu adulții (3). De exemplu, datele disponibile din țările Regiunii Europene a OMS arată că prevalența consumului de țigaretă electronică în rândul adolescenților cu vârste cuprinse între 13 și 15 ani variază între 0,7% și 23,3%. Totodată, studiile arată că tinerii nefumători care utilizează țigaretă electronică sunt de trei ori mai predispuși să înceapă să fumeze și țigaretă convențională (tradițională) (4,5).

Deși consumul țigaretelor electronice este un fenomen relativ recent, tot mai multe dovezi demonstrează multiplele efecte negative pe care acestea le au asupra sănătății consumatorilor. Nicotina, prezentă în toate produsele din tutun și nicotină, este o substanță care provoacă dependență și afectează negativ creierul tânăr, aflat încă în proces de maturizare. La adolescenți, dependența de nicotină se dezvoltă într-o perioadă mult mai scurtă decât la adulți și este considerabil mai puternică (6,7).

Există dovezi copleșitoare care demonstrează că industria tutunului își direcționează în mod agresiv și manipulativ strategiile de marketing către copii și adolescenți, o mare parte dintre acestea desfășurându-se în prezent pe rețelele de socializare. De exemplu, s-a demonstrat că utilizarea zilnică a unei platforme de socializare de către elevi este asociată cu o creștere cu 3,8% a riscului de utilizare curentă a țigaretelor electronice în rândul elevilor de gimnaziu și cu 6,1% în rândul elevilor de liceu (8). Chiar și o expunere de scurtă durată la promovarea țigaretelor electronice pe rețelele de socializare a fost asociată cu o intenție crescută de a utiliza aceste produse și cu formarea unor percepții fals pozitive față de acestea (9).

În pofida progreselor înregistrate în reglementarea produselor noi din tutun și nicotină, mediul online continuă să reprezinte o provocare majoră pentru controlul promovării, publicității și comercializării acestor produse, din cauza caracterului transfrontalier și dinamic al spațiului online.

Această situație alarmantă cu care ne confruntăm astăzi subliniază necesitatea adoptării unor măsuri mai eficiente și mai cuprinzătoare pentru prevenirea inițierii consumului de produse din tutun și nicotină în rândul adolescenților și tinerilor și, totodată, pentru schimbarea percepțiilor eronate pe care aceștia le au despre aceste produse.

Cum folosim acest suport de curs

Acest suport de curs are drept scop să ofere informații actuale, bazate pe dovezi, privind produsele din tutun și nicotină, în special produsele din tutun încălzit și țigarele electronice. Informațiile prezentate sunt adresate cadrelor didactice și personalului auxiliar din școli, specialiștilor din centrele de sănătate prietenoase tinerilor, precum și altor profesioniști a căror activitate este, într-o măsură sau alta, legată de adolescenți și tineri.

Capitolul 1 prezintă date privind prevalența consumului de produse din tutun și nicotină în rândul tinerilor și explică efectele utilizării acestor produse asupra sănătății fizice și mintale. De asemenea, capitolul include informații detaliate despre tipurile de produse din tutun și nicotină disponibile în prezent pe piață.

ps. **Informațiile din acest capitol NU sunt recomandate adolescenților.**

Capitolul 2 abordează problematica nicotinei și explică, într-un mod accesibil, procesele care stau la baza dezvoltării dependenței de nicotină. Totodată, evidențiază de ce adolescenții sunt mai vulnerabili la dezvoltarea acestei dependențe comparativ cu adulții.

Capitolul 3 este dedicat tacticilor de manipulare utilizate de industria tutunului pentru a atrage cât mai mulți tineri să consume produsele sale.

Capitolul 4 descrie efectele devastatoare ale întregului lanț de producție – cultivare, fabricare și utilizare – al produselor din tutun și nicotină asupra mediului înconjurător.

Capitolul 5 prezintă instrumentele și intervențiile-cheie, bazate pe dovezi, care pot fi aplicate la nivelul școlii pentru a proteja tânără generație de efectele nocive ale produselor din tutun și nicotină. De asemenea, oferă recomandări pentru organizarea procesului de educație preventivă în școli. Suplimentar, capitolul include un rezumat al actelor normative naționale și internaționale care reglementează utilizarea produselor din tutun și nicotină.

Capitolul 6 prezintă și explică cinci lecții-model, elaborate pentru a fi utilizate în cadrul orelor de educație preventivă. Acestea conțin atât informații bazate pe dovezi, cât și metode interactive de predare. Lecțiile pot fi utilizate ca atare în activitatea cu elevii sau adaptate de cadrele didactice în funcție de vârsta și nevoile informaționale ale acestora.

Anexele: Acest suport de curs cuprinde instrumente suplimentare atât informaționale, cât și interactive, consolidate în câteva anexe utile cadrelor didactice pentru interacțiunea cu elevii: Cum învățăm să spunem „NU”; Întrebări și răspunsuri; resurse utile.

NB!

Enunțurile marcate cu **roșu** reprezintă mesajele cheie, care pot fi utile, atunci când aveți nevoie să formulați un argument bazat pe dovezi sau să răspundeți la întrebări provocatoare. Totodată, mesajele cheie trebuie repetate elevilor ori de câte ori este nevoie și să reprezinte concluziile oricărei activități realizate cu elevii și tinerii.

Informația încadrată în boxe cu **chenar verde** conțin definiții, explicații, date sau exemple, pe care le puteți localiza rapid.

Inscripțiile cu portocaliu „**Această informație NU este recomandată pentru adolescenți**” indică faptul că informațiile prezentate mai jos **nu** sunt recomandate pentru a fi prezentate copiilor, având fie conținut, fie imagini sensibile.

CAPITOLUL 1

Consumul produselor din tutun și nicotină în rândul adolescenților și tinerilor

1.1. Tipurile de produse din tutun și nicotină

Înainte de a aborda problemele legate de consumul produselor din tutun și nicotină în rândul adolescenților și tinerilor, este important să înțelegem diferențele dintre aceste categorii de produse, precum și diversitatea tipurilor disponibile în cadrul fiecărui grup. În mod convențional, acestea sunt clasificate în următoarele categorii:

1. Produse din tutun – produse fabricate integral sau parțial din tutun, destinate consumului uman (10).

Aici deosebim două sub-categorii de produse din tutun:

- **Produse din tutun pentru fumat:** produse din tutun (*care conțin obligatoriu tutun în compoziția lor*) și care, în timpul consumului, generează fum sau aerosol inhalat ulterior de consumator (1). Din această subcategorie fac parte: țigările convenționale (numite și tradiționale sau clasice), produsele din tutun pentru rulat, șașa sau narghileaua, trabucurile, pipa și cigarillos. Tot din această categorie fac parte și produsele din tutun încălzit (**detalii în subcapitolul 1.4.**).



- **Produse din tutun fără fum** (numite și produse din tutun care nu ard) – produse din tutun al căror consum nu implică generarea de fum sau aerosol (1). Acestea sunt consumate prin mestecare (tutun pentru mestecat), supt (snus, nasvay) sau inhalare pe cale nazală (snuff).



II. Produse care conțin nicotină – sunt produse care nu conțin tutun, dar conțin nicotină. Aceasta poate fi extrasă din planta de tutun sau sintetizată în laborator. În unele cazuri, acestea pot conține și analogi naturali sau sintetici ai nicotinei și sunt destinate consumului uman (1).

Din această categorie fac parte următoarele sub-categorii de produse:

- **Sisteme electronice de livrare a nicotinei:** cunoscute sub denumirea de **țigărete electronice** (sau „vape”-uri). Sunt dispozitive care încălzesc un lichid, transformându-l într-un aerosol care este inhalat ulterior de utilizator (11). Acest aerosol conține, de obicei, nicotină și substanțe toxice dăunătoare atât pentru consumatori, cât și pentru persoanele expuse la aerosoli secundari. Lichidul conține adesea și arome. Există și sisteme electronice de livrare a lichidelor fără nicotină, care, deși nu conțin nicotină, conțin toate celelalte substanțe toxice (pentru mai multe detalii vezi **subcapitolul 1.5.**).
-
- **Pliculețe cu nicotină** – aceste produse, care conțin nicotină, au apărut pe piață relativ recent. Ele sunt comercializate sub forma unor pliculețe mici, preumplute cu o pulbere ce conține nicotină, a cărei concentrație variază în funcție de producător. Pliculețele cu nicotină se consumă prin supt, prin plasarea pliculețului între gingie și buza superioară (12) (**pentru mai multe detalii, vezi subcapitolul 1.6.**).
-



E bine să știm...

Produsele care conțin nicotină **NU conțin tutun.**

Aceste produse conțin nicotină fie extrasă din tutun, fie de origine sintetică. Uneori, ele pot conține analogi ai nicotinei, adică substanțe cu o structură chimică diferită, dar cu proprietăți similare celor ale nicotinei.





Produsele NOI din tutun și nicotină au apărut pe piață după anul 2016. Dintre ele fac parte produsele din tutun încălzit, țigăretele electronice și pliculețele cu nicotină.



1.2. Prevalența consumului produselor din tutun și nicotină în rândul adolescenților și tinerilor

Consumul produselor din tutun și nicotină în rândul adolescenților continuă să reprezinte o problemă majoră de sănătate publică la nivel mondial. Potrivit celor mai recente estimări ale OMS, aproximativ 40 de milioane de adolescenți cu vârste cuprinse între 13 și 15 ani (10%) consumă produse din tutun. Regiunea Europeană a OMS înregistrează una dintre cele mai ridicate prevalențe ale consumului de tutun în rândul tinerilor. Se estimează că aproximativ 4 milioane de adolescenți cu vârste cuprinse între 13 și 15 ani (11,6%) utilizează produse din tutun.

În mod îngrijorător, fetele din Regiunea Europeană a OMS înregistrează cea mai mare prevalență a consumului de tutun la nivel global (11,4%), comparativ cu media mondială de 7,5%, ceea ce evidențiază o vulnerabilitate deosebită în această regiune. Conform datelor Global Youth Tobacco Survey, prevalența consumului de tutun în rândul adolescenților variază de la 1,7% în Uzbekistan până la 26,6% în Bulgaria (3).

În paralel cu consumul produselor tradiționale din tutun, utilizarea țigărețelor electronice în rândul adolescenților a crescut rapid. În Regiunea Europeană a OMS, prevalența consumului de țigărete electronice în rândul adolescenților cu vârste cuprinse între 13 și 15 ani variază între 0,7% în Uzbekistan și 23,3% în Bulgaria (5). În aproape jumătate dintre țările pentru care există date disponibile, prevalența utilizării țigărețelor electronice în rândul fetelor este mai mare decât în rândul băieților. Datele ESPAD (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) arată că 22% dintre adolescenții cu vârste între 15 și 16 ani sunt consumatori curenți de țigărete electronice, prevalența fiind mai ridicată în rândul fetelor (25%), comparativ cu

Informațiile din
acest capitol
**NU sunt
recomandate
adolescenților.**

băieții (19%). În țări precum Polonia, Serbia, Croația, Ungaria și Cehia, peste 30% dintre adolescenții cu vârste între 15 și 16 ani utilizează țigarete electronice (13).

În Republica Moldova, în anul 2019, potrivit rezultatelor GYTS, **16,3%** dintre elevii cu vârsta cuprinsă între 13 și 15 ani erau consumatori curenți de **produse din tutun (20,4%** în rândul băieților și **11,8%** în rândul fetelor). Consumul curent de țigarete electronice a fost raportat în același studiu, indicând o prevalență de **12,7%** în rândul elevilor cu vârsta de 13-15 ani, **16,8%** în rândul băieților și **8,4%** în rândul fetelor (14).

Datele studiului Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) arată că, în Republica Moldova, în anul 2022, 24% dintre băieții și 19% dintre fetele cu vârsta de 15 ani erau consumatori de țigarete electronice (15). Rezultatele studiului ESPAD realizat în Republica Moldova în anul 2024 arată o prevalență de 10% a consumatorilor curenți de produse din tutun în rândul elevilor cu vârste între 15 și 16 ani. Același studiu a indicat o prevalență de 17% a consumului de țigarete electronice în rândul tinerilor cu vârste între 15 și 16 ani, cu rate egale în rândul băieților și fetelor (13).

Pe baza datelor disponibile în prezent privind prevalența consumului de țigarete electronice în rândul adulților și tinerilor din Republica Moldova, putem concluziona cu certitudine că aceste produse sunt mult mai populare în rândul adolescenților decât în rândul adulților.

SURSE DE DATE	TOTAL, %	BĂIEȚI, %	FETE, %
Consum curent, adulți 18-69 ani, STEPS 2021 (18)	0,7	1,2	0,2
Consum curent, adolescenți 13-15 ani, GYTS 2019 (16)	12,7	16,8	8,4
Consum curent, adolescenți 15 ani, HBSC 2022 (17)		24	19
Consum curent, elevi 15-16 ani, ESPAD 2024	17%	17%	17%

1.3. Consumul produselor din tutun și sănătatea

Consumul produselor din tutun reprezintă unul dintre cei mai importanți factori de risc pentru apariția bolilor cronice și pentru decesele premature la nivel mondial. În prezent, piața produselor din tutun este extrem de diversificată, cuprinzând țigarete convenționale, tutun pentru narghilea, produse din tutun încălzit și produse din tutun fără fum. Cu toate acestea, dovezile științifice sunt clare: indiferent de forma în care este consumat, orice produs din tutun conține substanțe chimice toxice și cancerigene, dăunătoare pentru sănătate (1, 7).

Fumul de tutun conține peste 7 000 de substanțe chimice, dintre care peste 250 sunt toxice, iar cel puțin 70 sunt cancerigene pentru om. Aceste substanțe pot afecta orice organ al corpului uman, ceea ce explică spectrul larg de boli asociate consumului de tutun (1).

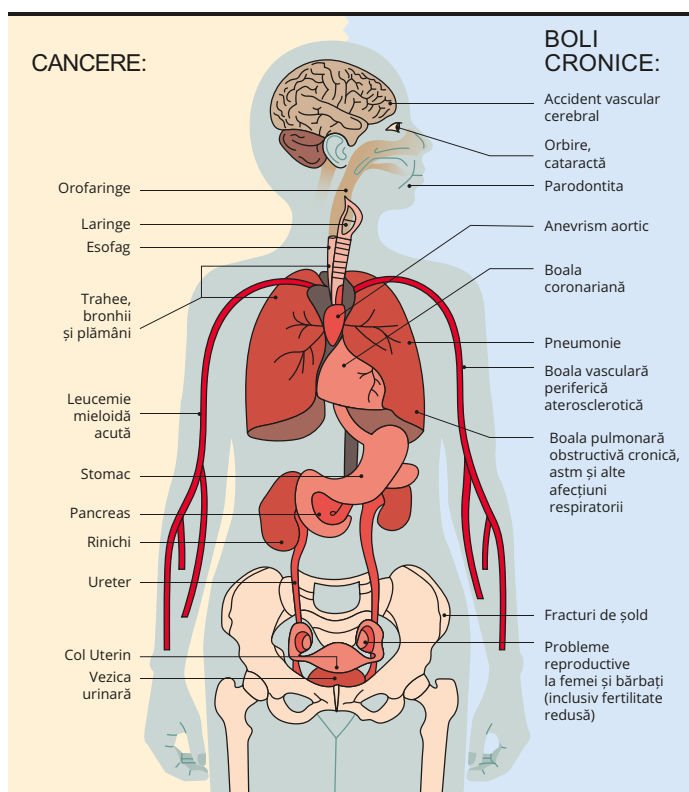
Compoziția fumului de tutun



Informațiile din acest capitol **NU** sunt recomandate adolescenților.

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).

Boli cauzate de **consumul** produselor din tutun

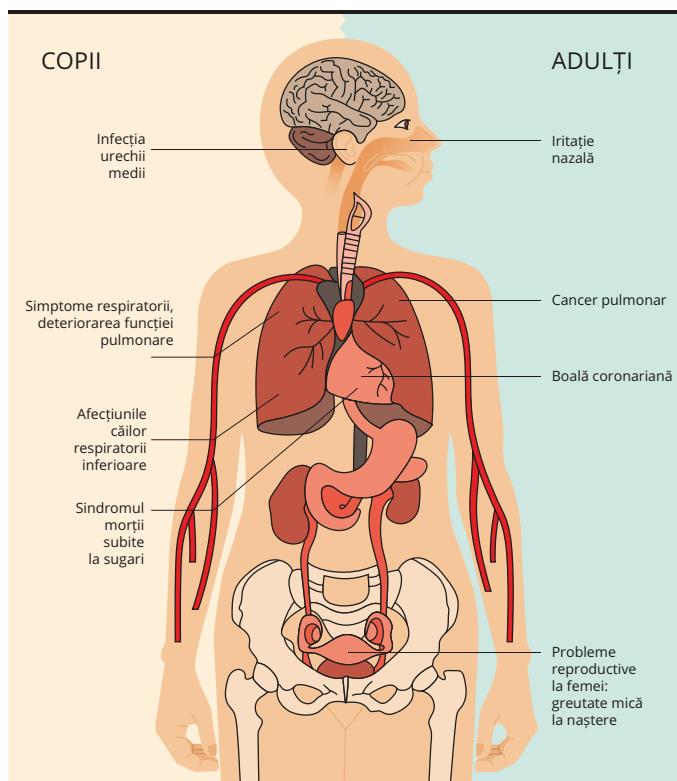


Consumul produselor din tutun reprezintă un factor de risc major pentru apariția bolilor cardiovasculare, în special pentru dezvoltarea infarctului de miocard și a accidentului vascular cerebral. La nivelul aparatului respirator, fumatul reprezintă un factor de risc major pentru dezvoltarea bronhopneumopatiei obstructive cronice (BPOC). Fumătorii prezintă un risc crescut de a dezvolta infecții respiratorii și, în plus, au o funcție pulmonară mai redusă, ceea ce afectează semnificativ calitatea vieții și toleranța la efort.

Cancerul pulmonar este cea mai cunoscută consecință a consumului de tutun. Totodată, consumul acestor produse crește riscul apariției a peste 20 de alte tipuri și subtipuri de cancer.

În plus, consumul de tutun este asociat cu numeroase alte afecțiuni cronice, inclusiv diabetul zaharat, bolile gingivale, cataracta, tulburările de fertilitate și multe alte probleme de sănătate (1, 7).

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).

Informațiile din acest capitol **NU** sunt recomandate adolescenților.



E bine să știm...

Fumul de tutun secundar reprezintă combinația dintre fumul de tutun expirat de fumător și fumul emis prin arderea produselor din tutun.

Fumul de tutun terțiar reprezintă reziduurile de nicotină și alte substanțe chimice toxice provenite din fumul de tutun, care rămân pe suprafețele din interior (haine, mobilier, perdele, pereți, lenjerie de pat, covoare, praf), de unde sunt eliminate ulterior pentru o perioadă îndelungată.



NU există un nivel sigur de expunere la fumul de tutun!



1.4. Produse din tutun încălzit și sănătatea

Produsele din tutun încălzit sunt produse din **tutun** care sunt consumate prin intermediul unui dispozitiv ce încălzește tutunul din inserte și generează aerosoli ce conțin nicotină și substanțe chimice toxice (17, 18).

Produsele din tutun încălzit, de regulă, sunt alcătuite din două componente care nu pot fi utilizate separat una de alta: o parte consumabilă (insertă care conține tutun prelucrat) și un dispozitiv de încălzire (18).

Produsele din tutun încălzit **generează aerosoli, atunci când tutunul este încălzit**, iar acești aerosoli sunt inhalați de utilizatori. La fel ca toate celelalte produse din tutun, aerosolul produselor din tutun încălzit conțin **nicotină și substanțe chimice toxice**. Deși temperaturile atinse în timpul utilizării nu ating nivelul de combustie (ardere), ele sunt suficient de ridicate pentru a forma compuși chimici nocivi.



Concentrația compușilor chimici toxici din aerosolul din produsele din tutun încălzit variază. Unii dintre aceștia se regăsesc în concentrații mai reduse comparativ cu fumul produs de țigarele convenționale, în timp ce alții, precum glicidolul, piridina, trisulfura de dimetil, acetoina și metilglioxalul, se găsesc în concentrații mai ridicate. De asemenea, în aerosolul produs de produsele din tutun încălzit au fost identificați compuși chimici care nu sunt prezenți în fumul de țigară, dintre care patru (19).

Aerosolii secundari emiși de produsele din tutun încălzit conțin nicotină și compuși chimici toxici, inclusiv unii cu potențial cancerigen. Prin urmare, expunerea la acești aerosoli secundari este dăunătoare pentru sănătatea persoanelor care nu consumă astfel de produse (19,20).

Efectele toxice pe termen lung ale acestor produse sunt încă în curs de cercetare. Totodată, studiile au arătat că trecerea la produsele din tutun încălzit nu reduce riscul de boli cronice în rândul fumătorilor și poate chiar crește riscul apariției acestor boli la nefumătorii care au început să utilizeze produse din tutun încălzit.

Nu există dovezi suficiente pentru a susține afirmația că produsele din tutun încălzit sunt mai puțin dăunătoare.

Nu există dovezi că produsele din tutun încălzit ajută fumătorii să renunțe la fumatul convențional.

Având în vedere aceste aspecte, produsele din tutun încălzit sunt supuse aceluiași reglementări legislative ca orice alt produs din tutun, pentru a proteja sănătatea publică și a reduce expunerea la riscurile asociate consumului de tutun (19).



Toate produsele din tutun sunt dăunătoare, inclusiv produsele din tutun încălzit!!!



1.5. Țigarele electronice și sănătatea adolescenților

La încălzire, lichidul din țigarele electronice se transformă în aerosol – o suspensie de particule fine, metale grele și substanțe chimice toxice, unele dintre acestea cunoscute ca fiind cancerigene – care este inhalat de utilizator și ulterior expirat în mediul înconjurător. Astfel, emisiile generate de țigarele electronice (**aerosolul secundar**) conțin nicotină și compuși toxici, nocivi pentru persoanele aflate în apropiere, care sunt

expuse la acești aerosoli secundari. Concentrația compușilor toxici din emisiile țigaretelor electronice variază semnificativ în funcție de brand și de tipul produsului (11, 21).

Informațiile din acest capitol **NU** sunt recomandate adolescenților.



E bine să știm...

Lichidul din țigarele electronice **NU se transformă în vapori, ci în AEROSOLI**. De aceea, nu este corect termenul „vape-uri”, ci „țigare electronice.”



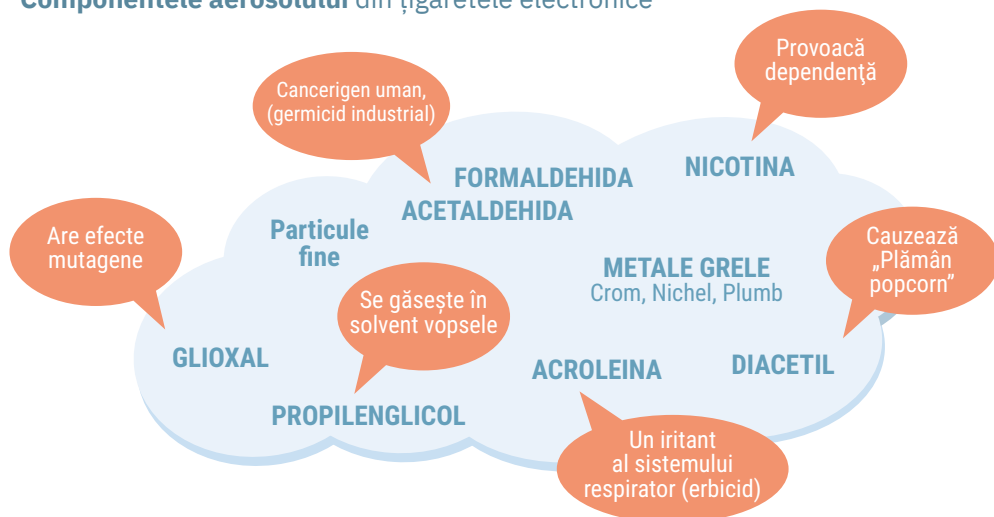
Singura modalitate de a proteja sănătatea celor din jur este să asigurăm un mediu 100% fără fum sau aerosol de tutun sau emisiile țigaretelor electronice.



Pe lângă nicotină, aerosolul produs de țigarele electronice conține o serie de substanțe chimice toxice și cancerigene, precum:

- **Metale grele:** crom, nichel, plumb, staniu.
- **Formaldehida** este un carcinogen uman cunoscut.
- **Acetaldehida** are proprietăți potențial cancerigene.
- **Acroleina** este un iritant puternic al sistemului respirator.
- **Glicoxalul** are efecte mutagene.
- și altele

Componentele aerosolului din țigarele electronice



E bine să știm...

Substanțe cu efect mutagen – substanțe care pot provoca modificări la nivelul codului genetic uman.

Substanțe cu efect cancerigen – substanțe care pot favoriza apariția cancerului la om.

Substanțe cu efect erbicid – substanțe chimice folosite pentru eliminarea vegetației nedorite (de exemplu, buruieni).

Substanțe cu efect germicid – substanțe chimice care pot distruge bacterii, virusuri, acarieni și alți agenți patogeni.



Aerosolii produși de țigarele electronice prezintă riscuri semnificative atât pentru sănătatea utilizatorilor, cât și pentru sănătatea persoanelor din jur, expuse la aerosolii secundari.



Sistemele electronice de livrare a lichidelor fără nicotină sunt, în principiu, aceleași dispozitive ca țigarele electronice, însă lichidul utilizat în acestea nu conține nicotină sau, cel puțin, aceasta este afirmația producătorilor. Este important de menționat că multiple analize au demonstrat frecvent prezența nicotinei în aceste produse. De asemenea, sistemele electronice fără nicotină rămân nocive pentru sănătate, deoarece conțin alte substanțe dăunătoare, care pot afecta atât consumatorii, cât și persoanele expuse involuntar.

Nicotina este o substanță care creează dependență și are efecte negative asupra creierului adolescenților, care încă se află în proces de dezvoltare, în special asupra zonelor responsabile de controlul atenției, învățării, controlului emoțiilor și deciziilor sau comportamentului.

Nicotina din fumul de tutun sau aerosolul generat de produsele care conțin nicotină provoacă, la inhalare, senzații de iritare și are un gust strident. Pentru a reduce aceste senzații neplăcute, producătorii adaugă diverși aditivi cu următoarele scopuri (17,18):

- **Zahărul** reduce senzația aspră și intensifică aromele dulci.
- **Mentolul** crește biodisponibilitatea nicotinei, contribuind astfel la amplificarea dependenței.
- **Aromele dulci** diminuează senzația de iritare și sporesc plăcerea gustativă, încurajând astfel utilizarea acestor produse.
- **Aromele dulci** fac produsele mai atractive pentru copii, adolescenți și femei.

Informațiile din acest capitol **NU** sunt recomandate adolescenților.

Țigările electronice sunt disponibile pe piață într-o varietate de peste 16.000 de arome.



Totodată, unele arome, cum ar fi **diacetilul**, **cinamaldehyda** și **benzaldehyda**, 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”) (17).

Iată principalele riscuri:

- **Riscui imediate** (6, 22): Consumul țigaretelor electronice poate provoca greață și vărsături, uscăciune și iritații ale mucoasei bucale și căilor respiratorii, dureri în piept, palpitații (creșterea bătăilor inimii) și convulsii.
- **Dependență** (6, 17): Țigaretetele electronice conțin nicotină, o substanță chimică ce dezvoltă dependență, iar la adolescenți **dependența de nicotină se dezvoltă mult mai rapid și este mult mai puternică**. Studiile arată că adolescenții și tinerii, care folosesc țigaretete electronice, au un risc de trei ori mai mare să treacă la țigaretetele convenționale (12). Astfel, utilizarea țigaretelor electronice este considerată o „poartă” către inițierea consumului produselor din tutun. Totodată, aceste produse pot determina consumul dual de produse cu nicotină și tutun sau chiar consumul multiplu de diverse produse din tutun și nicotină, amplificând consecințele negative asupra sănătății. (20).
- **Impactul asupra creierului** (6): **Nicotina este dăunătoare pentru creierul adolescentului, care se află încă în dezvoltare**. Aceasta poate duce la apariția anxietății, a stărilor depresive, a tulburărilor de concentrare și a dificultăților de învățare. Consumul prelungit de nicotină în timpul adolescenței produce modificări pe termen lung la nivelul creierului, crescând riscul de dezvoltare, la vârsta adultă, a altor comportamente adictive (dependențe), precum și a unei serii de tulburări afective. De asemenea, expunerea la nicotină în timpul sarcinii poate avea consecințe negative semnificative asupra sănătății mamei și a copilului.
- **Modificări pe termen lung** (11): Deși țigaretetele electronice au apărut pe piață relativ recent, iar efectele lor pe termen lung asupra sănătății consumatorilor nu sunt suficient studiate, tot mai multe date arată că utilizarea lor este asociată cu un risc sporit de: **1) boli cardiovasculare, 2) disfuncții metabolice, 3) afecțiuni pulmonare**.
- **Accidente și traume**: Țigaretetele electronice pot provoca diverse traume fizice și arsuri cauzate de explozia dispozitivelor.
- **Intoxicații** (6): Expunerea accidentală la lichidul din țigaretetele electronice pe piele, ochi sau înghițirea accidentală poate avea consecințe grave asupra sănătății, uneori fatale.

Trebuie să precizăm că varietatea Țigaretelor electronice disponibile pe piața globală evoluează rapid, iar Republica Moldova nu reprezintă o excepție.



E bine să știm...

Disfuncțiile metabolice reprezintă o gamă de afecțiuni în care diferite aspecte ale metabolismului uman (procesul de schimb de substanțe) sunt perturbate.



Se disting următoarele generații de țigarete electronice:



I generație

„Minis” - cunoscute și sub denumirea de „cigalikes”. Sunt asemănătoare cu țigarele 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 (preumplute), care se încarcă prin USB. Unele dintre ele seamănă cu markere, stilouri sau stick-uri de memorie și pot fi ușor confundate și chiar ascunse.

Informațiile din acest capitol **NU sunt recomandate adolescenților.**

Țigaretetele electronice de ultimă generație produc aerosoli care sunt mai puțin vizibili, dar acest lucru nu înseamnă că sunt mai puțin toxici. În sistemele de țigarete electronice deschise, care permit reumplerea cu lichid, concentrația de nicotină poate atinge până la 130 mg/mL. Sistemele de țigarete electronice închise, precum cele de unică folosință și cele de tip „pods”, conțin, de asemenea, cantități ridicate de nicotină (> 60 mg/mL). În plus, țigaretetele

electronice de ultimă generație conțin în principal nicotină sub formă de sare, ceea ce facilitează inhalarea acesteia, determinând concentrații mai mari și, implicit, sporind potențialul de dependență. Inhalarea poate fi influențată și de puterea bateriei dispozitivului sau de intensitatea inhalării aplicată de consumator, ceea ce poate crește concentrația de nicotină și a compușilor toxici (6,11).

1.6. Pliculețele cu nicotină

Pliculețele cu nicotină reprezintă o categorie de produse cu nicotină care devin rapid populare pe piața globală. Deși nu conțin tutun, pliculețele cu nicotină conțin, de regulă, nicotină extrasă din tutun, alături de celuloză, arome, îndulcitori și alte substanțe care cresc viteza și cantitatea de nicotină absorbită de organism. Totodată, pe piață apar tot mai multe produse care conțin nicotină sintetică sau analogi ai nicotinei, care, în multe țări, nu sunt încă reglementate de legislațiile naționale (13).

În ciuda mesajelor de marketing care le prezintă drept produse „fără tutun” și, implicit “mai puțin periculoase”, pliculețele cu nicotină nu sunt lipsite de riscuri. Ele sunt concepute pentru a elibera rapid nicotină și pentru a crea și menține dependența. Unele produse conțin concentrații extrem de ridicate de nicotină (până la 150 mg/g), iar noile tehnologii permit absorbția acesteia într-un timp foarte scurt, crescând și mai mult potențialul de dependență.

Nicotina este o substanță care dezvoltă dependență. În cazul copiilor și adolescenților, nicotina poate influența dezvoltarea normală a creierului, afectând memoria, atenția, capacitatea de învățare și controlul impulsurilor. Expunerea la nicotină la vârste tinere crește riscul dezvoltării unei dependențe pe termen lung. Pliculețele cu nicotină sunt disponibile într-o gamă largă de arome, precum fructe, bomboane, gumă de mestecat, mentă sau băuturi răcoritoare, special concepute pentru a fi atractive pentru tineri. Unele ambalaje seamănă cu dulciuri, ceea ce crește riscul ca acestea să fie confundate de copii și ingerate accidental (22, 23).

O preocupare majoră o reprezintă promovarea agresivă a acestor produse în rândul copiilor, adolescenților și tinerilor. Producătorii utilizează numeroase strategii de marketing: ambalaje atractive, design modern, mesaje care promovează un anumit stil de viață și reclame cu impact emoțional.

Promovarea în mediul online a devenit una dintre cele mai eficiente strategii de marketing ale industriei. Pliculețele cu nicotină sunt intens promovate pe rețelele sociale prin influenceri, conținut sponsorizat și campanii dedicate tinerilor, care le asociază cu prietenia, sportul, libertatea, succesul sau romantismul. De asemenea, reclamele promovează utilizarea lor „discretă”, sugerând că pot fi consumate oriunde, fără a fi observate de părinți, profesori sau alte persoane. Sponsorizarea evenimentelor

destinate tinerilor și distribuirea de materiale promoționale contribuie la normalizarea consumului de nicotină în rândul noilor generații (13).

Din acest motiv, este esențial ca aceste produse să fie reglementate la fel de riguros ca toate celelalte produse din tutun și nicotină, pentru a proteja în special copiii, adolescenții și tinerii de riscurile dependenței și ale efectelor negative asupra sănătății.



N.B. Aceste imagini sunt destinate exclusiv informării adulților. Ele nu trebuie prezentate copiilor și nici distribuite pe rețelele de socializare.

CAPITOLUL 2

Creierul adolescentului și nicotina

2.1. Dependența de nicotină

Nicotina este un compus chimic care se găsește în mod natural în planta de tutun, dar care poate fi produs și sintetic în laborator și care provoacă dependență. Totodată, nicotina are efecte stimulatoare (crește frecvența bătăilor inimii și tensiunea arterială), dar și efecte toxice. Expunerea la nicotină în timpul adolescenței, când creierul se află încă în dezvoltare, poate avea consecințe negative de lungă durată. De asemenea, expunerea la nicotină în timpul sarcinii poate avea consecințe negative semnificative asupra sănătății mamei și copilului (23).

Dependența rezultă în urma interacțiunii complexe a trei factori: **dependența fizică**, **conexiunea psihologică** și **conexiunea socială** (24).

Dependența fizică este determinată de efectele nicotinei asupra creierului. Odată ajunsă în creier, nicotina se leagă de receptori specifici, numiți receptori nicotinici ai acetilcolinei. Acest proces declanșează o reacție chimică și determină eliberarea unor neurotransmițători, precum DOPAMINA. Sub acțiunea nicotinei, dopamina este eliberată într-o cantitate prea mare și foarte rapid.

Creierul nostru are un sistem numit sistemul de recompensă, care ne ajută să învățăm ce activități sunt importante și plăcute pentru noi. Atunci când desfășurăm activități precum mâncatul, socializarea sau câștigarea unei competiții, **sistemul de recompensă** al creierului eliberează **dopamină**, un neurotransmițător asociat cu motivația, învățarea și senzația de plăcere. Dopamina transmite creierului mesajul: „Acest lucru este important și plăcut; repetă-l!”.

Anumiți stimuli, precum nicotina, pot „deturna” funcționarea normală a **sistemului de recompensă**, determinând eliberarea unei cantități prea mari de dopamină foarte rapid. În timp, creierul se adaptează, iar activitățile obișnuite pot părea mai puțin interesante sau mai puțin satisfăcătoare.

Cu cât nicotina ajunge mai repede la creier, cu atât potențialul său de a produce dependență este mai mare. Inhalarea fumului de tutun sau a aerosolului produs de țigarele electronice reprezintă una dintre cele mai rapide căi prin care nicotina ajunge la creier, în aproximativ zece secunde.

Pe măsură ce o persoană consumă nicotină în mod repetat, creierul se adaptează și produce mai mulți receptori nicotinici. În consecință, aceeași cantitate de nicotină nu mai produce același efect, iar persoana poate simți nevoia să consume mai mult sau mai frecvent. Acest proces se numește **toleranță**.

Atunci când utilizarea produselor din tutun sau a produselor cu nicotină este întreruptă, pot apărea simptome de sevraj. Acestea pot include:

- Anxietate;
- Iritabilitate sau nervozitate;
- Dureri de cap;
- Dificultăți de concentrare;
- Tulburări de somn;
- Poftă intensă de nicotină.

Simptomele de sevraj pot provoca un disconfort fizic și psihologic semnificativ și pot îngreuna procesul de renunțare. În timp, persoana poate ajunge să consume nicotină nu pentru a se simți bine, ci pentru a reduce stările neplăcute și simptomele de sevraj.

Astfel se dezvoltă **dependența fizică de nicotină** (23, 25).

Aspectele psihologice ale dependenței se formează în urma asocierilor dintre consumul acestor produse și convingerile, gândurile sau emoțiile consumatorului.

Conexiunile sociale ale dependenței se formează după o perioadă mai îndelungată de consum al produselor din tutun sau nicotină, atunci când se dezvoltă o asocieră între procesul de consum și alte activități cotidiene (de exemplu: consumul de tutun sau nicotină la o ceașcă de cafea, în timpul socializării cu prietenii sau după masă). Odată ce consumul acestor produse este asociat cu alte activități, devine mult mai dificilă renunțarea la acestea.

2.2. Particularitățile creierului adolescenților

Creierul uman reprezintă o structură complexă, care se maturizează treptat până la vârsta de 25 de ani. În perioada adolescenței, procesul de dezvoltare a creierului implică în mod special zona prefrontală, responsabilă de luarea deciziilor, învățare și controlul emoțiilor. Totodată, creierul unui adolescent este foarte receptiv la influențe

externe, precum nicotina. Consumul de nicotină provoacă o eliberare crescută de dopamină în creierul adolescenților. Această stimulare puternică a sistemului de recompensă al creierului poate contribui la dezvoltarea unei dependențe puternice și dificil de eliminat (25).

Interacțiunea dintre miliardele de neuroni din sistemul nervos este ceea ce permite corpului să funcționeze, să gândească și să se miște ca un tot întreg.

Neuronul (celula nervoasă) este alcătuit din mai multe părți. Soma este partea celulei care conține nucleul și coordonează funcțiile celulare, oferind instrucțiuni restului celulei. **Axonul** este canalul care transportă informația de la soma la sinapsă (capătul neuronului). **Sinapsa** este locul unde doi neuroni comunică prin intermediul unor substanțe chimice numite **neurotransmițători**. Semnalul începe de la un neuron, călătorește prin spațiul dintre neuroni, numit sinapsă, apoi se conectează la următorul neuron.

În adolescență, creierul are un număr semnificativ de sinapse ceea ce îi conferă o neuroplasticitate sporită. Creierul unui adolescent seamănă cu un sistem complex de autostrăzi cu trafic intens. Această activitate extinsă a creierului în adolescență, îi face pe adolescenți foarte creativi și pricepuți la arte, muzică, dans ș.a.

Pe măsură ce înaintăm în vârstă, creierul adolescentului începe să elimine sinapsele, pe care nu le folosește. Probabil, cu toții ne amintim despre unele aptitudini, pe care le aveam în copilărie și, pe care, la o anumită vârstă, le-am dezvoltat. Totodată creierul nostru va consolida acele practici care, fie au fost repetate mai des, fie au fost însoțite de senzații puternice. Creierul prioritizează acele conexiuni care sunt asociate cu eliberarea mai mare de dopamină și, respectiv, cu o senzație puternică de bine. Conexiunile care rămân se „mielinizează”, ceea ce facilitează procesarea informațiilor mai rapid și mai eficient.

În concluzie, adolescența este o perioadă critică pentru dezvoltarea creierului, iar expunerea la nicotină în acest timp poate influența în mod negativ procesele normale de dezvoltare (7). Este esențial să se înțeleagă aceste aspecte pentru a promova un comportament sănătos și pentru a proteja sănătatea adolescenților.

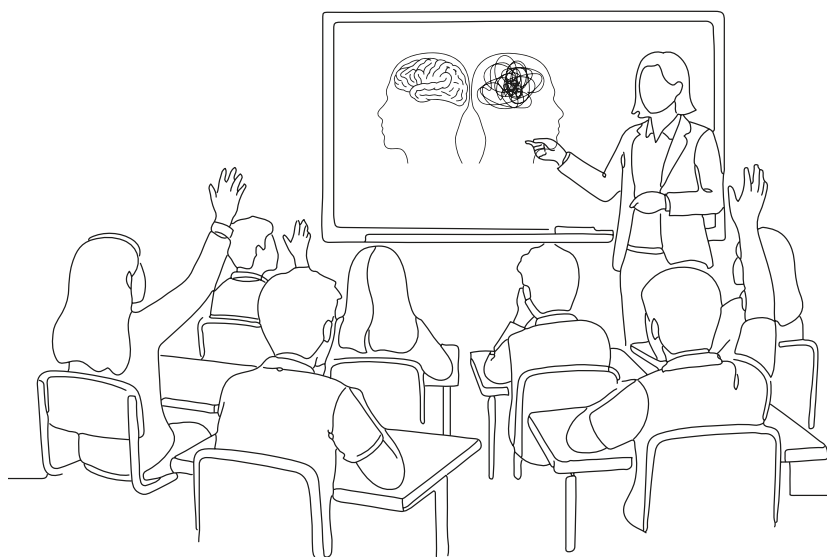
2.3. Sănătatea mintală și nicotina

Consumul de nicotină duce la eliberarea dopaminei, care generează o senzație temporară de bine sau de plăcere, determinându-i pe utilizatorii de tutun sau nicotină să se simtă bine pe termen scurt și să creadă, în mod eronat, că aceasta ameliorează stresul. Totuși, este esențial de subliniat faptul că nicotina nu reduce stresul pe termen lung, ci doar atenuează simptomele de sevraj (iritație, anxietate și depresie), care apar la aproximativ două ore de la ultima țigară.

Astfel, se creează un cerc vicios: sevraj (iritație, anxietate și depresie) – consum de nicotină – ameliorarea temporară a sevrajului (scurtă senzație de bine) – reapariția sevrajului (agravarea simptomelor de iritație, anxietate și depresie) și tot așa.

Acest cerc vicios creează iluzia că produsele din tutun și nicotină ameliorează anxietatea, depresia și reduc stresul. În realitate, aceste produse elimină doar simptomele sevrajului și contribuie la perpetuarea ciclului.

Industria tutunului a investit ani de zile resurse uriașe pentru a promova ideea unei legături între nicotină și bunăstarea mentală. Studiile demonstrează însă contrariul: adolescenții care consumă produse din tutun raportează niveluri semnificativ mai mari de stres. În plus, renunțarea la fumat este asociată cu scăderea nivelurilor de stres, anxietate și depresie, precum și cu o stare de spirit mai pozitivă și o calitate a vieții îmbunătățită, în comparație cu cei care continuă să fumeze (26).



CAPITOLUL 3

Tacticile industriei tutunului utilizate pentru a atrage tinerii

Încă în anul 1970, documentele interne obținute de la o companie de tutun au dezvăluit faptul că aceasta îi considera pe copii și adolescenți drept viitorii consumatori, care îi vor „înlocui” pe consumatorii actuali, fie pentru că aceștia renunță la fumat, fie pentru că decedază. Drept urmare, compania își va putea susține afacerea și își putea crește profitul.

În prezent, industria tutunului și industriile conexe și-au extins semnificativ gama de produse, care sunt extrem de atractive pentru tineri și promovate agresiv prin numeroase canale media, în special prin cele digitale, recunoscute ca fiind foarte populare în rândul adolescenților și tinerilor. Drept urmare, prevalența consumului de țigarete electronice în rândul adolescenților o depășește cu mult pe cea înregistrată în rândul adulților.



E bine să știm...

Industria tutunului și cele conexe: producători de tutun, distribuitori angro și importatori de produse din tutun.

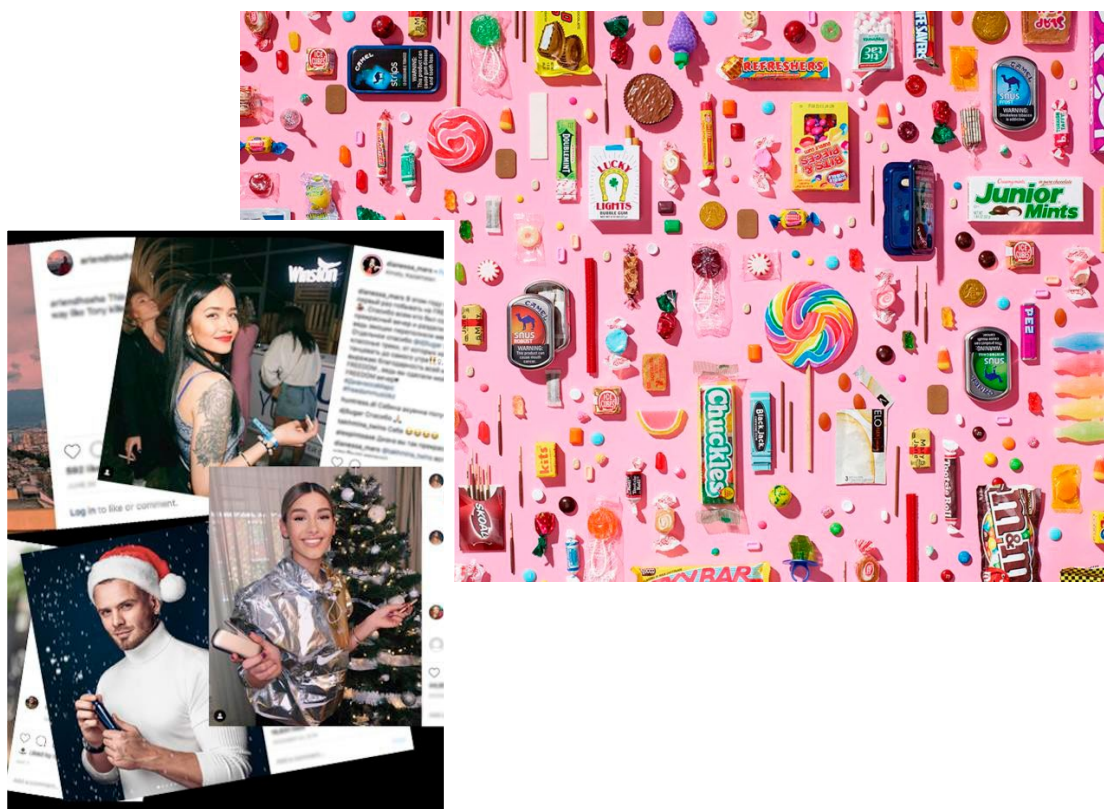


Tacticile folosite de industria tutunului:

- **Produse atractive:** Utilizează culori, personaje și arome atrăgătoare pentru copii și tineri. Studiile confirmă că aromele reprezintă principalul motiv pentru care tinerii încearcă să consume țigarete electronice sau alte produse din tutun și nicotină. Țigarele electronice sunt fabricate și comercializate într-o gamă de cel puțin 16.000 de **arome**, multe dintre acestea fiind arome de fructe și dulciuri, deosebit de atractive pentru copii (18). **Aromele din țigarele electronice cresc atractivitatea acestor produse pentru copii.**

Producătorii de țigarete electronice utilizează un design variat, care amintește de jucării, personaje din desene animate, bomboane sau băuturi carbogazoase. Pentru a atrage adolescenții din grupurile de vârstă mai mari, producătorii de țigarete electronice și produse de tutun încălzit aleg un design high-tech, care seamănă cu alte gadgeturi. Țigarele electronice de ultimă generație au un design discret, care seamănă cu un pix, un ruj sau un stick de memorie. Acestea sunt ușor de ascuns de părinți și profesori și pot fi utilizate în locuri unde consumul produselor din tutun este interzis (18).

- **Publicitate online:** Reclama, promovarea și sponsorizarea produselor care conțin nicotină au trecut practic complet în mediul digital, popular în rândul tinerilor. Astfel, industria încearcă să evite interdicțiile legislative privind promovarea produselor din tutun și se concentrează, în principal, pe platforme globale transfrontaliere precum Instagram și TikTok. Expunerea la aceste platforme influențează comportamentul copiilor, fapt demonstrat de studii care arată o asocieră clară între utilizarea zilnică a rețelelor de socializare și o creștere cu 3,8% a probabilității de utilizare a țigaretelor electronice în rândul elevilor de gimnaziu și cu 6,1% în rândul elevilor de liceu (8,18).



- **Reclame plătite** pe rețelele sociale.
 - **Utilizarea influencerilor tineri** pentru promovarea produselor pe platforme precum Facebook, Instagram și platforme de jocuri.
 - **Plasarea de produse** care implică imagini cu utilizarea produselor din tutun sau nicotină în media de divertisment, jocuri video și alte programe TV populare în rândul tinerilor.
 - **Crearea de conturi pe rețelele de socializare**, inclusiv pe Facebook și Instagram, care promovează diverse subiecte de interes pentru tineri, precum muzica, sportul, călătoriile, stilul de viață și, printre altele, produse din tutun și nicotină.
- **Sponsorizarea evenimentelor sportive:** Industria sponsorizează evenimente sportive pentru a crește vizibilitatea și recunoașterea brandurilor în rândul tinerilor. Un exemplu relevant este Formula 1, unde imaginile brandurilor produselor din tutun și nicotină sunt utilizate pentru a ajunge la un public tânăr de fani, atât în timpul curselor, cât și pe rețelele de socializare sau în reality show-uri difuzate pe Netflix.
- **Sponsorizarea festivalurilor de muzică:** Industria sponsorizează evenimente muzicale deoarece acestea sunt foarte populare în rândul tinerilor. Festivalurile muzicale și concertele reprezintă o platformă pentru creșterea vizibilității brandurilor și pentru distribuirea gratuită a mostrelor de produse către tineri, ceea ce constituie o altă metodă de promovare.
- **Responsabilitate socială corporativă și „green-washing”:** Această tactică este utilizată pe scară largă de industria tutunului pentru a crește vizibilitatea brandurilor și pentru a îmbunătăți reputația acestora în rândul generației tinere.
- **Industria tutunului sponsorizează burse, competiții și evenimente sportive** pentru a îmbunătăți imaginea publică și pentru a distra atenția de la practicile lor dăunătoare. De asemenea, uneori, sponsorizează campanii anti-fumat în școli, care au scop ascuns să crească atractivitatea produselor din tutun și nicotină pentru tineri.
 - **Inițiativele legate de mediu** sunt utilizate pentru a ascunde impactul negativ al industriei asupra mediului și sănătății, distrăgând atenția de la daunele provocate.



Comercializarea țigaretelor electronice și a produselor din tutun este interzisă minorilor cu vârsta sub 18 ani.

• • • •

- **Tactici de vânzare și politici de prețuri care facilitează accesul tinerilor la produse:** Acestea includ vânzarea țigaretelor la bucată, a pungilor cu nicotină și a țigaretelor electronice de unică folosință, produse care sunt ușor disponibile pentru adolescenți. În majoritatea țărilor, vânzarea produselor din tutun și nicotină către minori este interzisă, însă există comercianți care încalcă grav legislația, atât în punctele de vânzare, cât și online. Livrarea țigaretelor electronice la domiciliu a fost raportată în mai multe țări, sporind astfel accesul tinerilor la aceste produse.
- **Mesaje înșelătoare:** Industria tutunului promovează consumul de tutun drept o alegere personală și exagerează beneficiile economice (precum taxele plătite de industrie) sau avantajele pentru mediul înconjurător ale produselor noi, comparativ cu țigaretetele convenționale. Exemple de astfel de mesaje sunt: „Produsele noastre sunt sustenabile”; „Produsele de nicotină reduc daunele provocate de țigaretete”; „Noi suntem responsabili prin activitățile de caritate și donații”. Industria promovează produsele noi ca fiind alternative mai sigure la fumat, ignorând riscurile reale asociate utilizării acestora.
- **Manipularea opiniei publice și politice prin finanțarea studiilor și a cercetărilor** pentru a genera date științifice înșelătoare despre efectele nocive ale produselor din tutun și nicotină. Industria tutunului sponsorizează ateliere științifice privind renunțarea la fumat pentru a promova mesaje precum „produsele de nicotină sunt relativ sigure”. Aceleași tactici sunt utilizate și în relația cu politicienii, unde industria promovează ideea unor „**pierderi economice**” substanțiale ca urmare a implementării unor reglementări stricte privind aceste produse. Atunci când reușesc să promoveze cu succes aceste tactici de manipulare, reprezentanții industriei se folosesc de aprobările guvernamentale obținute pentru a câștiga încredere publică (27).

CAPITOLUL 4

Impactul produselor din tutun și nicotină asupra mediului

Mulți dintre tinerii de astăzi adoptă o atitudine responsabilă față de mediul înconjurător, motiv pentru care informațiile prezentate în acest capitol le-ar putea fi relevante.

Utilizarea produselor din tutun și nicotină are efecte devastatoare asupra mediului. Impactul acestora se resimte în toate etapele lanțului de producție și consum. Fiecare dintre aceste etape fie utilizează resurse naturale, precum apa și pădurile, fie generează poluanți.

Efectele produselor din tutun și nicotină asupra mediului (28):

■ **Cultivarea**

Cultivarea tutunului are un impact negativ semnificativ asupra mediului și sănătății umane din mai multe perspective. Agricultorii care lucrează pe plantațiile de tutun sunt expuși zilnic la „praful de tutun” și la pesticide chimice. Aproximativ 25% dintre cultivatorii de tutun sunt afectați de boala tutunului verde, o formă de intoxicație cu nicotină. Femeile însărcinate care lucrează în aceste condiții prezintă un risc sporit de avort spontan.

Pentru a face loc cultivării tutunului, terenurile sunt defrișate. Această practică contribuie la pierderea habitatelor naturale și la reducerea biodiversității locale. Cultivarea tutunului este responsabilă pentru aproximativ 5% din defrișările globale.

Planta de tutun necesită cantități mari de apă, îngrășăminte și pesticide. Utilizarea intensă a acestor substanțe chimice poate duce la contaminarea solurilor și a apelor subterane, afectând calitatea apei și viața acvatică. Tutunul epuizează fertilitatea solului într-un ritm rapid. După recoltare, terenurile utilizate pentru cultivarea tutunului au o capacitate redusă de a susține alte culturi, inclusiv cele agricole.

■ Producția

Epuizarea resurselor de apă reprezintă o altă consecință dăunătoare a producției de tutun. O singură țigaretă necesită utilizarea a aproximativ 3,7 litri de apă. În fiecare an, aproximativ 22 de miliarde de tone de apă sunt utilizate pentru producerea tutunului la nivel global.

Producția de tutun afectează și aerul pe care îl respirăm. Aproximativ 14 grame de CO₂ sunt emise pentru fiecare țigaretă de-a lungul întregului ciclu de producție și consum. Fabricarea și distribuția produselor din tutun generează o cantitate substanțială de emisii de carbon, estimată la echivalentul a 3 milioane de zboruri transatlantice.

■ Consumul

Consumul de tutun poluează aerul pe care îl respirăm, expunând astfel nefumătorii la toxine provenite din fumul de tutun. Fumul de tutun conține trei gaze majore cu efect de seră (CO₂, metan și oxizi de azot), pe lângă alți poluanți atmosferici.

Peste 7.000 de substanțe chimice au fost identificate în fumul de tutun, dintre care 70 sunt cunoscute ca fiind cancerigene pentru oameni și animale. Fumul de tutun produce o poluare cu particule fine mai mare decât emisiile provenite de la motoarele diesel.

Fumul terțiar reprezintă reziduurile fumului de tutun și ale substanțelor sale chimice, care se depun pe suprafețele din spațiile interioare după consumul produselor din tutun.

■ Eliminarea deșeurilor

Producerea și consumul produselor din tutun generează aproximativ 2 milioane de tone de deșeuri de ambalaje. Cea mai mare parte a deșeurilor generate de produsele din tutun sunt periculoase.

Anual, aproximativ 4,5 trilioane de mături de țigaretă sunt aruncate în mediul înconjurător. Filtrele de țigaretă, fabricate din acetat de celuloză, nu se descompun și rămân în mediu sub formă de microplastice pentru perioade foarte lungi de timp.

Filtrele țigaretelor absorb nicotina, metalele grele și alte substanțe chimice pe parcursul utilizării. Atunci când sunt aruncate, aceste substanțe chimice sunt eliberate în mediul înconjurător, contaminând mediile acvatice și afectând viața sălbatică din aceste ecosisteme.



Eliminarea necorespunzătoare a deșeurilor provenite din sistemele electronice de livrare a nicotinei și produsele din tutun încălzit agravează impactul asupra mediului prin emisiile toxice și generarea de deșeuri.

Efectele etapei de producție a acestor dispozitive asupra mediului sunt încă în curs de cercetare, însă deșeurile generate de cartușe și bateriile țigaretelor electronice constituie deja o problemă majoră pentru mediu, indiferent dacă sunt aruncate direct în natură sau colectate și sortate corespunzător.

Majoritatea componentelor pentru țigaretel electronice nu sunt reutilizabile sau reciclabile, conținând materiale plastice, bobine metalice, baterii, cipuri de control și încărcătoare. Multe dintre aceste produse sunt de unică folosință, fiind fabricate din materiale care nu se descompun și nu pot fi reciclate, provocând daune semnificative mediului înconjurător.

Există trei componente principale ale țigaretelor electronice care contribuie la poluarea mediului înconjurător (29):

- **Bateriile:** Toate țigaretel electronice sunt echipate cu o baterie care încălzește lichidul înainte ca acesta să fie inhalat de consumator. Aceste baterii sunt fabricate din metale periculoase, precum litiul, care pot exploda în timpul manipulării în centrele de sortare și reciclare a deșeurilor electronice. Dacă nu sunt eliminate corespunzător, bateriile se deteriorează lent, iar metalele grele conținute în acestea pot ajunge – în sol și mediul acvatic, contaminându-l. Fiind considerate deșeuri electronice, țigaretel electronice trebuie eliminate în containerele special destinate acestui tip de deșeuri.
- **Cartușele cu nicotină:** Țigaretel electronice utilizează cartușe umplute cu lichid care conține nicotină, alături de alți compuși toxici. Chiar și după utilizare, cartușele cu nicotină pot conține urme de substanțe toxice, nicotina și metale grele (cum ar fi plumbul, staniul și nichelul). Aceste substanțe pot pătrunde în sol și în sursele de apă din apropiere. Din cauza conținutului de substanțe toxice și metale grele, țigaretel electronice sunt considerate deșeuri periculoase.



- **Plasticul:** Majoritatea componentelor țigaretel electronice sunt fabricate din plastic. Plasticul se descompune foarte lent și poate rămâne nedegradat timp de secole. Pe măsură ce se degradează, plasticul se transformă în microplastic, particule suficient de mici pentru a pătrunde în ecosistemele marine și în lanțurile alimentare.

Rolul școlii în educarea unei noi generații, libere de tutun și nicotină

5.1. De ce tinerii folosesc produse din tutun și nicotină

Există mai mulți factori care îi determină pe tineri să încerce aceste produse:

■ **Factori sociali și de marketing:**

- **Marketing agresiv:** Companiile de tutun și nicotină promovează intens produsele din tutun și nicotină în rândul adolescenților și tinerilor, utilizând arome atractive, design-uri elegante și mesaje care minimizează riscurile asociate consumului.
- **Elemente de design:** Dispozitivele au un design nou, strălucitor, de tip high-tech, foarte atractiv pentru tineri.
- **Design discret:** Sunt promovate produse ușor de ascuns și care pot fi utilizate aproape oriunde, încurajând consumul „sub acoperire”.
- **Influența socială:** Utilizarea acestor produse este adesea percepută ca fiind „cool” sau „trendy”, mai ales în grupurile de prieteni sau colegi.
- **Accesibilitate:** Țigarele electronice pot fi mai accesibile și mai ușor de obținut decât țigarele tradiționale, în special în mediul online.
- **Promovarea mesajelor înșelătoare** care minimizează sau ascund riscurile reale asociate acestor produse.

■ **Factori individuali:**

- **Curiozitate și dorința de a încerca lucruri noi:** Adolescenții și tinerii pot fi atrași de produsele din tutun și nicotină din curiozitate sau din dorința de a experimenta ceva nou.
- **Necunoașterea consecințelor.** Mulți tineri nu cunosc consecințele asupra sănătății ale consumului acestor produse, în special produselor noi din tutun și nicotină.
- **Evadare din stres:** Unii adolescenți și tineri pot utiliza țigarele electronice ca modalitate de a face față stresului, anxietății sau depresiei.
- **Controlul greutății:** Unele campanii de marketing sugerează, în mod înșelător, că țigarele electronice pot ajuta la slăbit, deși nu există dovezi științifice care să susțină această afirmație.
- **Dorința de a fi adult:** În special atunci când un părinte sau un prieten utilizează deja țigarete electronice, acest comportament poate fi perceput ca fiind acceptabil, iar produsele sunt considerate „sigure”.
- **Nevoia de a fi rebel:** Unii adolescenți și tineri pot utiliza țigarele electronice ca formă de rebeliune împotriva autorității sau a normelor sociale.
- **Dorința de apartenență:** Adolescenții și tinerii folosesc adesea țigarete electronice pentru a se integra în grupuri sociale sau pentru a se simți acceptați de ceilalți.

5.2. Rolul școlii

Implicarea factorilor decizionali din domeniul educației în crearea unui mediu sănătos și a unui aer curat în școli este crucială, deoarece elevii își petrec aproape o treime din timp în aceste instituții. Școala joacă un rol primordial în protejarea elevilor de efectele nocive ale fumului de tutun și ale emisiilor țigaretelor electronice, în prevenirea inițierii consumului de produse din tutun și nicotină, precum și în stabilirea unor norme sociale corecte legate de consumul acestor produse.

Implicațiile sectorului educației (11,30-32):

1. Să elaboreze și să implementeze **un regulament școlar** „Școli Libere de Nicotină și Tutun”, care să interzică utilizarea produselor de nicotină și tutun pe teritoriul școlii (atât în toate spațiile închise, cât și în toate spațiile și zonele deschise; la **toate evenimentele școlare** organizate, indiferent dacă acestea au loc în incinta școlii sau în afara ei; și în toate vehiculele școlii). Regulamentul trebuie **aplicat întregii comunități școlare**, inclusiv elevilor, personalului didactic, administrativ și auxiliar, precum și părinților și tuturor celorlalți vizitatori, pe durata prezenței lor în școală.

2. Să includă în curricula școlară **ore de educație pentru sănătate, în cadrul cărora să fie abordate efectele nocive ale consumului produselor de nicotină și tutun**. Să ofere, de asemenea, **programe de educație țintită pentru elevii care deja consumă produse de tutun și/sau nicotină** sau pentru cei din grupurile de risc pentru inițierea consumului acestor produse (33).
3. **Să informeze** întreaga comunitate școlară despre funcționarea regulamentului școlar (prin plasarea de semne precum „Consumul produselor de tutun și nicotină este interzis” și prin mesaje scurte de informare pe rețelele de socializare sau alte canale de comunicare ale școlii). Totodată, **să implementeze campanii de informare** care să crească nivelul de conștientizare privind: efectele negative asupra sănătății cauzate de consumul produselor de tutun și nicotină; pericolele pentru sănătate cauzate de expunerea la fumul de tutun și emisiile țigaretelor electronice, precum și impactul acestor produse asupra mediului; tacticile de marketing utilizate de industria tutunului pentru a atrage tineri cu scopul de a-și asigura venituri permanente.
4. **Să asigure respectarea regulamentului școlar** prin: definirea clară a consecințelor și aplicarea lor echitabilă în caz de nerespectare a regulamentului școlar; identificarea personalului responsabil pentru monitorizarea respectării regulamentului școlar; informarea constantă despre regulamentul școlar și consecințele nerespectării acestuia.
5. Să promoveze serviciile de renunțare la consumul produselor de tutun și nicotină prin: promovarea beneficiilor pentru sănătate în urma renunțării la aceste produse; oferirea de intervenții scurte (BRIEF); ghidarea către un serviciu specializat de renunțare la fumat; implicarea într-un dialog motivațional cu elevii.
6. Să monitorizeze și să evalueze implementarea regulamentului școlar prin sondaje școlare periodice.

O abordare complexă, care include aplicarea concomitentă a măsurilor esențiale precum un program de educație preventivă implementat sistematic, un plan de comunicare eficient, definirea unor măsuri optime și echitabile pentru asigurarea respectării regulamentului, promovarea beneficiilor și serviciilor de renunțare la fumat pentru cei care doresc să renunțe, precum și monitorizarea sistematică va crește eficiența implementării regulamentului școlar (31).



E bine să știm...

Renunțarea la produsele din tutun sau nicotină:

reprezintă procesul de încetare a utilizării oricărui produs care conține tutun sau nicotină, fie cu ajutorul specialiștilor în renunțarea la fumat, fie pe cont propriu.



■ **Obiectivele principale ale implementării regulamentului școlar (11,31):**

- Crearea unui mediu sănătos și asigurarea unui aer curat pentru întreaga comunitate școlară.
- Prevenirea inițierii consumului de produse din tutun și nicotină în rândul adolescenților.
- Protejarea comunității școlare împotriva fumului de tutun și a emisiilor provenite de la țigarele electronice.
- Crearea unui mediu favorabil promovării renunțării la consumul produselor din tutun și nicotină, atât în rândul elevilor, cât și al personalului didactic, nedidactic și auxiliar.
- Sporirea nivelului de cunoștințe și îmbunătățirea percepțiilor adolescenților cu privire la riscurile pentru sănătate asociate consumului produselor din tutun și nicotină.
- Creșterea gradului de conștientizare a adolescenților cu privire la tacticile de manipulare utilizate de industria tutunului.
- Stabilirea unor norme sociale sănătoase privind consumul produselor din tutun și nicotină.

5.3. Considerente legislative pentru implementarea regulamentului școlar „Școli Libere de Nicotină și Tutun”

Aprobarea și implementarea unui regulament școlar se aliniază prevederilor unui set de acte legislative naționale din Republica Moldova.

Constituția Republicii Moldova (34):

Art. 36. Dreptul la ocrotirea sănătății

(1) Dreptul la ocrotirea sănătății este garantat.

Art. 37. Dreptul la un mediu înconjurător sănătos

(1) Fiecare om are dreptul la un mediu înconjurător neprimejdios din punct de vedere ecologic pentru viață și sănătate, precum și la produse alimentare și obiecte de uz casnic inofensive.

Legea Republicii Moldova nr. 278 privind controlul tutunului (35)

Art. 25. Prevenirea accesului minorilor la produsele din tutun, la produsele conexe, la dispozitivele și accesoriile de utilizare, reîncărcare sau încălzire a acestora*

(1) Se interzice comercializarea produselor din tutun, a produselor conexe, a dispozitivelor și accesoriilor de utilizare, reîncărcare sau încălzire a acestora:

a) persoanelor cu vârsta de până la 18 ani și de către persoanele cu vârsta de până la 18 ani;

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

Art. 26. Protecția împotriva expunerii la fumul de tutun și la aerosolul produsului din tutun sau al produsului conex

*(1) Se interzice fumatul**:*

a) în toate spațiile publice închise și semiînchise, inclusiv în locurile de uz comun, la locurile de muncă, indiferent de tipul de proprietate și modul de acces;

b) în toate spațiile publice deschise administrate de instituțiile medico-sanitare, instituțiile de învățământ, autoritățile publice centrale și locale, inclusiv pe teritoriile aferente;

d) în parcurile de distracții și pe terenurile de joacă pentru copii;

e) pe stadioane, arene, în piețe și în alte spații publice deschise pe durata evenimentelor publice distractive sau de alt gen.

*** fumat – posesia sau controlul unui produs din tutun pentru fumat aprins ori care mocnește sau al unui produs conex care implică un proces de combustie ori mocnire, indiferent dacă fumul este inhalat sau expirat activ. În sensul prezentei legi, posesia sau controlul unui dispozitiv activat pentru încălzirea unui produs din tutun care nu arde sau a unui produs conex care nu implică un proces de combustie ori mocnire, indiferent dacă aerosolul este inhalat sau expirat activ, se consideră fumat.*

Art. 27. Obligațiile persoanelor responsabile

1) Angajatorii, autoritățile publice centrale și locale aplică interdicția fumatului pentru tot spațiul administrat, cu afișarea avertismentului: „În această clădire/instituție/unitate fumatul este complet interzis”.

2) Proprietarii sau managerii spațiilor publice, ai locurilor de muncă, ai mijloacelor de transport public, indiferent de tipul de proprietate și modul de acces, în care fumatul este interzis au obligația:

b) să avertizeze persoanele care fumează în locuri interzise despre interdicția fumatului, iar în cazul neconformării acestora interdicției, să anunțe poliția.

Art. 34. Supravegherea consumului de produse din tutun și a expunerii la fumul de tutun și la aerosolul de produs din tutun sau de produs conex.

1) Ministerul Educației și Cercetării, de comun acord cu Ministerul Sănătății, este responsabil de includerea în curricula de învățământ preuniversitar și universitar a subiectelor privind riscurile pentru sănătate ale consumului produselor din tutun și ale expunerii la fumul de tutun și la aerosolul de produs din tutun sau de produs conex, precum și beneficiile renunțării la fumat și ale adoptării unui stil de viață fără tutun.

Codul contravențional al Republicii Moldova (36):

Art.91¹. Încălcarea legislației privind controlul asupra plasării pe piață și consumul produselor din tutun, al produselor conexe, al dispozitivelor și al accesoriilor de utilizare, reîncărcare sau încălzire a acestora.

13) Comercializarea de produse din tutun, produse conexe, dispozitive și accesorii de utilizare, reîncărcare sau încălzire a acestora minorilor sau vânzarea de produse din tutun, produse conexe, dispozitive și accesorii de utilizare, reîncărcare sau încălzire a acestora fără a verifica în modul stabilit de legislație vârsta cumpărătorului se sancționează cu amendă de la 72 la 90 de unități convenționale aplicată persoanei fizice.

14) Neafișarea semnului unic de interdicere a fumatului se sancționează cu amendă de la 150 la 180 de unități convenționale aplicată persoanei cu funcție de răspundere, cu amendă de la 210 la 240 de unități convenționale aplicată persoanei juridice cu sau fără privarea de dreptul de a desfășura o anumită activitate pe un termen de la 6 luni la un an.

15) Admiterea fumatului în spațiile publice închise și semiînchise, inclusiv în locurile de uz comun, la locurile de muncă și în alte locuri în care fumatul este interzis de legislația în vigoare se sancționează cu amendă de la 210 la 240 de unități convenționale aplicată persoanei cu funcție de răspundere, cu amendă de la 270 la 300 de unități convenționale aplicată persoanei juridice cu privarea de dreptul de a desfășura o anumită activitate pe un termen de la 6 luni la un an.

17) Fumatul în spațiile publice închise și semiînchise, inclusiv în locurile de uz comun, la locurile de muncă, în spațiile publice deschise administrate de instituțiile medico-sanitare, instituțiile de învățământ, autoritățile publice centrale și locale, inclusiv pe teritoriile aferente acestora, în raza de 10 metri de la intrarea deschisă în spațiile publice închise, inclusiv în locurile de uz comun, și la locurile de muncă, de la ferestrele deschise și de la locurile/instalațiile de captare a aerului pentru spațiile publice închise și pentru locurile de muncă se sancționează cu amendă de la 30 la 42 de unități convenționale aplicată persoanei fizice.

Implementarea regulamentului școlar „Școli Libere de Nicotină și Tutun” se aliniază tratatelor internaționale la care Republica Moldova este parte, asigurând astfel respectarea drepturilor copilului prin protejarea acestuia de expunerea nocivă la fumul de tutun și emisiile produselor cu nicotină, de marketingul agresiv al industriei tutunului și prin prevenirea inițierii consumului acestor produse.

Declarația Universală a Drepturilor Omului, 1948 (20):

Art.25: 1. Orice persoană are dreptul la un nivel de viață corespunzător asigurării sănătății sale, bunăstării proprii și a familiei...

Convenția cu privire la Drepturile Copilului, 1989 (37):

Art. 6: *Statele părți vor face tot ce le stă în putință pentru a asigura supravegherea și dezvoltarea copilului.*

Art. 24: *Statele părți recunosc dreptul copilului de a se bucura de cea mai bună stare de sănătate posibilă.*

Art. 33: *Statele părți vor lua măsuri corespunzătoare, inclusiv măsuri legislative, administrative, sociale și educaționale, pentru a proteja copiii contra folosirii ilicite de stupefiante și substanțe psihotrope, așa cum sunt acestea definite de convențiile internaționale în materie.*

Art.36: *Statele părți vor proteja copilul contra oricărei forme de exploatare dăunătoare oricărui aspect al bunăstării sale.*

Convenția Cadru a OMS privind Controlul Tutunului, 2003 (10):

Art.8: Protecția împotriva expunerii la fumul de tutun: *Fiecare parte va promova activ adoptarea și implementarea unor măsuri eficiente, asigurând protecția împotriva expunerii la fumul de tutun la locurile de muncă interioare, în mijloacele de transport public, locurile publice interioare și, după caz, în alte locuri publice.*

Art. 12: Educație, comunicare, pregătire și conștientizare publică

Fiecare parte va adopta și va implementa măsuri eficiente pentru a promova:

a) accesul larg la programe eficiente și cuprinzătoare educaționale și de conștientizare publică a riscurilor de sănătate, inclusiv caracteristicile ce creează dependență ale consumului de tutun și expunerii la fumul de tutun;

b) conștientizarea de către public a riscurilor de sănătate implicate de consumul de tutun și expunerea la fumul de tutun, a beneficiilor renunțării la fumat și adoptării unui stil de viață fără tutun;

Art.13: Reclama, promovarea și sponsorizarea tutunului

Fiecare parte va implementa o interdicție comprehensivă asupra oricărui tip de reclamă, promovare și sponsorizare a tutunului.

Art.14: Măsuri de reducere a cererii, referitoare la dependența și renunțarea la tutun

Fiecare parte va adopta măsuri eficiente de promovare a renunțării la fumat și a unui tratament adecvat pentru dependența de tutun.

5.4. Organizarea procesului didactic

Se deosebesc următoarele tipuri de programe educaționale care pot fi implementate în școli care vizează produselor de tutun și nicotină (30):

1. Programe universale sau de prevenție:

- Integrate în curricula școlară.
- Cuprind toate grupurile de vârstă, începând cu elevii de 11 ani.
- Orele de educație preventivă se aplică în mod sistematic (planificat) pe parcursul anului școlar (de exemplu, odată pe lună, sau odată la două-trei luni). Discuțiile aleatorii despre produsele de tutun și nicotină pot completa activitățile planificate, dar în niciun caz nu le substituie.

Programul de educație preventivă privind consumul produselor din tutun și nicotină poate fi integrat în programul de Dezvoltare Personală, în cadrul orelor de Știință, precum și la Educație pentru Societate.

2. Programe selective sau țintite:

- Oferite elevilor care deja consumă aceste produse, precum și celor din grupurile de risc pentru inițierea consumului de produse din tutun și nicotină (*ex. copiii care au printre părinți sau prieteni consumatori ai acestor produse, copii care consumă alte substanțe nocive sau au deja alte forme de dependențe*).
- Pot fi oferite drept „alternativă suspendării” pentru elevii care au fost identificați că încalcă regulamentul școlii privind consumul produselor de tutun și nicotină.

* **Suspendarea de la școală, ca măsură disciplinară, nu este recomandată!** Studiile demonstrează că excluderea copilului din comunitatea școlară, chiar și temporar, îi crește susceptibilitatea pentru un spectru larg de comportamente dăunătoare (32).

3. Temele care pot fi discutate în timpul orelor de educație preventivă:

- Consecințele negative asupra sănătății cauzate de consumul produselor din tutun și nicotină;
- Consecințele negative asociate cu expunerea la fumul de tutun și aerosolul produselor de nicotină;
- Beneficiile unei vieți fără tutun și nicotină;
- Cunoașterea metodelor de manipulare folosite de industria tutunului și tacticile de marketing agresive care țintesc direct adolescenții și tinerii;
- Impactul producerii și folosirii produselor de nicotină și tutun asupra mediului;
- Aspectele economice și sociale legate de producerea și consumul de tutun și nicotină.

Îmbunătățirea cunoștințelor și dezvoltarea abilităților sociale sunt necesare pentru elevii aflați la vârste critice pentru inițierea consumului de produse din tutun și nicotină (11–18 ani). Aceste intervenții au scopul de a spori nivelul de cunoștințe și gradul de conștientizare cu privire la riscurile asociate utilizării acestor produse, contribuind astfel la schimbarea comportamentelor.

Conținutul acestor programe trebuie stabilit luând în considerare prevalența și particularitățile consumului de produse din tutun și nicotină în comunitatea de elevi. Programele se bazează pe educația interactivă, în special pe interacțiunea elev–elev și dezvoltarea competențelor sociale. Un alt aspect important îl reprezintă asigurarea accesului la informații veridice și bazate pe dovezi, pentru a combate miturile și dezinformarea.

O abordare echilibrată, fără judecată sau blamare, le oferă elevilor posibilitatea de a explora diferite aspecte, precum: convingerile personale despre consumul produselor din tutun și nicotină; percepțiile privind riscurile și beneficiile; influențele sociale asupra utilizării acestor produse (de exemplu, familia, mass-media și colegii); precum și dezvoltarea abilităților de analiză critică și de reducere a impactului acestor influențe.

4. Care sunt cele mai eficiente abordări educaționale pentru prevenirea consumului de produse din tutun și nicotină? (33):

- **Folosiți metodele interactive** ca principală modalitate de livrare a informației, cum ar fi brainstorming, activități în perechi sau grupuri mici și jocuri de rol.
- **Sesiuni structurate**, planificate lunar sau câteva sesiuni „boosters” oferite pe parcursul anului școlar.

- **Facilitatori instruiți și calificați**, inclusiv învățători sau alți colegi, care au fost instruiți pe acest subiect.
- **Dezvoltați abilități personale și sociale** precum abilități de adaptare, luarea deciziilor responsabile, rezistența la presiunea socială sau din partea colegilor, comunicarea asertivă și gândirea critică.
- **Percepția clară și realistă a riscurilor** asociate consumului de tutun și nicotină, subliniind consecințele imediate și pe termen lung asupra sănătății.
- **Combaterea preconcepțiilor eronate** legate de consumul de tutun și nicotină, cum ar fi ideea că este o practică „cool” sau o practică răspândită.
- **Abordare pozitivă** concentrată pe construirea abilităților și luarea deciziilor responsabile.
- **Deconspirarea miturilor și dezinformării** promovate de industria tutunului.

5. Ce NU se recomandă a fi făcut în cadrul orelor de clasă! (33):

- **NU transformați ora de clasă** într-o simplă lectură a informațiilor;
- **NU folosiți dialoguri nestructurate** drept metodă de bază de predare;
- **NU folosiți tactici de speriere** și inducere a fricilor;
- NU incriminați valorile morale, etice sau religioase;
- **NU povestiți istorii personale sau ale altor** foști consumatori de tutun;
- **NU blamați sau judecați** elevii care își împartășesc istoriile personale despre folosirea produselor de tutun și nicotină;
- **NU apelați la polițiști** sau alți reprezentanți ale forțelor de ordine pentru oferirea materialului de educație preventivă;
- **NU folosiți imagini cu procesul de consum** a produselor din tutun și nicotină.
- **NU folosiți imagini care glamorizează** consumul de nicotină și tutun;
- NU folosiți cuvinte jargon;

5.5. Cum discutăm cu adolescenții despre produsele din tutun și nicotină

Fiți răbdători și ascultați: Este important să le permiteți adolescenților să-și exprime perspectivele personale asupra subiectului. Încurajați-i să vorbească liber despre ce cred și cum se simt.

- **Nu judecați și nu corectați sau confrunțați punctul lor de vedere.**
- **Puneți întrebări pentru a-i atrage în discuție:**

Tu zici că...

Tu ești convins că...

De unde te-ai informat? Ai verificat sursa... Care este părerea ta despre faptul...

Crezi că ar exista un interes ascuns în promovarea acestei informații... Probabil ai auzit despre efectele adverse asupra sănătății...

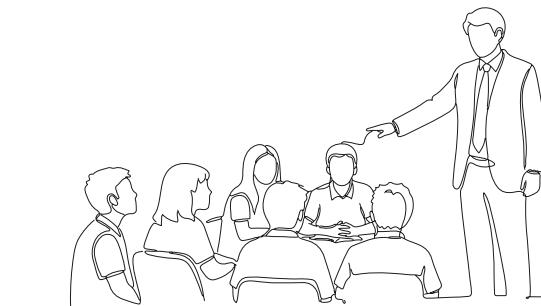
Prioritatea sănătății: Asigurați-vă că elevul înțelege că sănătatea sa reprezintă o prioritate pentru dumneavoastră. Discutați despre efectele negative ale țigaretelor electronice asupra sănătății și despre motivele pentru care este important să evite consumul acestor produse.

Încrederea este importantă: Construiți discuția pe baza încrederii și a sprijinului reciproc. Arătați-le elevilor că sunteți alături de ei și că pot apela la dumneavoastră cu orice întrebare sau îngrijorare legată de acest subiect.



E bine să știm...

Este important să ghidați discuția în așa fel, încât **adolescenții să ajungă singuri la un răspuns corect**, fără ca Dvs să le spuneți direct ce este corect și ce nu.



Exemplul A:

*Părinții mei consumă ambii țigarete electronice. Ei știu ce fac...
De ce nu pot să le consum și eu?*

Răspunsul Dvs ar putea fi următorul:

Ma bucur că adresezi astfel de întrebări. Înseamnă că te interesează sănătatea ta?

Chiar dacă părinții tăi par să fie sănătoși, **consumul țigaretelor electronice tot rămâne extrem de dăunător pentru sănătate.**

Spune-mi ce știi despre efectele lor negative asupra sănătății?
(Ascultați atent răspunsul adolescentului).

Probabil știi că nicotina din țigaretile electronice este o substanță care provoacă dependență. În cazul tinerilor, această dependență se dezvoltă mult mai rapid decât în cazul adulților. Asta înseamnă că, odată ce începi să fumezi, îți poate fi tot mai dificil să renunți.

Nu știi dacă ai auzit despre efecte negative ale nicotinei asupra creierului adolescentului: nicotina poate afecta negativ dezvoltarea creierului la copii și adolescenți. Poate provoca anxietate, depresie, tulburări de concentrare și dificultăți de învățare.

Este deja cert că aceste produse cresc riscul de apariție a bolilor cardiovasculare, a bolilor pulmonare, dereglărilor metabolice și a multor altor afecțiuni.

Fiecare persoană este diferită. Nu ar trebui să îți bazezi deciziile legate de sănătate pe experiențele altor persoane.

Exemplul B:

Am doar 14 ani. Sunt încă foarte tânăr și nu mi se poate întâmpla nimic rău, dacă fumez din când în când.

Răspunsul Dvs ar putea fi următorul:

Este adevărat că la 14 ani ești încă foarte tânăr. Totuși, nu am auzit ca țigarele electronice să nu fie dăunătoare doar pentru o anumită vârstă. Ele sunt dăunătoare pentru toți.

Spune-mi, tu știi la ce vârstă corpul și creierul tău se dezvoltă complet?

(Ascultați răspunsul adolescentului.)

De fapt, creierul tău continuă să se dezvolte până la vârsta de 25 de ani, iar nicotina poate afecta grav acest proces. Poate cauza anxietate, depresie și chiar probleme de concentrare și învățare. Și **nu uita**, la adolescenți, dependența de nicotină apare mult mai rapid decât la adulți.

Cu siguranță știi că și folosirea ocazională a țigaretelor electronice poate provoca intoxicații grave, dureri în piept, palpitații, convulsii și leziuni pulmonare grave.

De ce crezi că legea interzice vânzarea acestor produse persoanelor până la vârsta de 18 ani?

(Ascultați atent răspunsul adolescentului.)



Rolul învățătorului începe cu propriul exemplu!



CAPITOLUL 6

Activități tip pentru programul de educație preventivă

Acest capitol vă prezintă 5 activități tip, fiecare de câte 45 de minute, care pot fi preluate integral pentru orele de educație pentru sănătate sau pot fi adaptate, în funcție de necesitățile informaționale ale elevilor. Totodată, ele pot servi drept exemplu pentru elaborarea noilor activități.

Activitatea tip 1:

Produse noi din tutun și nicotină și sănătatea adolescenților

La sfârșitul acestei lecții veți cunoaște:

- Ce se conține în aerosolii țigaretelor electronice și produselor din tutun încălzit.
- Aromele din țigaretetele electronice – efectele nocive pentru sănătate.
- Efectele negative ale țigaretelor electronice și produselor din tutun încălzit asupra sănătății.
- Efectele negative ale țigaretelor electronice și produselor din tutun încălzit asupra mediului ambiant.

SLIDE-URI	NOTIȚE PENTRU ÎNVĂȚĂTORI
S1. PRODUSE NOI DIN TUTUN ȘI NICOTINĂ ȘI SĂNĂTATEA ADOLESCENȚILOR	
S2. DISCUȚII ÎN GRUP CUM SE MAI NUMESC ȚIGARETELE ELECTRONICE?	Ascultați toate răspunsurile. <i>Atrageți atenția că veți folosi strict termenul de „țigarete electronice” si nu „vape”, deoarece termenul de „vape” presupune vapori de apă, ceea ce nu este valabil pentru țigarele electronice. Ele nu conțin vapori de apă. Lichidul din țigarele electronice se transformă în aerosol, care este diferit de vaporii simpli de apă.</i> Timp 2 minute
S3. CE ESTE AEROSOLUL DIN ȚIGARETELE ELECTRONICE?	La încălzire, lichidul din țigarele electronice se transformă în AEROSOL - o suspensie de particule fine, metale grele și substanțe chimice toxice, pe care utilizatorii o inhalează și apoi o expiră în mediul înconjurător.
S4. CE CONȚINE AEROSOLUL DIN ȚIGARETELE ELECTRONICE?	Nicotina – o substanță chimică ce se găsește în frunzele de tutun și care provoacă dependență. Propilenglicolul – se găsește în solvenți utilizați pentru vopsele. Metalele grele – cromul, nichelul, plumbul și staniul se pot găsi în baterii. Formaldehida – cancerigen uman cunoscut, utilizat ca germicid (dezinfectant) industrial pentru distrugerea bacteriilor și a altor germeni patogeni. Acetaldehida – are proprietăți cancerigene. Acroleina – irită puternic sistemul respirator (plămâni) și este utilizată în mod obișnuit ca erbicid (pentru distrugerea buruienilor). Glioxalul – are efecte mutagene (produce modificări la nivel genetic). Diacetilul – poate afecta plămâni.

S5. SISTEMELE ELECTRONICE DE LIVRARE A LICHIDELOR FĂRĂ NICOTINĂ. Chiar dacă nu conțin nicotină, aerosolul lor conține toate celelalte substanțe toxice, respectiv sunt periculoase pentru sănătate.	Există sisteme electronice de livrare a lichidelor fără nicotină – acestea sunt, în principiu, aceleași țigarete electronice, însă lichidul lor nu ar trebui să conțină nicotină, conform declarațiilor producătorilor. Cu toate acestea, testele de laborator au demonstrat frecvent prezența nicotinei în aceste produse.
S6. AROMELE	Țigarele electronice sunt fabricate și comercializate într-o gamă largă de cel puțin 16.000 de arome. Este important să explicați elevilor că inhalarea aromelor din aerosolul încălzit nu este echivalentă cu ingestia acestora din alimente. Faptul că anumite substanțe aromatizante sunt permise în produse alimentare nu înseamnă că acestea sunt sigure atunci când sunt încălzite, transformate în aerosol și inhalate în plămâni.
S7. DISCUȚII ÎN GRUP DE CE SUNT UTILIZATE AROMELE ÎN PRODUSELE DIN TUTUN ȘI NICOTINĂ?	Activitate Interactivă (5 min): Ascultați toate răspunsurile, după care interveniți.
S8. AROMELE	• Susțin utilizarea continuă a produselor; • Îmbunătățesc palatabilitatea (gustul); • Cresc atractivitatea produselor, în special pentru tineri, copii și femei; • Mentolul crește biodisponibilitatea nicotinei și contribuie astfel la dezvoltarea unei dependențe mai puternice; • Diacetilul, cinamaldehida și benzaldehida pot deveni nocive atunci când sunt încălzite și inhalate.

S9. ȚIGARETELE ELECTRONICE ȘI RISCURILE PENTRU SĂNĂTATE	
S10. RISCURI PENTRU SĂNĂTATE: RISCURI IMEDIATE	• Greață Vărsături • Uscăciune și iritații ale mucoasei bucale și căilor respiratorii • Dureri în piept • Palpitații (creșterea bătailor inimii) Leziuni pulmonare (EVALI) Intoxicații • Convulsii • Traume fizice și arsuri în urma exploziei dispozitivelor.
S11. RISCURI PENTRU SĂNĂTATE: IMPACTUL ASUPRA CREIERULUI ADOLESCENȚILOR	• Anxietate; • Stări depresive; • Tulburări de concentrare; • Dificultăți de învățare; • Consumul prelungit în timpul adolescenței crește riscul unor comportamente adictive în viața adultă
S12. RISCURI PENTRU SĂNĂTATE: RISCURI PE TERMEN LUNG	• Risc sporit de boli de inimă • Risc sporit de boli pulmonare • Risc sporit de disfuncții metabolice
S13. Mesaj cheie/ De reținut	Țigarele electronice și produsele din tutun încălzit NU sunt alternative sănătoase fumatului țigaretelor clasice

S14. RISCURI PENTRU SĂNĂTATE: DEPENDENȚA NICOTINA provoacă DEPENDENȚĂ	• La adolescenți dependența se dezvoltă mult MAI RAPID • 1/3 dintre utilizatori riscă SĂ TREACĂ LA ȚIGARETELE CONVENȚIONALE (CLASICE) • 88% dintre actualii fumători au început să fumeze până la vârsta de 18 ani.
S15. PRODUSE DIN TUTUN ÎNCĂLZIT	Produsele din tutun încălzit – sunt produse din TUTUN care produc AEROSOL ce conține NICOTINĂ și SUBSTANȚE CHIMICE TOXICE, atunci când tutunul este încălzit sau când dispozitivul care conține tutun este activat.
S16. PRODUSE DIN TUTUN ÎNCĂLZIT	Citiți mesajele înșelătoare
S17. ACTIVITATE INTERACTIVĂ Problemă de situație:	Boxa 1 (vezi mai jos) <i>Activitate interactivă 1.1.</i> (7-10 minute) Convingeri:
<i>Te-ai gândit vreodată cum vei fi la 40 de ani? Cu siguranță vrei să fii o persoană de succes și sănătoasă.</i> <i>Imaginează-ți că ai acum 40 de ani, ai reușit să obții multe, exact cum ți-ai propus; te-ai bucurat mereu de o sănătate bună, care nu ți-a creat nicodată probleme. Imaginează-ți că te întâlnești cu tine, cel de azi, plin de incertitudini, cu unele convingeri preluate de la prieteni, pe alocuri curios să încerci lucruri noi, dar, totodată, ești deschis să afli argumente informate pentru a lua decizii corecte.</i> <i>Încearcă, folosind mesajele cheie, să clarifici unele convingeri eronate.</i> * Elevii sunt împărțiți în 3-4 grupe. Fiecare grup urmează să aducă argumente bazate pe setul de mesaje cheie ca să combată convingerea eronatăuna dintre convingerile eronate propuse.	1. Nu fumez țigarete obișnuite, fumez țigarete electronice, care nu conțin tutun și sunt mai sigure pentru sănătate. 2. Nu fumez țigarete obișnuite, fumez produse de tutun încălzit, care nu produc fum și sunt mai sigure pentru sănătate. 3. Folosesc țigarele electronice doar la petreceri. Știu că pot renunța oricând. 4. Am doar 14 ani, sunt încă foarte tânăr și nu mi se poate întâmpla nimic rău, dacă fumez din când în când.

S18. EFECTELE PRODUSELOR DIN TUTUN ȘI NICOTINĂ ASUPRA MEDIULUI	
S19. EFECTELE PRODUSELOR DE NICOTINĂ ASUPRA MEDIULUI	• Țigaretile electronice sunt considerate DEȘEURI PERICULOASE. • Cartușele conțin rămășițe de nicotină și alți compuși toxici. • Pot contamina solul și apa. • Plasticul din dispozitivele țigaretelor electronice nu se descompune complet, ci se degradează foarte lent, fragmentându-se în particule de microplastic care persistă în mediu.
S20. EFECTELE PRODUSELOR DE NICOTINĂ ASUPRA MEDIULUI	• Litiul din baterii este un metal periculos. Litiul din baterii se descompune lent. • Dacă nu sunt eliminate corect, metalele grele pot contamina mediul acvatic. • Deșeurile de la țigaretile electronice trebuie sortate corespunzător.
S21. EFECTELE PRODUSELOR DIN TUTUN ASUPRA MEDIULUI	• 2 milioane de tone de deșeuri de ambalaje rezultă anual, în întreaga lume. • 4,5 trilioane de mături de țigară sunt aruncate anual, pe glob. • Filtrele de țigară nu biodegradează și rămân sub formă de microplastice. • Filtrele de țigară absorb nicotina și metalele grele, care apoi sunt eliberate în mediul înconjurător.

S22. MESAJE CHEIE	Producerea și consumul produselor din tutun și nicotină au efecte devastatoare asupra mediului înconjurător
S23.ACTIVITATE INTERACTIVĂ REZOLVĂ REBUSUL	Boxa 1 (Vezi mai jos) <i>Activitatea Interactivă 1.2.</i>
S24. ACTIVITATE INTERACTIVĂ: REBUS	1. Ce face țigarele electronice atractive pentru tineri? 2. Care este organul din corpul uman care este cel mai afectat la tinerii care utilizează țigarete electronice? 3. În ce se transformă lichidul din țigarele electronice atunci când este încălzit? 4. Cum se numește substanța care provoacă dependență? 5. Ce conțin produsele din tutun încălzit? 6. Ce tipuri de deșeuri generează țigarele electronice?
S25. ACTIVITATE INTERACTIVĂ: REBUS	1. AROME 2. CREIER 3. AEROSOL 4. NICOTINA 5. TUTUN 6. PERICULOASE

S27.
DE REȚINUT!

- Toate formele de tutun sunt dăunătoare, inclusiv produsele din tutun încălzit!
- Țigarele electronice sunt periculoase atât pentru sănătatea persoanelor care le utilizează, cât și pentru cei expuși la aerosolii secundari.
- Expunerea creierului copiilor și adolescenților la nicotină poate avea consecințe negative semnificative asupra dezvoltării acestuia.
- Țigarele electronice și produsele din tutun încălzit NU reprezintă alternative sănătoase la fumat.
- Producerea și consumul produselor din tutun și nicotină au efecte devastatoare asupra mediului înconjurător.

Boxa 1:

Activitatea 1.1.

Problemă de situație:

Te-ai gândit vreodată cum vei fi la 40 de ani? Cu siguranță vrei să fii o persoană de succes și sănătoasă.

Imaginează-ți că ai acum 40 de ani, ai reușit să obții multe, exact cum ți-ai dorit; te-ai bucurat mereu de o sănătate bună, care nu ți-a creat nicodată probleme. Imaginează-ți că te întâlnești cu tine, cel de azi, plin de incertitudini, cu unele convingeri preluate de la prieteni, pe alocuri curios să încerci lucruri noi, dar, totodată, ești deschis să afli argumente veridice pentru a lua decizii informate.

Incearcă, folosind mesajele cheie, să clarifici unele convingeri eronate.

Elevii sunt împărțiți în 3–4 grupuri. Fiecare grup urmează să aducă argumente bazate pe setul de mesaje-cheie, pentru a combate una dintre convingerile eronate propuse.

CONVINGERI:

- Nu fumez țigarete obișnuite, folosesc țigarete electronice, care nu conțin tutun și sunt mai sigure pentru sănătate.**
- Nu fumez țigarete obișnuite, folosesc produse din tutun încălzit, care nu produc fum și sunt mai sigure pentru sănătate.**
- Folosesc țigarele electronice doar la petreceri. Știu că pot renunța oricând.**
- Am doar 14 ani, sunt încă foarte tânăr și nu mi se poate întâmpla nimic rău, dacă fumez din când în când.**





Mesajele cheie:

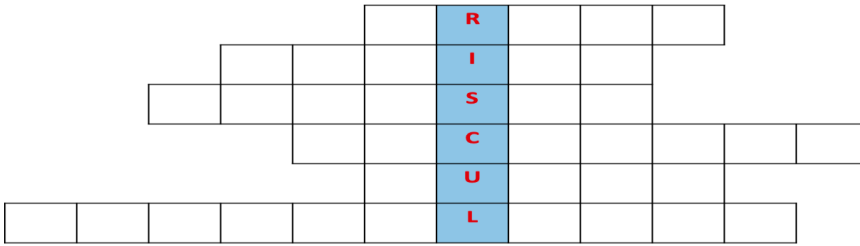
- Toate produsele din tutun și nicotină sunt dăunătoare pentru sănătate.
- Țigarele electronice sunt periculoase atât pentru sănătatea celor care le consumă, cât și pentru sănătatea celor expuși la aerosoli secundari.
- Nicotina este o substanță chimică dăunătoare pentru creierul adolescentului, care se află încă în dezvoltare.
- Aromele din țigarele electronice cresc atractivitatea acestor produse pentru copii.
- Aerosolii din țigarele electronice prezintă riscuri semnificative pentru sănătate atât a utilizatorilor, cât și a celor din jur.
- Singura modalitate de a proteja sănătatea celor din jur este să asigurăm un mediu 100% liber de fumul de tutun sau emisiile țigărilor electronice.
- Comercializarea țigaretelor electronice și a produselor din tutun este interzisă minorilor sub 18 ani.

Activitate interactivă 1.2.

Întrebări pentru rebus:

1. Ce face țigarele electronice atractive pentru tineri?
2. Care este organul din corpul uman cel mai afectat la tinerii care utilizează țigarete electronice?
3. În ce se transformă lichidul din țigarele electronice atunci când este încălzit?
4. Cum se numește substanța care provoacă dependență?
5. Ce conțin produsele din tutun încălzit?
6. Ce tipuri de deșeuri generează țigarele electronice?





Răspunsuri:

1. AROME
2. CREIER
3. AEROSOL
4. NICOTINĂ
5. TUTUN
6. PERICULOASE

Activitate tip 2:

Creierul și nicotina

La sfârșitul acestei lecții veți cunoaște:

- Care sunt particularitățile creierului la adolescenți
- Efectul nicotinei asupra creierului în proces de maturizare
- Cum apare dependența și ce urmări are
- Nicotina și procesele chimice din creier
- Dependența la nicotină
- Cum să-ți păstrezi creierul sănătos.

SLIDE-URI	NOTIȚE PENTRU ÎNVĂȚĂTORI
S1. CREIERUL ȘI NICOTINA ACTIVITATE TIP	
S2. ACTIVITATE INTERACTIVĂ <i>Mihai, un băiat de 13 ani din Leova, duce o viață obișnuită. Merge la școală și își petrece timpul cu prietenii, printre care și Nicu, colegul său de clasă. Într-o seară, la o petrecere, Nicu îi întinde lui Mihai o țigaretă electronică și îi spune, zâmbind ștrengărește: „Nu-ți face rău dacă o folosești din când în când.” Curios și dornic să încerce ceva nou, Mihai acceptă. Aromă dulce de fructe îl cucerește pe loc.</i> <i>La următoarea petrecere, povestea se repetă. După câteva săptămâni, Mihai își cumpără propria țigaretă electronică, care devine nelipsită din rutina lui. Ori de câte ori are ocazia și nimeni nu îl vede, trage câteva pufuri, ca și cum ar păstra un mic secret.</i> <i>Dimineața, imediat după ce se trezește, gândul îi zboară la țigaretă electronică și, de cele mai multe ori, își începe ziua cu unul sau două pufuri. Dacă i se termină țigaretă electronică, nu are liniște până când nu își cumpără alta.</i>	Boxa 2 (vezi mai jos) Activitatea interactivă 2.1. (7 minute)

S3. ACTIVITATE INTERACTIVĂ	Intrebări pentru discuții • Cât de obișnuită sau neobișnuită vi se pare o astfel de situație? • Ce l-a făcut pe Mihai să accepte propunerea lui Nicu? • Ce schimbări observați la Mihai? • A devenit Mihai dependent? • Ce vă face sa credeți acest lucru?
S4. NICOTINA ȘI CREIERUL	• Nicotina este un compus chimic; • Nicotina se găsește în mod natural în tutun; • Nicotina este un stimulent; • Nicotina creează dependență.
S5. NICOTINA ȘI CREIERUL	Când se inhalează fumul de țigară, în 10 secunde nicotină din plămâni ajunge în circuitul sanguin, ajunge la creier, ajunge la receptori specifici, provoacă eliberarea de DOPAMINĂ.
S6. NICOTINA ȘI CREIERULUI	• Nicotina determină eliberarea masivă de Dopamină. • Produce senzația de „plăcere” sau de „bine” - care este de scurtă durată. • Dopamina activează „calea de recompensă” din creier. • Dopamina ne determină să repetăm să facem ceea ce ne place, respectiv să mai consumăm repetat nicotina.
	Indiferent de forma în care este consumată (țigări obișnuite, țigări electronice, produse de tutun încălzit, narghilea sau alte produse din tutun), NICOTINA provoacă DEPENDENȚĂ.

S7. NICOTINA ȘI CREIERULUI	• Peste aproximativ 2 ore după ultima țigaretă, scade efectul dopaminei asupra organismului și apare o dorință intensă de a consuma din nou nicotină: așa se manifestă DEPENDENȚA. • Dacă nu este satisfăcută dorința de a consuma, majoritatea consumatorilor experimentează sevrajul de nicotină. • Sevrajul de nicotină se poate manifesta prin: anxietate, nervozitate, dureri de cap, stres, dificultăți de concentrare. • O nouă doză de nicotină ameliorează simptomele de sevraj și NU are efecte benefice pentru sănătatea mintală pe termen lung.
S8. CREIERUL UMAN ARE O STRUCTURĂ FASCINANTĂ, CARE SE DEZVOLTĂ CONTINUU PE MĂSURĂ CE CREȘTEM.	
S9. DEZVOLTAREA CREIERULUI UMAN	• Creierul se maturizează treptat până la vârsta de 25 de ani. • Maturizarea începe cu partea occipitală (din spate) a creierului, care este responsabilă de coordonare, vedere și emoții. • În adolescență, se dezvoltă partea prefrontală, responsabilă de luarea deciziilor, învățare, controlul emoțiilor și comportamentului.
S10. COMUNICAREA ÎN CREIER	Comunicarea în creier este asigurată de neuroni - axon - sinapsă. Sinapsa este locul unde doi neuroni comunică prin intermediul unor substanțe chimice numite neurotransmițători.

S11. MIELINIZAREA ȘI EFICIENȚA CREIERULUI	Pe măsură ce înaintăm în vârstă: • numărul de sinapse scade; • neuronii se mielinizează (adică se acoperă cu o membrană pentru a accelera procesarea informațiilor).
S12. DEZVOLTAREA CREIERULUI UMAN	CREIERUL ADOLESCENT • Are un număr semnificativ de sinapse și conexiuni (un trafic intens) CREIERUL ADULT • Consolidază conexiunile care sunt cel mai des activate • Consolidază conexiunile care sunt asociate cu o eliberare intensă de dopamină (un trafic organizat)
S13. NICOTINA ȘI CREIERULUI	Creierul adolescentului prioritizează și întărește conexiunile frecvent utilizate și asociate cu o eliberare intensă de dopamină. Concentrațiile ridicate de dopamină provocate de nicotină, combinate cu structura specifică a creierului adolescentului, îl fac mai vulnerabil la dezvoltarea unei dependențe puternice și dificil de înlăturat.
S14. ACTIVITATE INTERACTIVA: Jocuri de rol JOCURI DE ROLURI: ÎNVĂȚĂM SĂ ZICEM „NU”	Boxa 2 (vezi mai jos) Activitate interactivă 2.2. (10 minute)
S16. DE REȚINUT:	• Nicotina este o substanță care provoacă dependență. • Creierul adolescentului poate dezvolta dependență într-un timp mai scurt. • Corpul uman reacționează la nicotină în același mod, indiferent de proveniența nicotinei. • Dacă înțelegem cum acționează nicotina asupra creierului adolescentului, putem lua decizii informate pentru a menține un stil de viață sănătos și echilibrat.

Boxa 2:

Activitatea interactivă 2.1.

Problemă de situație:

Mihai, un adolescent de 13 ani din Leova, duce o viață obișnuită. Merge la școală și își petrece timpul cu prietenii, printre care și Nicu, colegul său de clasă.

Într-o seară, la o petrecere, Nicu îi întinde lui Mihai o țigaretă electronică și, zâmbind ștrengărește, îi spune:

„Nu-ți face rău dacă o folosești din când în când.”

Curios și dornic de aventură, Mihai acceptă. Trage câteva pufuri, iar aroma dulce de fructe îl cucerește pe loc.

La următoarea petrecere, povestea se repetă. Și apoi, din nou. După câteva săptămâni,

Mihai își cumpără propria țigaretă electronică, de care nu se mai desparte.

La fiecare ocazie, când nimeni nu-l vede, trage câteva pufuri, ca și cum ar păstra un mic secret. La început, i se pare că deține controlul și că poate renunța oricând.

Dimineața, însă, imediat ce se trezește, primul său gând este la țigaretă electronică. Își începe ziua aproape întotdeauna cu unul sau două pufuri.

Dacă țigaretă electronică se termină, Mihai devine neliniștit și nu are liniște până când nu își cumpără alta.

INTREBĂRI:

- **Cât de obișnuită sau neobișnuită vi se pare o astfel de situație?**
- **Ce l-a făcut pe Mihai să accepte propunerea lui Nicu?**
- **Ce schimbări observați la Mihai?**
- **A devenit Mihai dependent de țigaretă electronică?**
- **Ce vă face să credeți acest lucru?**





REPETAȚI:

- dorință puternică de a consuma permanent țigareta electronică;
- întâmpină dificultăți în controlul consumului;
- consumă constant, în ciuda efectelor negative;
- stare de neliniște, când i se termină țigareta electronică.

Activitatea 2.2.

Jocul de roluri: **Cum învățăm să spunem „NU”**

Elevii sunt grupați în perechi. Fiecare pereche primește carduri cu scenarii/exemple de răspunsuri. Rugați elevii să joace fiecare scenariu (în total, 4–5 minute). Invitați 2 voluntari să prezinte unul dintre scenarii în fața clasei.

Exemplu scenariu:

Prietenul: Bună! Ce faci, Dara? Cum te distrezi? Vrei să încerci ceva gustos? Vrei o țigaretă electronică?

Tu: Nu, nu vreau. Eu nu folosesc așa ceva.

Prietenul: Ce, ti-e teamă că vor afla părinții?

Tu: E adevărat că ei nu vor ca eu să folosesc așa ceva, dar nu mi-e teamă, pentru că nu vor avea ce să afle.

Prietenul: Hai, poate, totuși, încerci. Îți promit că nu vor ști niciodată.

Tu: Știu că nu vor afla, ți-am zis că nu folosesc.

Prietenul: Știi, toată lumea acum folosește țigaretile electronice.

Tu: Ba nu, nu toată lumea folosește țigaretile electronice. Eu am mulți prieteni care nu folosesc țigaretile electronice. Și nimeni nu suferă din această cauză.

Prietenul: Dacă ai fi o prietenă adevărată, ai încerca cu mine.

Tu: Mie îmi place să fiu prietena ta, dar ce legătură are asta cu țigaretile electronice? Știi bine că poți deveni dependent de ele și vei ajunge să le consumi din ce în ce mai mult. Te-ai gândit câți bani cheltui pe ele.. și ce ai putea să-ți cumperi cu adevărat folositor? Hai să calculăm împreună...

Activitate tip 3:

Tactici de promovare a produselor din tutun și nicotină în rândul tinerilor

La sfârșitul acestei lecții veți cunoaște:

- Tacticile industriei tutunului de promovare a produselor noi din tutun și nicotină către tineri
- Cum să descifrați tacticile de marketing
- Cum să vă protejați de manipulările industriilor de tutun
- De ce este important să cunoaștem strategiile industriei și cum să ne protejăm de manipulare.

SLIDE-URI	NOTIȚE PENTRU ÎNVĂȚĂTORI
S1. PROMOVAREA PRODUSELOR DIN TUTUN ȘI NICOTINĂ CĂTRE TINERI	
S2. ACTIVITATE INTERACTIVĂ <i>Ești antreprenor la o fabrică de dulciuri și acum te gândești să îți extinzi producția, lansând pe piață noi produse. Ești entuziasmat, dar știi că promovarea acestora este cheia pentru a-ți crește vânzările. Hai să vedem cum ai putea face asta.</i>	Boxa 3 (vezi mai jos) Activitatea interactivă 3.1. (10 minute) Identificați 5 pași pe care îi considerați esențiali și explicați de ce sunt importanți.

S3. ACTIVITATE INTERACTIVĂ (continuare)	Probabil te-ai gândit la: • Cine este grupul țintă (vârsta, genul, interesele, valorile, aspirațiile/visele, plăcerile)? • Care este scopul promovării (ce doriți să atingeți: atragerea de noi consumatori, recuperarea celor vechi, creșterea vizibilității, îmbunătățirea vânzărilor unui anumit tip de produs...)? • Ce resurse financiare sunt disponibile pentru promovare? • Conținutul campaniei de promovare, ideea, mesajul, interacțiunea cu grupul țintă. • Ce oferiți grupului țintă (rezolvarea problemelor lor, plăcere, necesitate)? • Ce canale de promovare veți utiliza?
S4. MARKETINGUL PRODUSELOR DE NICOTINĂ	Atractivitatea produselor: • Arome de fructe și dulciuri (motivul principal din care tinerii încearcă să experimenteze). • Pentru copii: culori și personaje din desene animate. • Pentru adolescenți: culori și design high-tech. • Design discret: (ca un pix, ruj sau stick de memorie) ușor de ascuns. • Posibilitatea utilizării în locuri, unde fumatul este interzis.
S5. CANALELE DE PROMOVARE	Reclame plătite pe rețelele sociale. Utilizarea influencerilor tineri pe Facebook, Instagram și Tiktok Platforme de jocuri video. Plasare de produs. Crearea de conturi pe rețele de socializare cu tematici atractive pentru tineri.

S6. CANALELE DE PROMOVARE	• Filme • Jocuri video • Emisiuni TV
S7. EXPUNEREA ÎN PUNCTELE DE VÂNZARE	La nivelul ochilor copiilor, alături de dulciuri și băuturi carbogazoase.
S8. PONSORIZAREA EVENIMENTELOR SPORTIVE	• Ajunge la publicul țintă, fanii Formula 1. • Creează asocierea cu performanța athletică, succesul, aventura, puterea și riscul. • Creează legătura cu activitățile sportive, care reflectă un stil de viață sănătos.
S9. SPONSORIZAREA FESTIVALURILOR DE MUZICĂ ROCK SAU MUZICĂ ALTERNATIVĂ	Ajunge la publicul tânăr. Împarte mostre gratuite tinerilor pentru a promova produsul.
S10. IMAGINE ÎNȘELĂTOARE	• Oferă burse pentru elevi și studenți. • Sponsorizează participarea tinerilor sportivi la competiții. Promovează campanii anti-fumat în școli. • Sprijină inițiative ecologice pentru a diminua impactul negativ asupra mediului.
S11. PROMOVEAZĂ MESAJE ÎNȘELĂTOARE	<i>Citiți mesaje de pe slide</i>
S12. ACTIVITATE INTERACTIVĂ: DISCUȚII ÎN GRUP	<i>De ce are nevoie industria tutunului să-și promoveze produsele printre adolescenți și tineri?</i> 3 minute

S13. ACTIVITATE INTERACTIVĂ: DISCUȚII ÎN GRUP DE CE INDUSTRIA TUTUNULUI ȘI INDUSTRIILE CONEXE ÎȘI PROMOVEAZĂ PRODUSELE ÎN RÂNDUL ADOLESCENȚILOR?	Vârsta adolescenței ESTE momentul când creierul dezvoltă rapid dependența de nicotină și devine consumator pe termen lung. Vârsta adolescenței ESTE perioada în care are loc alegerea inițială a brandurilor. Vârsta adolescenței ESTE perioada în care majoritatea fumătorilor încep să consume produse din tutun.
S14.	În anul 1970 au fost făcute publice documente interne ale companiei de tutun Philip Morris, care arătau importanța acordată adolescenților ca viitori consumatori de produse din tutun: <i>„Adolescentul de astăzi este un potențial client de mâine, tocmai pentru că majoritatea fumătorilor încep să fumeze încă din adolescență... Fumatul printre adolescenți este deosebit de important pentru noi.”</i>

S15. ACTIVITATE INTERACTIVĂ – gândirea critică <i>Formați 2 grupuri de elevi. Fiecare grup primește câte o imagine de mai jos.</i>	Boxa 3 (vezi mai jos) Activitatea interactivă 3.2. 10 minute <i>Fiecare grup urmează să discute și să vină cu răspuns la următoarele întrebări:</i> • Ce metode sunt folosite în reclamele prezentate? • Care este grupul țintă? • Ce tactici sunt folosite pentru a spori atractivitatea produselor prezentate? • Care sunt canalele folosite? • Care este mesajul folosit? • Ce altceva ați observat?
S16. ACTIVITATE INTERACTIVĂ – gândirea critică	<i>Ascultați răspunsurile elevilor</i>
S17. CUM SĂ TE PROTEJEZI DE MANIPULĂRILE COMERCIALE?	• Fii conștient de strategiile de marketing utilizate de industria tutunului. • Informează-te corect despre riscurile pentru sănătate ale produselor din tutun și nicotină. • Folosește doar surse de încredere ca să te informezi. • Fii critic în fața mesajelor publicitare și întreabă-te mereu cine are de câștigat din acestea și care sunt interesele din spatele lor. • Discută cu prietenii despre tacticile folosite de industria tutunului pentru a influența tinerii. • Sprijină politici publice care limitează marketingul produselor din tutun.

Boxa 3:

Activitate interactivă 3.1.

Scenariul:

Ești antreprenor și deții o fabrică de dulciuri. Acum te gândești să îți extinzi producția prin lansarea pe piață a unor produse noi. Ești entuziasmat, dar știi că promovarea acestora este cheia pentru a crește vânzările. Hai să vedem cum ai putea face acest lucru.

Folosiți întrebările de mai jos pentru a ghida discuția:

Pentru a-ți promova produsele noi, probabil, te-ai gândit la următoarele:

- **Cine este publicul țintă:** Pentru cine sunt aceste dulciuri noi? Pentru copii mai mici sau adolescenți?
- **Cum va arăta noul brand:** Ce poveste vrei să le spui oamenilor despre aceste dulciuri? Cum se va numi acest produs? Ce logo va avea? Ce ambalaj va avea ca să fie atrăgător și să rămână în mintea consumatorilor?
- **Cum vei anunța despre lansarea pe piață a acestor dulciuri:** Vei organiza un eveniment, vei trimite mostre sau vei folosi rețelele sociale cu influenceri din domeniul culinar?
- **Cum poți determina consumatorii să încerce noile tale dulciuri?** Ce promoții sau reduceri ai putea oferi? Te-ai gândit să distribui mostre gratuite în magazine, să organizezi concursuri sau să oferi reduceri de lansare?
- **Cum te poți folosi de puterea internetului pentru a atrage atenția?** Ce platforme online sunt cele mai frecventate de publicul tău țintă? Ce tip de conținut interactiv pe rețelele sociale vei folosi? Vei utiliza reclame plătite pe platforme precum Facebook și Instagram?





- **Cum vei face ca dulciurile tale să fie ușor de găsit?** Negociază parteneriate cu lanțuri de magazine sau platforme online de vânzare.

Activitatea interactivă 3.2:

Gândirea critică

Formați 2 grupuri de elevi.

Fiecare grup primește câte o imagine de mai jos.



Fiecare grup trebuie să discute și să vină cu următoarele răspunsuri.

- Ce metode sunt folosite în reclamele prezentate?
- Care este grupul țintă?
- Ce metode sunt folosite pentru a spori atractivitatea produselor prezentate?
- Ce canalele sunt folosite?
- Care este mesajul folosit?
- Ce altceva ați observat?

Activități-tip pentru elevii de 11-13 ani

Activitatea tip 4:

Ce trebuie să știi despre produsele din tutun și nicotină

La finalul acestei activități veți cunoaște:

- Impactul produselor din tutun și nicotină asupra sănătății;
- De ce creierul adolescenților este mai vulnerabil la nicotină;
- Cum se dezvoltă dependența de nicotină;
- Tacticile de marketing folosite pentru a atrage copiii și adolescenții;
- Cum să refuzați un produs din tutun sau nicotină.

Slide-uri	Note pentru profesori
S1: CE TREBUIE SĂ ȘTII DESPRE PRODUSELE DIN TUTUN ȘI NICOTINĂ	
S2: DISCUȚII ÎN GRUP	V-ați întrebat vreodată de ce vânzarea anumitor produse către minori este interzisă? De exemplu, produsele din tutun și nicotină nu pot fi comercializate persoanelor cu vârsta sub 18 ani. <i>Ascultați răspunsurile elevilor și subliniați că vânzarea acestor produse către minori este interzisă, deoarece ele sunt dăunătoare sănătății, în special sănătății copiilor și adolescenților, al căror organism este încă în dezvoltare.</i>

S3: CUM POT AFECTA SĂNĂTATEA PRODUSELE DIN TUTUN ȘI NICOTINĂ?	Atrageți atenția asupra faptului că toate produsele din tutun și nicotină, indiferent de tipul acestora, inclusiv: • Țigarete din tutun • Narghilea • Trabucuri • Produse din tutun încălzit • Țigarete electronice • Pliculețe cu nicotină pot conține substanțe chimice, dintre care unele sunt toxice pentru organismul uman, iar altele pot provoca apariția cancerului.
S4: CUM POT AFECTA SĂNĂTATEA PRODUSELE DIN TUTUN ȘI NICOTINĂ?	Subliniați din nou faptul că toate aceste produse, indiferent de tipul acestora: • Țigarete din tutun • Narghilea • Trabucuri • Produse din tutun încălzit • Țigarete electronice • Pliculețe cu nicotină pot conține substanțe chimice, dintre care unele sunt toxice pentru organismul uman, iar altele pot provoca apariția cancerului.
S5: CUM POT AFECTA SĂNĂTATEA CELOR DIN PREAJMĂ PRODUSELE DIN TUTUN ȘI NICOTINĂ?	Subliniați încă o dată faptul că emisiile produselor din tutun și nicotină, indiferent dacă provin de la: • Țigarete din tutun • Narghilea • Trabucuri • Produse din tutun încălzit • Țigarete electronice îi pot afecta și pe cei care nu le utilizează, dar care se află în apropiere. Bătrânii, copiii, femeile însărcinate și animalele de companie – cu toții pot fi afectați dacă sunt expuși la fumul de tutun secundar sau la aerosolii secundari emiși de aceste produse.

S6: CE AU ÎN COMUN TOATE ACESTE PRODUSE DIN TUTUN ȘI NICOTINĂ? <i>DISCUȚII ÎN GRUP</i>	Cum credeți, ce au în comun toate aceste produse? <i>Ascultați răspunsurile elevilor.</i>
S7: CE AU ÎN COMUN TOATE ACESTE PRODUSE DIN TUTUN ȘI NICOTINĂ?	Toate produsele din tutun și nicotină, indiferent dacă sunt: • Țigarete din tutun • Narghilea • Trabucuri • Produse din tutun încălzit • Țigarete electronice • Pliculețe cu nicotină Toate aceste produse conțin NICOTINĂ și furnizează NICOTINĂ – o substanță care poate provoca dependență.
S8: DE CE CREIERUL ADOLESCENȚILOR ESTE MAI VULNERABIL LA NICOTINĂ?	Vorbiți-le elevilor despre faptul că, în perioada adolescenței, creierul se află încă în dezvoltare, proces care continuă până în jurul vârstei de 25 de ani. Unele zone ale creierului, implicate în autocontrol, luarea deciziilor și gestionarea emoțiilor, sunt încă în dezvoltare. În același timp, zonele asociate curiozității, recompensei și dorinței de a încerca lucruri noi sunt foarte active. Această particularitate a creierului adolescentului îl face mai vulnerabil la efectele nicotinei.

S9: CUM SE DEZVOLTĂ DEPENDENȚA DE NICOTINĂ?	Atunci când o persoană folosește un produs din tutun sau nicotină, nicotina ajunge foarte repede la creier. Ca răspuns, creierul eliberează dopamină, o substanță asociată cu senzația de plăcere și recompensă. DOPAMINA transmite creierului mesajul: „Asta îți face bine → repetă”. Nicotina dereglează acest sistem și determină eliberarea rapidă a unei cantități mari de dopamină. În timp, activitățile obișnuite, precum sportul, joaca sau timpul petrecut cu prietenii, pot părea mai puțin interesante sau mai puțin satisfăcătoare. În timp, creierul ajunge să ceară nicotină din nou și din nou. Astfel se poate dezvolta dependența.
S10: CARE ESTE DIFERENȚA ÎNTRE CREIERUL UNUI ADOLESCENT ȘI AL UNUI ADULT? <i>DISCUȚII ÎN GRUP</i>	<i>Ascultați toate răspunsurile elevilor.</i>
S11: CARE ESTE DIFERENȚA ÎNTRE CREIERUL UNUI ADOLESCENT ȘI AL UNUI ADULT?	Reiterați răspunsurile. Creierul unui adult: • controlează impulsurile; • ia decizii bine gândite; • poate rezista tentațiilor; • planifică acțiunile; • înțelege mai bine consecințele pe termen lung. Creierul unui adolescent: • încă învață să controleze impulsurile și emoțiile; • încă învață să analizeze riscurile; • încă își dezvoltă capacitatea de a lua decizii complexe; • încă își dezvoltă planificarea și organizarea.

S12: CARE ESTE DIFERENȚA ÎNTRE CREIERUL UNUI ADOLESCENT ȘI AL UNUI ADULT?	Explicați-le faptul că, în perioada adolescenței, creierul este modelat de ceea ce fac ei în fiecare zi. • Obiceiurile pe care le formezi acum îți pot modela creierul pe termen lung. • Obiceiurile pe care le repeți devin tot mai puternice. • Obiceiurile pe care nu le mai practici se slăbesc sau dispar în timp.
S13: CUM AFECTEAZĂ NICOTINA CREIERUL ADOLESCENȚILOR?	Nicotina poate afecta negativ dezvoltarea creierului adolescentului. Chiar și utilizarea pe termen scurt poate: • Afecta negativ capacitatea de învățare, atenția și memoria. • Avea efecte de durată atât asupra structurii, cât și asupra funcțiilor creierului. • Duce la apariția problemelor emoționale și reduce controlul impulsurilor. • Crește riscul dezvoltării altor dependențe mai târziu în viață.
S14: ACTIVITATE INTERACTIVĂ	Boxa 4 (vezi mai jos) <i>Activitatea interactivă 4.1.</i> <i>(5-7 minute)</i> Spargem miturile: „Sunt doar vapori.” „Toți colegii folosesc.” „Mă ajută să mă relaxes.”
S15: PENTRU CINE SUNT AROMELE? <i>DISCUȚII ÎN GRUP</i>	• V-ați întrebat vreodată de ce un produs care poate afecta sănătatea este disponibil într-o varietate atât de mare de arome? • Pe cine credeți că încearcă să atragă aceste arome: adulții sau copiii și adolescenții? • Știați că au fost identificate peste 16 000 de arome diferite utilizate în țigarele electronice? <i>Ascultați toate răspunsurile elevilor</i>

S16: CE ASCUND AROMELE?	V-ați întrebat vreodată ce ascund aromele? • Ascund gustul neplăcut și iritant al tutunului și nicotinei. • Aromele de fructe te conving că aceste produse sunt „mai sănătoase”. • Te provoacă să încerci consumul acestor produse. • Îți mențin interesul față de ele. Aromele îi pot determina pe tineri să experimenteze și să continue utilizarea produselor până la apariția dependenței.
S17: CUM ÎNCEARCĂ SĂ TE CONVINGĂ? <i>DISCUȚII ÎN GRUP</i>	<i>Să ne gândim împreună: ce tactici de marketing folosește industria tutunului pentru a atrage tinerii?</i>
S18: CUM ÎNCEARCĂ SĂ TE CONVINGĂ?	Te-ai gândit vreodată la următoarele? • Lansează mesaje înșelătoare, sugerând că unele produse ar fi mai puțin dăunătoare decât altele. • Sponsorizează diferite cluburi sportive pentru a te convinge că produsul lor este asociat cu sportul și performanța. • Folosirea aromelor de fructe te poate face să crezi că aceste produse nu sunt periculoase. • Asocierea cu produse destinate copiilor poate crea impresia falsă că aceste produse sunt sigure. • Folosesc influenceri de pe rețelele sociale pentru a crea impresia de „normalitate” pentru aceste produse. De ce credeți că industria tutunului depune atât de mult efort pentru a-i convinge pe tineri să încerce aceste produse?

S19: Activitate interactivă – Jocuri de rol Învăță să spui NU	Boxa 4 (vezi mai jos) <i>Activitatea interactivă 4.2.</i> <i>(5-7 minute)</i> <i>Învăță să spui NU</i>
S20: MESAJE CHEIE	Reiterați mesajele cheie • Corpul tău este unic – ai grijă de el. • Creierul tău încă se dezvoltă, iar nicotina îi poate afecta dezvoltarea. • Toate produsele din tutun și nicotină pot dăuna sănătății –nu lăsa industria tutunului să te păcălească!

Boxa 4:

Activitatea interactivă 4.1:

Elevii sunt împărțiți în 3 grupuri. Fiecare grup primește câte un mit și are obiectivul să găsească cât mai multe argumente împotriva lui.

După 2–3 minute fiecare echipă își prezintă argumentele.

Profesorul completează cu informațiile-cheie.

Mitul 1

„Țigarele electronice produc doar vapori”

Întrebări de orientare:

Chiar sunt doar vapori de apă? De ce au miros? De ce sunt interzise minorilor?



Profesorul completează:

- Emisiile țigaretelor electronice nu sunt vapori. Sunt aerosoli.
- Aerosolii țigaretelor electronice conțin nicotină.
- Aerosolii țigaretelor electronice conțin multe substanțe chimice.
- Unele dintre aceste substanțe pot afecta plămânii.
- Persoanele din preajmă pot inhala acești aerosoli secundari.



MESAJ-CHEIE:

Emisiile țigaretelor electronice nu sunt doar vapori de apă. Sunt aerosoli care pot conține substanțe chimice și nicotină.



Mitul 2:

„Toți colegii folosesc țigările electronice”

Întrebări de orientare:

Credeți că toți copii și adolescenții folosesc?

Profesorul completează:

- Majoritatea adolescenților NU folosesc produse cu nicotină.
- Creierul nostru observă mai ușor comportamentele neobișnuite și le ține minte.
- Industria tutunului încearcă să creeze impresia că este ceva „normal”.



MESAJ-CHEIE:

Majoritatea copiilor și adolescenților aleg să NU folosească produse cu nicotină.



Mitul 3:

„Mă ajută să mă relaxez”

Întrebări de orientare:

Ce faceți voi când vreți să vă relaxați?

Profesorul explică:

La început, nicotina stimulează creierul. După puțin timp, nivelul nicotinei scade. Corpul începe să simtă nevoia de mai multă nicotină. Când persoana folosește din nou produsul, senzația neplăcută dispare pentru scurt timp. Aceasta nu înseamnă relaxare. Înseamnă că nicotina calmează simptomele pe care tot ea le-a provocat.



MESAJ-CHEIE:

Nicotina nu rezolvă stresul. Ea creează dependență, iar apoi doar calmează temporar nevoia de nicotină.

• • • •

Activitate 4.2.

Jocuri de rol: **învățăm să spunem NU**

Scopul activității:

Elevii exersează cum să refuze politicos, clar și ferm atunci când cineva le oferă o țigaretă electronică sau un alt produs din tutun sau nicotină.

Elevii lucrează în perechi. Un elev joacă rolul colegului care oferă produsul, iar celălalt exersează cum să refuze. Fiecare pereche primește un scenariu. Elevii joacă pe rând ambele roluri, timp de aproximativ 4–5 minute.

La final, două perechi de voluntari pot prezenta scenariul în fața clasei.

Profesorul le reamintește elevilor că un răspuns bun trebuie să fie:

- scurt;
- clar;
- spus pe un ton calm;
- repetat, dacă este necesar;
- urmat de îndepărtarea din situație, dacă presiunea continuă.

Scenariu:

Doi colegi se află în pauză.

Colegul 1: Uite ce am! Are aromă de kiwi. Vrei să încerci?

Colegul 2: Nu, mulțumesc. Nu vreau.

Colegul 1: Hai, încearcă doar o dată! Nu se întâmplă nimic.

Colegul 2: Nu. Nu folosesc produse cu nicotină.

Colegul 1: Ți-e frică să nu afle părinții?

Colegul 2: Nu este vorba despre frică. Este alegerea mea și nu vreau să încerc.

Colegul 1: Dar aproape toți colegii au încercat.

Colegul 2: Nu este adevărat. Mulți colegi nu folosesc astfel de produse. Nici eu nu vreau.

Colegul 1: Hai, nu fi copil! sunt doar vapori cu aromă.

Colegul 2: Nu sunt doar vapori. Poate conține nicotină și alte substanțe care îți fac rău.

Colegul 1: Dacă ai fi un prieten adevărat, ai încerca împreună cu mine.

Colegul 2: Pot să fiu prietenul tău fără să fac ceva ce nu vreau.

Colegul 1: Bine, cum vrei.

Colegul 2: Hai mai bine să mergem să aruncăm mingea la coș.



Regula celor trei pași

1. **Spune clar:** „Nu, mulțumesc.”
2. **Repetă ferm:** „Am spus nu.”
3. **Pleacă din situație:** „Eu plec. Ne vedem mai târziu.”



MESAJ-CHEIE:

A spune „NU” nu înseamnă că ești fricos sau ne-politicos. Înseamnă că îți protejezi sănătatea și îți respecti propria alegere.



Activitate tip 5:

Produse din tutun și nicotină și impactul lor asupra mediului

La finalul lecției veți cunoaște

- Ce înseamnă mediul înconjurător și de ce este important pentru sănătatea noastră;
- Cum producția produselor din tutun afectează componentele mediului înconjurător;
- Cine este afectat de deșeurile generate de produsele din tutun și nicotină: oamenii, animalele, plantele și întreaga planetă.

Slide-uri	Note pentru profesori
S1: PRODUSELE DIN TUTUN ȘI NICOTINĂ ȘI IMPACTUL LOR ASUPRA MEDIULUI	Introduceți tema
S2: CE ESTE MEDIUL ÎNCONJURĂTOR? <i>DISCUȚII ÎN GRUP</i>	<i>Enumerați factorii de mediu precum aerul, apa, natura, animalele, terenurile agricole, orașele, clima. Mediul este tot ce ne înconjoară. Sănătatea noastră depinde de el.</i>
S3: CE CREDEȚI CĂ POATE AFECTA MEDIUL? <i>DISCUȚII ÎN GRUP</i>	Ascultați toate răspunsurile elevilor
S4: CE CREDEȚI CĂ POATE AFECTA MEDIUL?	Reluați împreună cu elevii care sunt factorii care pot afecta mediul înconjurător: Incendiile forestiere, transportul, supraconsumul, plasticul și alte deșeuri periculoase, precum și produsele din tutun.
S5: CUM PRODUSELE DIN TUTUN POT AFECTA MEDIUL?	Explicați-le elevilor că, în această lecție, veți discuta despre modul în care produsele din tutun și nicotină afectează mediul înconjurător.
S6: ETAPELE PRODUCȚIEI ȘI CONSUMULUI	Menționați că există mai multe etape în lanțul de producție a produselor din tutun (de exemplu al țigărilor): de cultivare a tutunului, de colectare, de producere propriu-zisă, de transport și consum . Ulterior, urmează să descoperim cum fiecare dintre aceste etape are impact negativ asupra mediului înconjurător.

S7: PASUL 1 ȘI 2: CULTIVAREA ȘI RECOLTAREA TUTUNULUI	În procesul de cultivare, recoltare și uscare a tutunului sunt necesare suprafețe mari de teren, cantități mari de apă și pesticide. Cultivarea repetată a tutunului poate reduce fertilitatea solului și poate face mai dificilă cultivarea ulterioară a alimentelor sau a altor plante.
S8: DE UNDE SE OBȚINE TERENUL NECESAR <i>DISCUȚII ÎN GRUP</i>	Ascultați răspunsurile elevilor. Completați: Pentru a obține terenuri destinate cultivării tutunului și pentru a asigura lemnul necesar uscării frunzelor, sunt tăiați copaci și distruse suprafețe de pădure. Acest proces se numește defrișare.
S9: EFFECTELE DEFRIȘĂRII?	Îndepărtarea copacilor de pe suprafețe întinse se numește defrișare. Mai puțini copaci înseamnă mai puțin oxigen, pierderea habitatelor pentru animale și, în consecință, contribuie la schimbările climatice. Totodată, la nivel global, producția de tutun utilizează anual aproximativ 22 de miliarde de tone de apă.
S10: PASUL 3: PRODUCȚIA	Procesul de fabricare are loc la fabrici. Pentru a produce – fabricile folosesc apă, energie electrică, combustibil. În schimb fabricile produc – deșeuri, fum și gaze cu efect de seră (ex. CO₂) care contribuie la încălzirea globală.
S11: PASUL 4: TRANSPORTUL	Produsele fabricate sunt transportate pe distanțe de mii de kilometri. Transportul acestora contribuie, de asemenea, la poluarea mediului înconjurător.

S18: ȚIGARETELE ELECTRONICE – DEȘEURI PERICULOASE	Țigaretile electronice sunt considerate deșeuri periculoase deoarece plasticul/microplasticul, litiul, alte metale grele și substanțele chimice toxice, odată ajunse în mediul înconjurător, pot contamina solul și apa. Unele substanțe pot pătrunde în plante și în viețuitoarele acvatice, ajungând ulterior în lanțul alimentar și afectând sănătatea oamenilor.
S19: ACTIVITATE INTERACTIVĂ <i>ACTIVITATE ÎN GRUP</i>	Boxa 5 (vezi mai jos) <i>Activitatea interactivă 5.1.</i> <i>(10 minute)</i> Cine are de suferit? <i>Vezi descrierea în boxa</i>
S20: CE POȚI FACE ACUM?	Pentru a proteja mediul înconjurător, poți face următoarele lucruri: • Spune NU produselor din tutun și nicotină. • Încurajează-i și pe colegii și prietenii tăi să spună NU. • Cere celor care folosesc astfel de produse să nu le utilizeze în preajma ta. • Încurajează-i să renunțe la produsele din tutun și nicotină.
S21: O PLANETĂ FĂRĂ DEȘEURI DIN TUTUN ȘI NICOTINĂ	Cum ar fi să avem o planetă mai curată și un mediu fără deșeuri din produse din tutun și nicotină?

Boxa 5:

Activitatea interactivă 5.1.

Elevii sunt împărțiți în 5 grupuri.

Fiecare grup primește una dintre etapele lanțului:

- Cultivarea
- Recoltarea și uscarea tutunului
- Producția
- Transportul
- Consumul

Fiecare grup discută timp de 2–3 minute și răspunde la întrebarea:

„Ce componente ale mediului sunt afectate în această etapă și în ce mod?” (*exemplul din slide-ul 19*)

Elevii pot identifica una sau mai multe componente ale mediului:

- pădurile;
- apa;
- solul;
- aerul;
- viețuitoarele;
- oamenii.

Fiecare grup își prezintă pe scurt răspunsurile (*aproximativ 1 minut*).

Clarificări pentru profesor:

Cultivarea și colectarea

- se consumă cantități mari de apă;
- sunt tăiați copaci pentru uscarea frunzelor;
- defrișările afectează pădurile și animalele;





- scade cantitatea de oxigen produsă de păduri;
- pesticidele pot polua solul și apa.

Producția

- fabricile consumă apă și energie;
- sunt generate deșeuri;
- sunt emise gaze cu efect de seră și alți poluanți.

Transportul

- transportul utilizează combustibili;
- sunt emise gaze cu efect de seră;
- este poluat aerul.

Consumul

- fumul și aerosolii de tutun și aerosolii de nicotină poluează aerul;
- mucurile și țigările electronice poluează solul și apa;
- oamenii și animalele pot fi afectați de substanțele toxice și de deșeurile rămase în natură.

MESAJ-CHEIE:



Fiecare etapă, de la cultivarea tutunului până la generarea deșeurilor, afectează mediul. Alegerea de a nu folosi produse din tutun și nicotină contribuie la protejarea naturii și a sănătății noastre.



Activități interactive suplimentare

Boxa 6:

Activitatea interactivă 6.1:

Ce îmi influențează decizia?

Scopul activității:

dezvoltarea capacității elevilor de a identifica și analiza influențele sociale și comerciale care le pot determina alegerile și deciziile.

Durata: 20-25 minute

Formatul activității: lucru în grupuri mici, urmat de discuții în clasă.

Împărțiți clasa în 4 echipe. Fiecare grup primește câte un card care conține un scenariu scurt.

Explicați elevilor:

„Nu este necesar să găsiți imediat răspunsul «corect». Pentru început, încercați să vă imaginați că vă aflați în situația descrisă și să observați ce anume v-ar putea influența gândurile și decizia.”





Scenariul A:

Treci pe lângă un magazin și vezi în vitrină mai multe țigarete electronice. Ambalajele sunt foarte colorate și prezintă imagini cu portocale, mango, fructe de pădure, mentă și alte arome. Un coleg spune: **„Nu cred că sunt chiar atât de rele. Au gust de fructe și nici nu miros ca fumul de țigară.”**

Un alt coleg adaugă: **„Dacă ar fi foarte periculoase, probabil nu ar arăta așa.”**

Scenariul B:

Urmărești un creator de conținut foarte popular printre tineri. În mai multe videoclipuri postate de el, apare cu o țigară electronică în mână. O folosește în timp ce vorbește cu prietenii, ascultă muzică sau se află la volanul mașinii sale. El nu spune niciodată direct: **„Folosiți țigări electronice!”** Pur și simplu, acest produs apare ca parte a stilului său de viață.

Prietenul tău, care îl urmărește și el, spune: **„Cred că foarte mulți tineri consumă țigarete electronice. Pare ceva destul de obișnuit.”**

Altul adaugă: **„De ce nu am încerca și noi?”**

Scenariul C:

La o petrecere, un prieten îți spune: **„Eu vapez doar la petreceri, cu prietenii. Pot să mă opresc oricând. Dacă folosești țigările electronice doar din când în când, nu ai cum să devii dependent.”**

Mai târziu, îți propune și ție o țigară electronică: **„Hai, încearcă și tu, doar să vezi cum este.”**

Scenariul D:

Vezi online următorul mesaj despre un produs cu nicotină: **„Fără fum. Fără miros. O alternativă mai sigură.”** Postarea prezintă tineri care se distrează, fac sport și petrec timpul împreună.

Un coleg spune: **„Dacă este mai sigură decât țigara, atunci probabil nu este o problemă să încerci.”**





Pentru scenariul primit, discutați în grup următoarele întrebări (10 minute):

1. Ce gânduri ai putea avea în situația respectivă?

(De exemplu: „Poate nu este chiar atât de periculos.”; „Probabil toată lumea face asta.”; „Nu vreau să fiu singurul care nu încercă.”; „Pare interesant.”; „Probabil este mai sigur decât țigarele obișnuite.”)

2. Ce anume îți poate influența părerea sau decizia în acest scenariu?

(De exemplu: prietenii, dorința de apartenență, ambalajul colorat și gustul de fructe al produsului, mesajele prietenilor.)

Aplicați tehnica „ZOOM OUT”

Explicați elevilor:

„Uneori luăm decizii foarte repede. Vedem ceva, auzim ceva de la prietenii sau simțim presiunea momentului și reacționăm imediat. ZOOM OUT este o tehnică în trei pași – STOP – ZOOM OUT – DECIDE – care ne ajută să vedem imaginea de ansamblu înainte de a lua o decizie.”

Tehnica are trei pași:

STOP: Oprește-te pentru câteva secunde înainte să reacționezi.

Întreabă-te: Ce mă influențează acum? Curiozitatea? Presiunea prietenilor? Dorința de a fi acceptat? Aspectul produsului? Ceea ce am văzut online? Faptul că ceilalți par să facă același lucru?

ZOOM OUT: Privește situația în ansamblu.

Întreabă-te: Ce nu văd în această situație? Ce informație îmi lipsește? Ce presupun fără să verific? Cine transmite sau promovează mesajul? Cine beneficiază, în cele din urmă?

DECIDE: Acum ia propria decizie.

Întreabă-te: Ce informație aș vrea să cunosc înainte de a lua decizia? Care este decizia cea mai bună pentru mine?

Evidențiați: Nu trebuie să iei o decizie doar pentru că este populară printre prietenii. Ai tot dreptul să iei o decizie care este importantă pentru tine.

Fiecare grup aplică tehnica **ZOOM OUT** pe scenariul primit și formulează o decizie.

La final, fiecare grup prezintă **decizia luată și argumentele care au stat la baza acesteia.**



Activitatea interactivă 6.2:

Cât de sigur sunt de decizia mea?

Scopul activității:

înțelegerea faptului că deciziile sunt influențate nu doar de ceea ce cunoaștem, ci și de contextul social în care ne aflăm.

Durata: 15 minute

Formatul: lucru individual, urmat de discuții cu întreaga clasă.

Profesorul citește scenariul:

Este vineri după-amiază și ai terminat orele. Ești în parc cu cinci-șase colegi. Vorbiți, ascultați muzică și vă gândiți ce să faceți în weekend. Unul dintre colegi scoate o țigară electronică nouă. Spune că are o aromă „super bună”. O încercă și apoi o dă mai departe.

Câțiva colegi o încercă pe rând. Râd și discută despre gust. Unul dintre ei se întoarce spre tine: „Hai, încercă și tu. Doar o dată. Ce se poate întâmpla de la o singură încercare?”

Alt coleg adaugă: „Nici măcar nu trebuie să îți cumperi una. Doar vezi ce gust are.”

Cineva spune: „Serios? Nici măcar nu e mare lucru.”

Țigara electronică ajunge la tine. Pentru câteva secunde, toată lumea se uită spre tine și așteaptă să vadă ce vei face.

Profesorul desenează pe tablă o scală de la 1 la 5:





Fiecare elev alege, în mod individual și anonim, o cifră de la 1 la 5 care corespunde deciziei sale. Elevii nu își divulgă alegerea colegilor.

Aplicăm tehnica TWIST: **Schimbarea contextului**

TWIST 1: Revenim la situația inițială. Sunteți din nou cu grupul de prieteni. De această dată, țigara electronică este oferită mai întâi celui mai bun prieten al vostru. El spune: „**Nu, mulțumesc. Eu nu vreau să încerc.**” Apoi continuă conversația în mod natural, fără să pară jenat și fără ca ceilalți să facă mare haz din asta.

Ce se întâmplă cu decizia voastră? Se schimbă cifra?

TWIST 2: Revenim la scenariul inițial. De această dată, țigara electronică circulă prin grup, dar majoritatea prietenilor spun: „**Nu, mersi.**” Doar două persoane aleg să o încerce.

Ce se întâmplă cu decizia voastră? Se schimbă cifra?

TWIST 3: Acum imaginați-vă că sunteți doar cu persoana care vă oferă țigara electronică. Niciunul dintre ceilalți prieteni nu ar putea afla dacă ați încercat-o sau nu.

Ce se întâmplă cu decizia voastră? Se schimbă cifra?

Discuții în clasă

Profesorul evidențiază următoarele: „**Produsul a rămas exact același. Informațiile voastre despre produs au rămas aceleași. Ceea ce s-a schimbat a fost contextul social – modul în care au reacționat prietenii.**”

Adresați clasei întrebarea: „**Dacă decizia mea se poate schimba atunci când se schimbă ceea ce fac ceilalți, cât de mult este aceasta propria mea decizie și cât de mult este influențată de ceilalți?**”

Lăsați elevii să-și împărtășească răspunsurile.

ANEXE

Anexa 1: **Mesajele Cheie**

- Toate produsele din tutun și nicotină sunt dăunătoare pentru sănătate.
- Țigarele electronice sunt periculoase atât pentru sănătatea celor care le consumă, cât și pentru cei expuși la aerosoli secundari.
- Nicotina este o substanță care provoacă dependență.
- La adolescenți, dependența se poate dezvolta mult mai rapid.
- Nicotina este dăunătoare pentru creierul adolescentului, care se află încă în proces de dezvoltare.
- Aromele din țigarele electronice sporesc atractivitatea acestor produse pentru copii și adolescenți.
- Aerosolii țigaretelor electronice prezintă riscuri semnificative pentru sănătatea atât a utilizatorilor, cât și a persoanelor din jur.
- Singura modalitate de a proteja sănătatea celor din jur este asigurarea unui mediu 100% liber de fumul și aerosolul de tutun, de emisiile țigaretelor electronice.
- Nu există dovezi științifice care să recomande folosirea țigaretelor electronice sau a produselor din tutun încălzit ca alternativă pentru renunțarea la fumat.
- Producerea și consumul produselor din tutun și nicotină au efecte devastatoare asupra mediului înconjurător.

Anexa 2: Cum învățăm să spunem „NU”

Unul dintre principalele motive pentru care tinerii „încearcă” țigarele electronice sau țigarele convenționale este presiunea din partea colegilor sau a prietenilor. Tinerii pot accepta o țigaretă nu neapărat pentru că își doresc acest lucru, ci pentru că le este greu să o refuze sau nu știu cum să facă acest lucru. De asemenea, le poate fi teamă că nu vor fi acceptați în grupul de prieteni dacă refuză o țigaretă.

Din acest motiv, este important ca adolescenții să învețe să spună „NU”, fie la școală, fie acasă. Prin repetare și exersare, adolescenții și tinerii își pot dezvolta abilități de comunicare asertivă, pot câștiga încredere în sine și pot fi pregătiți să facă față presiunilor externe, în special celor venite din partea colegilor.

Adolescenții care stăpânesc aceste tehnici au șanse mai mari să facă alegeri pozitive și să evite comportamentele cu risc sporit ().

Când prietenii insistă să îți ofere o țigaretă, fie convențională (tradițională), fie electronică, poți refuza folosind una dintre următoarele variante de răspuns:

- **„Nu, mulțumesc!”** – spune ferm și clar;
- **„Nu, mulțumesc!”** – spune ferm și poți pleca;
- **„Nu, mulțumesc! Am o idee mai bună. Hai să mergem la...”**;
- **„Nu, mulțumesc! Poate deveni o dependență și eu nu vreau asta.”**;
- **„Nu, mulțumesc! Nu vreau, pentru că fac sport.”**;
- **„Mulțumesc, dar nu, mulțumesc! Mulțumesc, dar nu! Nu, mulțumesc!”** – poți folosi tehnica „plăcii stricate”, repetând același răspuns;
- **„Ar trebui să ai grijă de tine. De ce să-ți faci rău?”**;
- **„Mulțumesc, dar nu. Eu nu folosesc așa ceva. Și tu ar trebui să eviți asta. Este dăunător și nu îți face bine.”**

Mai jos sunt propuse scenarii pentru jocuri de rol, prin care adolescenții pot exersa abilitățile de a spune „NU”.

Adolescenții se organizează în perechi pentru a exersa. Încurajați-i să observe cum nivelul lor de încredere în a spune „NU” se schimbă cu fiecare exercițiu.

Bună, vrei să încerci o țigaretă electronică?

Răspuns: Nu, nu vreau. Eu nu folosesc țigarete electronice.

Pun pariu că nu ai încercat niciodată până acum!

Răspuns: Ai dreptate, dar sunt mai multe lucruri, pe care nu am de gând să le încerc doar pentru a afla cum este.

Bună, vrei să încerci o țigaretă electronică?

Răspuns: Nu, nu vreau. Eu nu folosesc țigarete electronice.

Ți-e teamă că părinții tăi vor afla?

Răspuns: E adevărat, ei nu vor ca eu să folosesc țigarete electronice.

Hai totuși să încercăm. Ei nu vor ști niciodată.

Răspuns: Știu că nu vor afla, pentru că nu vor avea ce să afle.

Bună, ce zici de o țigaretă electronică ?

Răspuns: Nu, nu vreau. Eu nu folosesc țigarete electronice.

Știi, toată lumea acum folosește țigaretetele electronice. Dacă nu încerci, toți te vor considera un ciudat.

Răspuns: Nu toată lumea folosește țigaretetele electronice. El/Ea (un exemplu concret) nu folosește țigaretetele electronice. Și nu este un ciudat.

Bună, vrei să încerci o țigaretă electronică?

Răspuns: Nu, nu vreau. Eu nu folosesc țigarete electronice.

Dacă ai fi prietenul meu adevărat, ai încerca cu mine.

Răspuns: Îmi place să fiu prietenul tău, dar ce legătură are asta cu țigaretetele electronice?

Dacă nu încerci vreodată, nu vei ști niciodată cum este.

Răspuns: Ai dreptate, dar sunt mai multe lucruri, pe care nu am de gând să le încerc, doar pentru a afla cum este.

Bună, ce zici de o țigaretă electronică?

Răspuns: Nu, nu vreau. Eu nu folosesc țigarete electronice.

O singură țigaretă electronică nu îți va face rău!

Răspuns: Ai dreptate, dar nici bine nu-mi va face.

Bună, ce zici de o țigaretă electronică?

Răspuns: Nu, nu vreau. Eu nu folosesc țigarete electronice.

Dar eu folosesc țigarele electronice și nu am nimic. Tot alerg mai repede decât tine.

Răspuns: Este adevărat. Alergi mai repede decât mine. Însă fără ele, ai putea alerga și mai repede. Dacă le-aș folosi, aș alerga și mai încet decât acum.

Bună, vrei să încerci o țigaretă electronică?

Răspuns: Nu, nu vreau. Eu nu folosesc țigarete electronice.

Toată lumea acum folosește țigarele electronice. Nu vrei să fii și tu în rând cu toți? Să fii adult?

Răspuns: Toți prietenii mei adulți, care fumează sau folosesc țigarete electronice, regretă. În plus, a fi adult înseamnă a fi independent. Fumatul înseamnă dependență. Ce adult e în asta?

Bună, poate totuși încerci o țigaretă electronică?

Răspuns: Nu, nu vreau. Eu nu folosesc țigarete electronice.

Pun pariu că ai auzit că țigarele electronice îți pot face rău, de aceea ți-e frică să încerci.

Răspuns: Este adevărat, am auzit că poate fi chiar foarte rău, și nu vreau să risc.

Anexa 3: Întrebări și răspunsuri

Ca să formulați un răspuns argumentat, folosiți mesajele cheie **(vezi Anexa 1)** și cele scrise cu roșu în text.

1. Sunt țigarele electronice periculoase?

Cu siguranță, **țigarele electronice sunt periculoase atât pentru sănătatea celor care le consumă, cât și pentru cei expuși la aerosoli secundari.**

Iată principalele riscuri asociate:

1. **Dependența:** Țigarele electronice conțin **nicotină, o substanță care provoacă dependență**. Folosirea țigaretelor electronice crește riscul de a dezvolta dependență de nicotină și poate iniția consumul de produse din tutun tradiționale.
2. **Efecte negative asupra creierului adolescentului:** Expunerea creierului copiilor și adolescenților la nicotină poate avea consecințe negative, fiind asociată cu apariția anxietății, depresiei, tulburărilor de concentrare și dificultăților de învățare.
3. **Probleme în timpul sarcinii:** Consumul țigaretelor electronice în timpul sarcinii poate afecta dezvoltarea fătului și sănătatea nou-născutului.
4. **Efecte pe termen scurt:** Utilizarea țigaretelor electronice poate cauza greață, iritații și inflamații la nivelul mucoasei bucale și al plămânilor, dureri în piept, creșterea ritmului cardiac, convulsii și leziuni pulmonare.
5. **Efecte pe termen lung:** Lichidul din țigarele electronice conține diverse substanțe chimice, unele dintre acestea fiind cunoscute ca fiind cancerigene sau având efecte toxice. Pe termen lung, expunerea la aceste substanțe poate crește riscul apariției bolilor cardiovasculare, bolilor pulmonare și disfuncțiilor metabolice.
6. **Risc de traumatisme sau arsuri:** Utilizarea necorespunzătoare a produselor cu nicotină poate provoca arsuri și alte traumatisme cauzate de explozia bateriilor acestor dispozitive.

2. Sunt țigarele electronice mai puțin periculoase decât țigarele tradiționale?

Toate produsele din tutun și nicotină sunt dăunătoare pentru sănătate.

Nu este corect să comparăm aceste două produse între ele. **Singura opțiune corectă pentru a-ți proteja sănătatea este să le eviți.**

Efectele negative ale țigaretelor electronice pentru sănătate sunt:

- **Efecte pe termen scurt:** Folosirea țigaretelor electronice poate provoca greață, iritații și inflamații la nivelul mucoasei bucale și plămânilor, dureri în piept, palpitații (bătăi de inimă mai intense), convulsii și leziuni pulmonare.
- **Efecte pe termen lung:** Lichidul din țigarele electronice conține diverse substanțe chimice, unele dintre ele fiind cunoscute ca fiind cancerigene sau având efecte toxice. Pe termen lung, aceste substanțe cresc riscul apariției bolilor cardiovasculare, bolilor pulmonare și disfuncțiilor metabolice.
- **Efecte negative asupra creierului adolescentului:** Expunerea creierului copiilor și adolescenților la nicotină poate provoca anxietate, depresie, tulburări de concentrare și dificultăți de învățare.
- **Risc de traumă sau arsuri:** Utilizarea necorespunzătoare a produselor cu nicotină poate duce la arsuri și alte răni provocate de explozia bateriilor acestor dispozitive.

3. Țigarele electronice creează dependență?



Nicotina, un compus chimic prezent atât în țigaretelor convenționale, cât și în cele electronice. Este principalul factor care generează dependență.



Un nefumător care utilizează țigarete electronice poate dezvolta rapid dependență de nicotină. Renunțarea la țigarele electronice poate fi la fel de dificilă ca renunțarea la țigarele tradiționale.

Lichidele din țigarele electronice pot conține nicotină, care, atunci când este inhalată sub formă de aerosol, ajunge în plămâni și este absorbită în sânge. Din sânge, nicotina ajunge la creier, unde stimulează eliberarea de DOPAMINĂ. Dopamina activează „calea recompensei” din creier, oferind consumatorului o senzație de plăcere și satisfacție, ceea ce poate consolida acest comportament.

Ca urmare, pentru a retrăi această stare de bine, consumatorul poate simți nevoia de a utiliza din nou nicotină, ceea ce contribuie la dezvoltarea dependenței. **Creierul adolescenților este deosebit de vulnerabil la dezvoltarea dependenței de nicotină, chiar și după o expunere scurtă și la doze mici de nicotină.**

4. Pot afecta aerosolii țigaretelor electronice persoanele aflate în preajma utilizatorului?



Aerosolii expirați în timpul utilizării țigaretelor electronice conțin nicotină și alte substanțe potențial toxice, contribuind la creșterea concentrației acestor substanțe în mediul înconjurător. Astfel, emisiile țigaretelor electronice pot prezenta riscuri pentru sănătatea atât a utilizatorilor, cât și a persoanelor aflate în preajmă.



Riscurile asociate expunerii la aerosolii țigaretelor electronice includ:

- **Expunerea la nicotină:** Nicotina este o substanță chimică ce provoacă dependență și poate afecta negativ dezvoltarea creierului copiilor și adolescenților. De asemenea, poate crește riscul de boli cardiovasculare.
- **Alte substanțe chimice:** Aerosolii pot conține o varietate de substanțe chimice potențial toxice, precum metale grele și alți compuși chimici și cancerigeni.

**5. Nu fumez țigări obișnuite.
Fumez produse din tutun încălzit,
considerate mai puțin dăunătoare
pentru sănătate.**

În ciuda unor modificări în designul produselor din tutun, riscurile pentru sănătate rămân semnificative și nu trebuie subestimate. **Nu există produse din tutun mai „sănătoase” sau mai „sigure”. Toate produsele din tutun sau nicotină sunt dăunătoare pentru sănătate.**

- Nu există date care să demonstreze că aceste produse sunt mai puțin nocive pentru sănătate.
- Noile produse din tutun conțin substanțe toxice asociate cu cancerul, bolile de inimă, bolile pulmonare și alte probleme grave de sănătate.
- Unii producători adaugă arome și alte substanțe pentru a face produsele lor mai atractive pentru fumători, dar aceste arome deseori sporesc efectele nocive ale produselor din tutun.
- **Provoacă dependență:** Toate produsele din tutun conțin nicotină, o substanță care creează rapid dependență în rândul adolescenților și tinerilor. Aceasta înseamnă că renunțarea la fumat devine din ce în ce mai dificilă, chiar și în cazul utilizării produselor noi.
- Este important să înțelegem că, în ciuda diversificării produselor din tutun, riscurile pentru sănătate rămân semnificative și nu trebuie subestimate.

**6. Folosesc țigaretile electronice
doar la petreceri.
Știu că pot renunța oricând.**



Nicotina care se conține în țigaretile electronice provoacă mai rapid dependență la adolescenți și tineri.

Aceasta înseamnă că îți poate fi din ce în ce mai greu să renunți, odată ce începi consumul. 88% dintre fumătorii actuali au început să fumeze înainte de vârsta de 18 ani.

Pierderea controlului: Într-o stare de euforie sau relaxare, de exemplu la petreceri, poate fi mai dificil să îți controlezi impulsurile, ceea ce poate duce la repetarea experienței. În timp, „folosirea acestor produse la petreceri” se poate transforma într-un obicei mai frecvent. Cu cât utilizezi mai des aceste produse, cu atât riscul dezvoltării dependenței poate crește.

Efecte asupra sănătății: Chiar și utilizarea „ocazională” a țigaretelor electronice poate provoca greață, iritații și inflamații la nivelul mucoasei bucale și al plămânilor, dureri în piept, creșterea ritmului cardiac, convulsii și chiar leziuni pulmonare grave.

Anexa 4: **Mituri și adevăruri** **despre țigaretel electronice și cele tradiționale.** **Ce ar trebui să știi, de fapt.**

Mitul 1:

Țigaretel electronice nu sunt dăunătoare și nu creează dependență

Realitate: Țigaretel electronice sunt percepute de adolescenți și chiar de către copii drept sigure, comparativ cu produsele din tutun clasice. Total fals. Țigaretel electronice creează dependență, deoarece conțin nicotină, aceeași substanță chimică care se găsește în tutun. Printre semnele utilizării țigaretel electronice se numără performanțele slabe la școală și performanțele fizice, dificultățile de concentrare, probleme cu funcțiile cognitive și depresia.

Cum creează nicotina dependență: Dependența de nicotină este deosebit de îngrijorătoare pentru adolescenți și tineri, al căror creier este încă în plină dezvoltare până la vârsta de 25 de ani. În cazul lor, dependența se formează mai repede și la doze mai mici.

Cum acționează nicotina în creier: Când nicotina ajunge în creier, declanșează eliberarea unei substanțe chimice numită dopamină, care te face să te simți bine. Această „furtună” de dopamină activează puternic „sistemul de recompensă” al creierului, făcându-te să vrei să repeți

experiența. Pe măsură ce creierul tău se dezvoltă, va începe să favorizeze acele activități care cresc eliberarea de dopamină, ceea ce poate duce la o dependență puternică și dificil de depășit. Cu siguranță nu știai despre faptul că nicotina care se conține într-o țigaretă electronică, de obicei, depășește conținutul nicotinei dintr-un pachet întreg de țigarette tradiționale.

Nicotina este prezentă și în țigaretetele electronice promovate ca fiind „fără nicotină”: Studiile au demonstrat că țigaretetele care sunt vândute și promovate ca fiind „fără nicotină”, conțin, totuși, această substanță chimică extrem de dăunătoare.

Riscul de consum dual: Studiile arată că utilizarea țigaretelor electronice în rândul adolescenților crește de trei ori probabilitatea de a trece la consum dual (folosirea atât a țigaretelor electronice, cât și a celor tradiționale), ceea ce implică riscuri și mai mari pentru sănătate.

În concluzie, țigaretetele electronice nu sunt sigure, deoarece conțin nicotină. Indiferent de forma în care este consumată (țigarette electronice, țigarette obișnuite, narghilea sau produse din tutun încălzit) nicotina duce la dependență.

Mitul 2:

Industria tutunului a dezvoltat țigaretetele electronice nu pentru copii, ci pentru adulții care vor să renunțe la fumat

Realitate: Hai să-ți spun un adevăr dur – clienții industriei tutunului mor mai devreme, pentru că se îmbolnăvesc mai repede, iar alții renunță la fumat, de aceea industria tutunului are nevoie constant de noi consumatori. Adică de tineri. Există și un termen dedicat noilor „recruți” – fumători de substituție (*eng. - replacement smokers*). De aceea, tinerii sunt în vizorul industriei tutunului încă de la vârste extrem de fragede, astfel ca atunci când devin adulți dependența deja să fie instalată.

Există mai multe strategii prin care industria tutunului convinge copiii și adolescenții să le încerce produsele. Și, din păcate, ele chiar funcționează.

Aromele atrăgătoare: Mulți copii și tineri sunt seduși de arome delicioase, precum cele de bomboane, fructe sau deserturi. Aceste arome sunt create special pentru a atrage tinerii, nu adulții. În prezent, există cel puțin 16.000 de arome unice identificate în țigaretetele electronice, care imită dulciuri, fructe, mentol și băuturi dulci preferate de copii.

Ambalaje colorate: Industria utilizează ambalaje viu colorate și atrăgătoare, care seamănă cu cele ale dulciurilor, băuturilor preferate de copii sau ale produselor cosmetice, precum rujurile. Recent, personaje populare printre copii, cum ar fi unicornii și personajele anime, sunt folosite pentru a promova țigarele electronice. Este evident că aceste ambalaje sunt concepute pentru a capta atenția copiilor.

Publicitate pe rețele sociale: Rețelele sociale sunt foarte populare printre copii și tineri, iar industria este conștientă de acest lucru. Din acest motiv, vei vedea foarte multe filmulețe atractive la țigarele electronice pe Instagram, TikTok și alte rețele sociale, unde tinerii petrec foarte mult timp. Designul acestor produse este conceput să fie cool și modern, tocmai ca să te facă să ți le dorești foarte mult.

Acces ușor: Noile produse cu nicotină au apărut de curând și, din această cauză, nu sunt încă bine controlate de legile actuale. Asta înseamnă că ele ajung mai ușor în mâinile copiilor și adolescenților, fie că sunt cumpărate direct din magazin, fie de pe internet. Țigarele electronice de unică folosință au devenit și foarte ieftine, ceea ce le face și mai tentante și accesibile pentru tineri.

Mesaje înșelătoare: Industria tutunului este foarte vocală, doar că mesajele folosite sunt intenționat distorsionate. Tinerilor li se spune, cel mai des, că industria tutunului dezvoltă produse mai puțin dăunătoare pentru sănătate, că are o contribuție esențială la economie, că este o industrie sustenabilă pentru mediul înconjurător. Deși este interzis prin lege, industria tutunului se promovează prin organizarea de evenimente sportive, educaționale și culturale.

În concluzie, este clar că industria nu se adresează doar adulților și fumătorilor. Nu-i lăsa să te transforme în consumator de substituție.

Mitul 3:

Țigarele electronice sunt mai sigure, pentru că nu conțin tutun

Realitate: Țigarele electronice sunt dăunătoare pentru sănătatea consumatorului și a celor din jur și trebuie tratate cu aceeași atenție ca orice alt produs din tutun.

Țigarele electronice nu sunt inofensive: Chiar dacă nu conțin tutun, țigarele electronice folosesc un lichid care, fiind încălzit, formează aerosoli care sunt inhalați adânc în plămâni. Aerosolii sunt dăunători și nu ar trebui confundați cu vaporii de apă.

Substanțe chimice periculoase: Aerosolii din țigarele electronice pot conține metale grele, particule fine care se depun în plămâni provocând inflamații: formaldehidă, acetaldehidă și acroleină, substanțe care pot cauza boli respiratorii și cancer. Acestea pot părea pentru tine cuvinte complicate, dar ele sunt esențiale pentru a înțelege pericolele.

Arome atractive, dar periculoase: Industria tutunului folosește arome care imită fructele și dulciurile pentru a face țigarele electronice mai atractive pentru copii și adolescenți. Aceste arome sunt substanțe chimice care, atunci când sunt inhalate, pot afecta grav plămânii. De exemplu, diacetilul, un ingredient folosit în aromele din țigarele electronice, poate provoca o boală gravă a plămânilor, numită „plămânul popcorn”.

Conțin nicotină: Țigarele electronice conțin nicotină, substanța care creează dependență puternică. Nicotina poate proveni din tutun sau poate fi sintetică. Studiile au demonstrat că nivelurile de nicotină din țigarele electronice pot fi chiar mai mari decât cele din țigarele obișnuite. Și mai grav este că adolescenții care le utilizau, nu știau despre acest lucru. Chiar și țigarele promovate ca fiind „fără nicotină” pot conține această substanță chimică.

Efecte asupra creierului: Creierul omului este în continuă dezvoltare până la vârsta de 25 de ani, iar nicotina din țigarele electronice afectează negativ acest proces. Au fost raportate inclusiv cazuri de convulsii la adolescenții care folosesc țigare electronice.

În concluzie: Nu te lăsa păcălit de aspectul cool și elegant al țigaretelor electronice. Realitatea este că ele nu sunt sigure. Țigările electronice conțin nicotină și compuși chimici toxici dăunători pentru sănătatea consumatorilor și persoanelor care se află în preajmă.

Mitul 4:

Țigarele electronice mă ajută să renunț la țigarele obișnuite

Realitate: Cercetările arată că tinerii care folosesc țigarete electronice se supun unui risc de trei ori mai mare de a deveni fumători de țigarete tradiționale, iar astfel se expun unor riscuri de sănătate și mai mari.

Industria tutunului susține că țigarele electronice sunt mai puțin dăunătoare și că ajută fumătorii să renunțe la fumat, dar acest lucru nu este adevărat. Cu adevărat îngrijorător este că majoritatea copiilor și adolescenților cu vârsta sub 20 de ani care încep să folosească țigarete electronice nu au fost niciodată consumatori de tutun. De fapt, țigarele electronice pot avea un efect invers, adică se transformă într-o „poartă” către consumul de tutun. Cercetările arată că tinerii și copiii care utilizează țigarete electronice, chiar și la nivel de experiment, au de trei ori mai multe riscuri să folosească mai târziu și țigarete convenționale. Țigarele electronice nu sunt o alternativă sigură și pot fi la fel de periculoase precum țigarele clasice.

Cum se întâmplă acest lucru: Țigarele electronice de unică folosință devin din ce în ce mai periculoase, pentru că au în componență cantități crescute de nicotină și devin tot mai accesibile la preț. În cazul tinerilor, dependența de formează mai ușor. Atunci când devii dependent, simți o nevoie acută de nicotină și atunci contează mai puțin din ce surse o obții. Indiferent de sursa ei, nicotina este foarte dăunătoare pentru creierul tău în dezvoltare.

Rămâi departe de aceste produse! Cel mai sănătos este să stai departe de toate formele de produse, fie ele țigarete electronice, tutun încălzit sau clasice.

Mitul 5:

Nicotina este singura substanță nocivă din țigarele electronice

Realitate: Țigarele electronice ascund multe alte substanțe toxice.

Arome atrăgătoare, dar periculoase: Țigarele electronice vin în mii de arome care le fac foarte atractive pentru copii și tineri. Industria tutunului se concentrează pe această categorie de vârstă. Există cel puțin 16.000 de arome diferite în țigarele electronice, de la dulciuri și fructe, la mentol, băuturi dulci și chiar băuturi alcoolice. Aceste arome maschează gustul nicotinei și te fac să crezi că nu există riscuri. E greu de crezut că ceva care miroase a citrice, biscuiți, vanilie sau nucă de cocos poate fi dăunător, nu-i așa?

Capcana aromelor: Aromele joacă un rol cheie în începerea fumatului. Planul industriei tutunului este ca tinerii să încerce o țigaretă electronică cu gust de vanilie, de exemplu, apoi să o testeze pe cea cu gust de mentol, și mai apoi una de caramel, măr sau chiar donut. Între timp, nicotina începe să facă modificări în creierul adolescentului și, fără să-și dea seama, se trece de la etapa de experiment la dependența de fumat.

Substanțe chimice toxice: Aceste arome nu sunt altceva decât substanțe chimice toxice care, odată inhalate, pot afecta grav plămânii. Un exemplu este diacetilul, care poate provoca o boală gravă a plămânilor, numită „plămânul popcorn”. Când lichidele din țigarele electronice sunt încălzite, ele pot produce substanțe chimice periculoase care nu se găsesc în compoziția inițială. Studiile arată că inhalarea acestor substanțe poate cauza probleme respiratorii, inflamații și alte afecțiuni de sănătate.

Noi toxine periculoase: Procesul de încălzire a lichidului din țigarele electronice creează noi toxine din arome. Un exemplu este cinamaldehida, un ingredient din aromele de scorțișoară, care afectează funcția celulelor imune din plămâni și poate duce la modificări ale ADN-ului uman.

În concluzie: Chiar dacă aromele par inofensive și atrăgătoare, țigarele electronice ascund multe substanțe toxice, iar nicotina este doar una dintre ele.

Mitul 6:

Fumatul mă ajută să scad în greutate

Realitate: Convingerea că fumatul te ajută să slăbești este greșită și foarte periculoasă, mai ales pentru adolescenți.

Ce spune știința: Nicotina poate face să-ți fie mai puțin foame pentru puțin timp, dar asta nu înseamnă că fumatul te ajută să slăbești. Pe termen lung, fumatul este foarte dăunător pentru sănătatea ta. Nicotina afectează modul în care corpul tău folosește energia, dar nu într-un mod bun. Un studiu a arătat că nicotina poate crește riscul de diabet de tip 2 de la vârstă foarte tânără.

Efecte asupra inimii: Nicotina afectează sănătatea inimii, care este esențială pentru menținerea unui stil de viață activ. Fumatul face inima să bată mai repede și crește tensiunea arterială, ceea ce duce în viitor la boli de inimă.

Nicotina afectează sănătatea mintală: În timp, stresul și anxietatea asociate cu dependența de nicotină vor duce la comportamente alimentare dezordonate. Astfel, vei obține un efect invers – creștere în greutate pe fond de stres și anxietate, dar și din cauza problemelor de sănătate care te vor ține departe de sala de sport.

Calea corectă: Pierderea în greutate nu ar trebui să-ți compromită sănătatea și bunăstarea emoțională. Efectele dăunătoare ale fumatului asupra sănătății, inclusiv riscul crescut de boli cronice și probleme de sănătate mintală, reprezintă confirmarea că fumatul este o metodă dăunătoare pentru gestionarea greutății. Nu te lăsa mințit de mituri și de soluții magice! Alimentația sănătoasă și activitățile fizice regulate sunt singurele strategii sigure și eficiente pentru controlul greutății.

Mitul 7:

Fumul și aerosolii de la țigarele electronice nu dăunează sănătății celor din jur

Realitate: Fumul de la țigarete tradiționale conține cel puțin 70 de agenți cancerigeni cunoscuți, care îți fac rău nu doar ție, dar și celor care se află în preajmă. La rândul lor, aerosolii din țigarele electronice nu sunt niște vapori de apă, cum ar vrea să ne convingă industria tutunului. Ei se conțin în lichidul compus din diverse substanțe chimice, la fel de periculoase pentru sănătatea proprie și a celor din jur.

Țigarele tradiționale conțin mii de substanțe chimice, dintre care multe sunt dăunătoare și cancerigene. În timp ce nicotina este substanța care duce la dependență, aceasta nu este singura componentă dăunătoare. Țigarele tradiționale când ard, produc peste 7.000 de substanțe chimice, dintre care 70 de agenți cancerigeni cunoscuți. Și pentru că ele sunt dăunătoare nu doar sănătății tale, trebuie să știi că în fiecare an, 1,6 milioane de oameni din întreaga lume, care nu fumează, mor din cauza bolilor provocate de fumul de țigară.

Acum, ce conțin aerosolii emiși de țigarele electronice?

Aerosolii nu sunt doar aburi inofensivi. Ei conțin:

- Nicotina, substanța care provoacă dependență
- Formaldehida (folosita la îmbălsămarea persoanelor decedate)
- Acetaldehidă (folosită în dezinfectanți)
- Acroleina (erbicid care poate provoca leziuni pulmonare ireversibile)
- Cadmiu, nichel, crom (metale toxice care cresc riscul unor boli grave)

Ce se întâmplă la inhalarea acestor aerosoli? Chiar dacă tu nu folosești țigarete electronice, dar respiri acei aerosoli care sunt emiși de o țigară electronică, riști ca corpul tău să absoarbă nicotină. Cercetări recente arată că cei care au inspirat aerosolii emiși de țigarele electronice aveau în sânge cotinină, o substanță care arată că au inhalat nicotină fără să vrea.

Efecte asupra aerului din casă și mașină: Aerosolii de la țigarele electronice poluează aerul din interior, la fel cum o fac țigarele clasice. Aceasta înseamnă că aerul din casă și mașină devine nesănătos pentru respirat.

Concluzia: Indiferent dacă este vorba de țigarete tradiționale sau electronice, consumul lor este periculos atât pentru tine, cât și pentru cei din jurul tău. Protejează-te pe tine și pe cei din jurul tău.

Mitul 8:

Aromele folosite în țigările electronice sunt sigure, deoarece sunt folosite și în alimente

Realitate: Deși sunt considerate inofensive pentru a fi folosite în alimente și băuturi, aromele pot deveni foarte periculoase, atunci când sunt încălzite și inhalate.

Aromele adăugate în țigările electronice fac vaporii pe care îi inhalezi să fie și mai toxici. De exemplu, diacetilul când este inhalat, poate provoca o afecțiune gravă a plămânilor, numită „plămânul popcorn”.

Procesul de încălzire a lichidului din țigarele electronice poate crea noi toxine care afectează plămânii. Când lichidele din țigarele electronice sunt încălzite, ele pot produce substanțe chimice periculoase care nu sunt prezente în compoziția inițială. Studiile arată că inhalarea acestor substanțe poate cauza probleme respiratorii, inflamații și alte afecțiuni de sănătate. De exemplu, cinamaldehyda, o aromă de scorțișoară, poate dăuna celulelor imune din plămâni și chiar modifica ADN-ul uman.

Multe arome din țigarete electronice conțin substanțe care pot fi sigure pentru consum, dar care devin dușmanii sistemului respirator, atunci când sunt inhalate.

Astfel, mesajul industriei tutunului precum că aromele sunt sigure pentru inhalare nu doar că nu corespunde realității, ci este chiar periculos. Este important să reținem că unele arome utilizate în țigarele electronice pot fi sigure pentru a fi consumate, dar nu pentru a fi inhalate.

Mitul 9:

Fumatul mă ajută să mă calmez

Realitate: În viața reală, fumatul nu calmează, ci dimpotrivă - crește nivelul general de stres și anxietate.

Cu siguranță ai văzut în filmele cum eroii tăi preferați aprind repede o țigaretă pentru a trece mai ușor prin momente tensionate. Industria tutunului vrea ca tu să ai în minte acele scene. Dar realitatea, cea din afara ecranelor, este cu totul alta.

Există o legătură încă prea puțin explorată dintre fumat și sănătatea mintală. Sunt două epidemii care afectează copiii și adolescenții într-un mod fără precedent. De fapt, țigaretetele, atât cele electronice, cât și cele clasice, sunt asociate cu simptome de depresie și de anxietate mai pronunțate. Totul din cauza nicotinei.

Cum afectează nicotina creierul? Studiile arată că cei care folosesc țigaretete electronice au un risc dublu de a fi diagnosticați cu depresie comparativ cu cei care nu le-au folosit niciodată. Utilizarea frecventă a țigaretetelor electronice este asociată cu simptome mai pronunțate de depresie, cum ar fi tristețea sau episoadele de plâns fără o cauză aparentă.

Cum te afectează fumatul: Potrivit datelor, fumatul crește anxietatea și stresul din cauza sevrajului provocat de nicotină. Fumatul poate oferi un scurt moment de distragere, dar dependența de nicotină perpetuează un ciclu de dependență care contribuie la stresul general.

Prin contrast, studiile au arătat că fumătorii care au renunțat la fumat au experimentat o reducere semnificativă a anxietății comparativ cu cei care au continuat să fumeze. Renunțarea la fumat a fost asociată cu îmbunătățiri semnificative ale anxietății și depresiei, chiar și la persoanele cu tulburări mentale.

Care este soluția? Renunțarea la fumat îmbunătățește sănătatea mintală și reduce stresul pe termen lung. Nu te lăsa păcălit de imaginile din filme, pe care industria tutunului le promovează. Ascultă-ți corpul și fă alegeri sănătoase pentru tine!

Mitul 10:

Vaporii produși de țigarele electronice nu sunt dăunători pentru sănătate, pentru că sunt doar vapori de apă

Realitate: De fapt, aerosolii produși de țigarele electronice nu sunt doar vapori de apă. Acești aerosoli conțin multe substanțe chimice dăunătoare. Deși termenul „vapat” sugerează că inhalezi vapori inofensivi de apă, acest lucru nu este deloc adevărat.

Conțin substanțe toxice: Când folosești o țigaretă electronică, inhalezi aerosoli care conțin nicotină, substanțe chimice toxice, particule foarte fine și metale grele. Acestea ajung adânc în plămânii tăi provoacă diverse procese inflamatorii și pot ulterior cauza probleme grave de sănătate. De exemplu, formaldehida și acetaldehida, care se conțin în aerosolii din țigarele electronice, sunt pe lista substanțelor cu efect cancerigen primar.

Devii dependent înainte să devii utilizator constant: Aerosolii din țigarele electronice conțin nicotină, substanța care este responsabilă de formarea dependenței. Tinerii care folosesc țigarete electronice pot deveni dependenți de nicotină foarte repede, chiar și înainte de a începe să le folosească zilnic. Aceasta poate afecta părțile creierului care controlează atenția, învățarea, gândirea critică, starea de spirit și controlul impulsurilor.

Inima ta va suferi: Pe lângă toate acestea, este demonstrat faptul că nicotina crește tensiunea arterială și ritmul cardiac și îngustează vasele de sânge, ceea ce poate duce la probleme de inimă.

În concluzie: este foarte important să înțelegi că aerosolii din țigarele electronice nu sunt doar vapori de apă inofensivi. Ei conțin substanțe chimice periculoase care pot face mult rău sănătății tale.

Mitul 11:

Nu am nevoie de ajutor ca să renunț la fumat

Realitate: Mulți adolescenți cred că pot renunța ușor, dar dependența de nicotină, care se formează în adolescență este foarte puternică. Drept dovadă, este faptul că peste 88% dintre fumători adulți au început să

fumeze până la vârsta de 18 ani. Creierul tău este încă în dezvoltare și asta te face mai vulnerabil la dependență decât adulții.

Nicotina nu te lasă să gândești limpede: Nicotina, ca și alte droguri, face ca creierul tău să producă până la 10 ori mai multă dopamină, o substanță care îți dă senzația de plăcere. Acest lucru te face să vrei să fumezi din nou și din nou. Totodată, nicotina schimbă felul în care funcționează creierul tău, afectând învățarea, reacțiile la stres și autocontrolul.

Dependența: Când fumezi sau utilizezi țigarete electronice, nicotina ajunge foarte rapid în sânge și apoi în creier, în doar 10 secunde. Senzația plăcută pe care o provoacă, datorită secreției de dopamină, dispare rapid, așa că foarte repede vei simți nevoia să fumezi din nou. Așa recunoști DEPENDENȚA!

Renunțarea este dificilă, dar nu imposibilă: Statisticile arată că majoritatea fumătorilor care încearcă să renunțe la fumat nu reușesc din prima. Deseori este nevoie de multe încercări. Dacă este prea greu să faci acest pas de unul singur, poți primi ajutor specializat din partea lucrătorilor medicali sau a specialiștilor în domeniul renunțării la fumat. Ei te pot consilia și ghida în această călătorie spre o viață fără nicotină.

Falsul sentiment de control: În timp ce în organismul tău se instalează dependența, tu vei continua să ai un fals sentiment de control: credea că poți renunța oricând, fără ajutor din partea cuiva. Acesta este un fals care te împiedică să iei în serios renunțarea până când devii profund dependent. Nu crezi? Încearcă să renunți chiar de mâine și te vei convinge că ai o luptă puternică de dus.

Sfatul nostru: Decide să rupi acest cerc al dependenței înainte ca nicotina să-ți controleze acțiunile. Și nu-ți fie teamă să ceri ajutor. Recunoașterea problemei este primul pas către schimbare.

Mitul 12:

Mit: Fumatul te face să pari mai matur și mai cool

Realitate: Fumatul îți afectează aspectul fizic, te îmbolnăvește și te face dependent. Nimic din toate acestea nu este cool. Ceea ce vezi în reclame nu este realitatea; este doar o strategie menită să te facă să îți dorești ceea ce ți se prezintă.

1. **Fumatul nu te face mai matur.** A fi matur înseamnă să iei decizii bune și sănătoase. Este deja demonstrat că fumatul dăunează sănătății. Deci, să fumezi nu este deloc o decizie matură.
2. **Fumatul îți afectează sănătatea.** Fumatul cauzează diverse boli grave, cum ar fi multiple forme de cancer, bolile de inimă și probleme respiratorii. Și acest lucru este bine demonstrat și documentat. E cool să fii sănătos, nu bolnav.
3. **Fumatul îți schimbă aspectul fizic.** Țigaretetele tradiționale îți îngălbenesc dinții și îți vor face pielea să arate obosită și îmbătrânită. Ai văzut vreodată pe cineva cu dinți galbeni să arate cool?
4. **Fumatul creează dependență.** Nicotina din țigări creează dependență, ceea ce înseamnă că deciziile tale vor fi puternic influențate de acest drog. Dependența nu e cool. Este cool să fii liber și să ai control asupra vieții tale.
5. **Prietenii adevărați nu te vor forța să fumezi.** Dacă cineva te face să fumezi ca să pari mai cool, nu e un prieten adevărat. Prietenii adevărați te acceptă așa cum ești.

Oamenii care fac sport, duc un mod de viață activ, citesc și iau decizii informate sunt oameni cool. Iar tu ești unul dintre ei.

Mitul 13:

Mit: Renunțarea la fumat nu este posibilă

Realitate: De fapt, renunțarea la fumat este posibilă și mulți oameni reușesc să facă asta. Ai nevoie de un plan bine pus la punct și de informațiile corecte. Un specialist în renunțarea la fumat te poate ajuta să reușești.

Milioane de adulți și tineri au reușit să renunțe la utilizarea țigaretelor electronice și a celor tradiționale. Dacă ei au putut, poți și tu!

Metode eficiente: Există diferite metode care te pot ajuta să renunți, cum ar fi consilierea și terapiile comportamentale.

Caută sprijin: Vorbește cu familia sau cu persoane de încredere despre decizia de a renunța la fumat. Dacă ai prieteni care ar vrea să se lase și ei de fumat, puteți face asta împreună.

Stabilește un plan: Alege o dată când vrei să te lași de fumat și fă un plan care să conțină pașii concreți. Singura metoda eficientă este zero țigarete din data aleasă.

Identifică declanșatorii: Gândește-te la situațiile în care îți vine să fumezi și găsește alternative, cum ar fi să faci o plimbare sau să-ți ocupi timpul cu un nou hobby.

Fii răbdător: Renunțarea la fumat poate fi dificilă. Statisticile arată că va fi nevoie să o iei de la capăt de mai multe ori. Fii blând cu tine. Recidiva nu înseamnă că ești slab, e doar o parte normală din proces.

Beneficii pentru sănătate: Renunțarea la fumat este una dintre cele mai importante decizii pentru propria sănătate pe care o poate lua un om. Acest lucru este valabil indiferent de vârstă și de perioada în care persoanele au consumat produse din tutun. După primele 20 de minute de la renunțare, corpul tău va începe să se vindece – tensiunea arterială se va normaliza, iar inima va începe să bată în ritm normal. Vei avea mai multă energie, dinții și pielea vor arăta mai bine. În continuare, beneficiile pentru inima ta, sistemul respirator și pentru corp în general sunt nenumărate. De asemenea, renunțarea la fumat reduce riscul de cancer.

Renunțarea la fumat este posibilă și există multe resurse și metode care te pot ajuta să reușești. Fă un plan, găsește sprijin și crede în tine și fii blând cu tine. Nu te lăsa păcălit de mitul că nu te poți lăsa de fumat – adevărul este că poți și vei reuși!

Mitul 14:

Țigarele electronice sunt mai bune pentru mediu

Realitate: Atât țigările obișnuite, cât și țigarele electronice pot dăuna mediului, dar în moduri diferite. Electronic nu înseamnă sigur.

Țigarele electronice pot fi dăunătoare mediului din cauza deșeurilor generate de cartușele și bateriile de unică folosință, în special dacă acestea sunt aruncate la întâmplare.

De ce sunt țigarele electronice dăunătoare pentru mediu?

1. **Cartușele și bateriile** folosite în țigarele electronice sunt greu de reciclat și pot polua foarte mult, dacă nu sunt aruncate corect.
2. **Poluarea cu micro-plastice:** Când țigarele electronice sunt lăsate pe stradă, ele se descompun în bucăți foarte mici, numite microplastice. Acestea ajung în canalele de apă și pot polua râurile și lacurile.

3. **Substanțe chimice:** Țigaretile electronice conțin substanțe chimice care se pot scurge în sol și apă, provocând poluare și afectând plantele și animalele.

Înainte de a decide să folosești țigări electronice, ia în calcul daunele pe care acest obicei le aduce planetei. Găsește moduri sănătoase și prietenoase cu mediul de a-ți petrece timpul și de a te distra.

Mitul 15:

Dacă țigaretile electronice ar fi periculoase, ar fi interzise

Realitate: Vânzarea țigaretelor electronice tinerilor sub 18 ani este interzisă prin lege, atât în Republica Moldova, cât și în majoritatea țărilor din întreaga lume. În multe țări, vânzarea produselor de tutun și nicotină este interzisă tinerilor până la vârsta de 21 de ani. Aceste restricții sunt gândite tocmai ca să protejeze sănătatea tinerilor. În prezent mai multe țări au început să ia măsuri pentru a le controla sau a le interzice.

Reguli și interdicții: Până acum, majoritatea țărilor au luat măsuri împotriva țigaretelor electronice. Unele au interzis complet vânzarea, iar altele au introdus diverse restricții pentru vânzare. Oricum, vânzarea lor către copii este ilegală, iar cei care o fac riscă să fie aspru pedepsiți. Moldova face și ea pași în această direcție. Fumatul, inclusiv consumul țigărilor electronice în spații închise și semideschise este interzis. De asemenea, vânzarea țigaretelor către minori este interzisă și în țara noastră.

Influența industriei: Industria tutunului investește mult pentru a influența deciziile politice și pentru a face produsele lor să pară mai acceptabile.

Cercetările continuă: Spre deosebire de țigaretile tradiționale, care au fost studiate de-a lungul a zeci de ani, țigaretile electronice sunt încă sub lupă. Asta nu înseamnă că nu știm deja că sunt periculoase. De fapt, ele se schimbă mereu, iar pentru a înțelege complet riscurile, oamenii de știință trebuie să le studieze constant.

Fii atent la informații: Nu te baza doar pe reclame sau pe ce auzi de la prieteni. Citește surse de încredere și caută informații actualizate despre impactul țigărilor electronice.

În concluzie, deși țigaretile electronice nu sunt complet interzise, asta nu înseamnă că sunt inofensive. Reglementările și cercetările sunt încă în curs de desfășurare, iar tu trebuie să fii conștient de riscuri. Protejează-ți sănătatea și fă alegeri informate!

Mitul 16:

Produsele din tutun încălzit, precum IQOS și Glo, sunt mai sigure decât țigarele obișnuite

Realitate: Produsele din tutun încălzit, cum ar fi IQOS și Glo sunt produse din tutun și trebuie tratate ca atare. Ele conțin nicotină, care dezvoltă dependență și substanțe chimice toxice, unele fiind cunoscute drept cancerigene. Chiar dacă ele implică o formă aparent modernă de fumat, riscurile pentru sănătate rămân foarte mari.

Modern nu înseamnă sănătos: Industria tutunului folosește tehnologia pentru a face fumatul să pară modern și cool, pentru că așa îi poate manipula pe tineri. Chiar dacă par sofisticate și atrăgătoare, produsele din tutun încălzit sunt dăunătoare pentru sănătate.

Nu sunt mai sigure: Chiar dacă industria tutunului susține că produsele din tutun încălzit ar fi mai puțin dăunătoare, adevărul este că nicăieri în lume acestea nu sunt aprobate ca fiind „mai sigure”. În prezent, nu există dovezi care să demonstreze că produsele din tutun încălzit sunt mai puțin dăunătoare decât produsele convenționale din tutun.

De asemenea, aceste produse conțin substanțe chimice periculoase care pot afecta sănătatea. Mai mult de 20 de substanțe nocive găsite în aceste produse sunt în cantități mai mari decât în țigarele obișnuite.

În concluzie, nu te lăsa păcălit de aparențe. Designul modern și atrăgător al acestor produse nu le face mai sigure. Tutunul rămâne periculos indiferent de forma în care îl consumi.

Mitul 17:

Fumez doar atunci când ieșim cu gașca. Nu mi se întâmplă nimic

Realitate: Presiunea anturajului te poate duce pe un drum periculos

Nu te-ai gândit niciodată să fumezi înainte, dar te-ai pomenit într-o gașcă mișto. Și ca să te integrezi mai ușor ai testat prima țigaretă. Apoi a doua. Apoi sentimentul că aparții unui grup nu te lasă să mai dai înapoi. Îți sună cunoscut?

Presiunea anturajului și fumatul: Cercetările arată că unu din doi adolescenți va începe să fumeze ca urmare a presiunii anturajului (peer pressure din engleză). La această etapă, adolescenții nu asociază fumatul cu pericolele legate de sănătate. Industria tutunului dezvoltă intenționat campanii de marketing pentru a-i prezenta pe tinerii fumători ca fiind cool, independenți, rebeli, atractivi și care își trăiesc viața la limită. Este exact ceea ce adolescenții cred că își doresc, fără să se gândească la efectele dependenței de nicotină.

Adevărul despre fumat: Adevărul pe care n-o să-l vezi nici în reclame, nici în filme este că tutunul te îmbolnăvește mai repede și, în schimbul unei apartenențe false la un grup social, îți afectează sănătatea. Țigaretetele, fie clasice sau electronice, nu sunt cool, nu te fac mai independent. Îți vor asigura, în schimb, dependență, dificultăți de relaționare, de concentrare și vor pronunța anxietatea și stările depresive.

Sfatul nostru: Cu toții ne dorim să devenim parte dintr-o comunitate, acceptați și înțeleși, iar această căutare și confirmare a identității sociale nu este deloc ușoară. Dar cel mai sănătos este să alegi un grup care să te reprezinte cu adevărat. Alege să fii lângă oamenii ca tine, care să te accepte așa cum ești, pentru valorile și convingerile tale. Asta înseamnă libertatea adevărată – când tu poți fi tu însuși.

Mitul 18:

Dacă folosesc țigarete electronice nu voi fi depistat acasă sau la școală, pentru că ele nu produc fum

Realitate: Țigarele electronice nu sunt atât de discrete precum par.

Industria tutunului promovează țigarele electronice ca fiind mai greu de depistat decât cele tradiționale, dar nu te lăsa păcălit. Iată de ce părinții și profesorii își pot da seama că le folosești:

Mirosuri distinctive: Chiar dacă ți se spune că nu au miros, țigarele electronice folosesc lichide cu arome care au un miros dulceag și specific. Studiile arată că aerosolii emanați de țigarele electronice pot avea un miros detectabil. Așa că, dacă folosești o țigaretă electronică cu aromă de fructe sau dulciuri, mirosul poate fi observat.

Schimbări de comportament: Nicotina din țigarele electronice creează dependență și poate duce la schimbări vizibile în comportamentul tău. Academia Americană de Pediatrie spune că adolescenții care folosesc produse cu nicotină pot începe să simtă anxietate, să întâmpine probleme de socializare, dificultăți de concentrare, foame exagerată și insomnie. Aceste schimbări pot fi observate de părinți și profesori.

Probleme de sănătate: Utilizarea țigaretelor electronice poate cauza simptome precum tuse, iritație a gâtului și dificultăți de respirație. Aceste simptome pot fi semne de alarmă pentru cei din jurul tău. Dacă începi să ai astfel de probleme, părinții și profesorii își vor da seama că ceva nu este în regulă.

Ce poți face: Dacă ai început să folosești țigarete electronice sau te gândești să le încerci, cel mai bine este să discuți cu părinții tăi sau cu cineva de încredere despre riscurile la care te expui. Să te ascunzi nu este o soluție. Comunicarea deschisă te poate ajuta să iei decizii mai bune pentru sănătatea ta.

Mitul 19:

Nu sunt dependent de fumat. Renunț atunci când vreau eu

Realitate: Nicotina îți controlează deciziile

Ți-ai spus vreodată: „Fumez doar pentru distracție. Pot să renunț oricând vreau”? Este o capcană în care mulți tineri cad. De fapt, nicotina atât din țigarele electronice, cât și din cele tradiționale are un mod subtil de a prelua controlul asupra creierului tău, făcându-te să revii mereu pentru mai mult.

Nicotina creează dependență puternică: Atât țigarele obișnuite, cât și cele electronice livrează nicotină direct creierului tău într-un mod foarte eficient. Nicotina poate afecta dezvoltarea creierului la adolescenți, provocând modificări pe termen lung ale funcțiilor cognitive și crescând riscul de dependență.

Simptome de sevraj: Adolescenții care încearcă să renunțe la fumat se confruntă adesea cu simptome de sevraj, cum ar fi nervozitate, anxietate și poftele intense. Aceste simptome fac renunțarea la fumat mai dificilă.

Resurse pentru renunțare: În multe țări, există numeroase resurse pentru a ajuta persoanele să renunțe la fumat, inclusiv consiliere, medicamente și grupuri de sprijin.

Fii stăpân pe deciziile tale: Nu lăsa nicotina să-ți controleze creierul și viața. Renunță la fumat acum, cât timp tu ești cel care decide, nu nicotina. Tu poți face această schimbare pentru sănătatea ta și pentru un viitor mai bun.

Anexa 5: **Resurse utile**

1. [Tobacco: key facts; Geneva: World Health Organization.](#)
 2. [GYTS factsheet, Republic of Moldova, 2019.](#)
 3. [Nicotine- and Tobacco-Free schools: policy development and implementation toolkit. WHO Regional Office for Europe, 2023.](#)
 4. [Freedom from nicotine and tobacco: guide for schools. Geneva: World Health Organization, 2023.](#)
 5. [Hooking the next generation: how the tobacco industry captures young customers. Geneva: World Health Organization, 2024.](#)
 6. [International standards on drug use prevention, second updated edition. Vienna: United Nations Office on Drugs and Crime, World Health Organization, 2018.](#)
 7. [Tobacco poisoning our planet. Geneva: World Health Organization, 2022.](#)
 8. [Education sector responses to the use of alcohol, tobacco and drugs. Good policy and practice in health education: booklet 10. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, United Nations Office on Drugs and Crime, World Health Organization, 2017.](#)
-
1. [Video – E-cigarettes: what are they and why are we talking about them?](#)
 2. [Video – E-cigarettes: facts, stats and policy recommendations](#)
 3. [Video – Heated tobacco products: what are they and why are we talking about them?](#)
 4. [Video – Heated tobacco products: brief description and policy recommendations](#)

Referințe bibliografice

1. [Tobacco: key facts. In: World Health Organization \[website\]. Geneva: World Health Organization; 2024](#)
2. Global Burden of Disease [online database]. Seattle (WA): Institute of Health Metrics; 2019
3. [WHO global report on trends in prevalence of tobacco use 2000–2024 and projections 2025–2030. Geneva: World Health Organization; 2025](#)
4. [WHO report on the global tobacco epidemic, 2025: protect people from tobacco smoke. Geneva: World Health Organization; 2025](#)
5. [Global Tobacco Surveillance System \(GTSS\). Geneva: World Health Organization; 2023](#)
6. [Banks E, Yazidjoglou A, Brown S, Nguyen M, Martin M, Beckwith K et al. Electronic cigarettes and health outcomes: systematic review of global evidence. Report for the Australian Department of Health. Canberra: National Centre for Epidemiology and Population Health 2022](#)
7. [National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion \(US\) Office on Smoking and Health. E-cigarette use among youth and young adults: a report of the Surgeon General. Atlanta \(GA\): Centers for Disease Control and Prevention; 2016](#)
8. Lee J, Tan AS, Porter L, Young-Wolff KC, Carter-Harris L, Salloum RG. Association between social media use and vaping among Florida adolescents, 2019. *Prev Chronic Dis*. 2021
9. Vogel EA, Ramo DE, Rubinstein ML, Delucchi KL, Darrow SM, Costello C et al. Effects of social media on adolescents' willingness and intention to use e-cigarettes: an experimental investigation. *Nicotine Tob Res*. 2021
10. [WHO Framework Convention on Tobacco Control. Geneva: World Health Organization; 2003](#)
11. [Technical note on the call to action on electronic cigarettes. Geneva: World Health Organization; 2023](#)
12. Baenziger O, Ford L, Yazidjoglou A, Joshy G, Banks E. E-cigarette use and combustible tobacco cigarette smoking uptake among non-smokers, including relapse in former smokers: umbrella review, systematic review and meta-analysis. *BMJ Open* 2021
13. [Exposing marketing tactics and strategies driving the global growth of nicotine pouches. Geneva: World Health Organization; 2026](#)

14. [ESPAD Group. ESPAD Report 2024: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs. Luxembourg; European Union Drugs Agency Joint Publications, Publications Office of the European Office](#)
15. [GYTS factsheet, Republic of Moldova; 2019.](#)
16. [Health Behaviour in School-aged Children study \(2023\), Data browser \(findings from the 2021/22 international HBSC survey\):](#)
17. [WHO study group on tobacco product regulation. Report on the scientific basis of tobacco product regulation: ninth report of a WHO study group \(WHO Technical Report Series, No. 1047\). Geneva: World Health Organization; 2023](#)
18. [WHO report on the global tobacco epidemic 2021: addressing new and emerging products. Geneva: World Health Organization; 2021](#)
19. [FCTC/COP9/9 Comprehensive report on research and evidence on novel and emerging tobacco products, in particular heated tobacco products, in response to paragraphs 2\(a\)–\(d\) of decision FCTC/COP8\(22\). Geneva: World Health Organization; 2021](#)
20. [FCTC/COP8\(22\) Decision Novel and emerging tobacco products. Geneva: World Health Organization; 2018.](#)
21. Ballbè M, Martínez-Sánchez JM, Sureda X, Fu M, Pérez-Ortuño R, Pascual JA, Saltó E, Fernández E. Cigarettes vs. e-cigarettes: Passive exposure at home measured by means of airborne marker and biomarkers. Environ Res. 2014
22. [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\); 202. Health effects of vaping.](#)
23. [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC\). Outbreak of Lung Injury Associated with the Use of E-Cigarette, or Vaping Products.](#)
24. [Training for tobacco quit line counsellors: telephone counselling. Geneva: World Health Organization; 2014](#)
25. [Tobacco prevention toolkit. In: Stanford Medicine \[website\]. Stanford \(CA\): Stanford University School of Medicine; 2023](#)
26. [Truth Initiative Mental Health x Vaping Headline Survey Internal Data - August 2021](#)
27. [Hooking the next generation: how the tobacco industry captures young customers. Geneva: World Health Organization; 2024.](#)
28. [Tobacco and its environmental impact: an overview. Geneva: World Health Organization; 2017](#)
29. [Tobacco: poisoning our planet. Geneva: World Health Organization; 2022](#)
30. [Nicotine- and tobacco-free schools: policy development and implementation toolkit. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2023](#)

31. [Education sector responses to the use of alcohol, tobacco and drugs. Good policy and practice in health education: booklet 10. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, United Nations Office on Drugs and Crime, World Health](#)
32. [Freedom from nicotine and tobacco: guide for schools. Geneva: World Health Organization 2023.](#)
33. Harvey J, Chadi N, Canadian Paediatric Society, Adolescent Health Committee. Preventing smoking in children and adolescents: recommendations for practice and policy. Paediatr Child Health. 2016 ;
34. [International standards on drug use prevention, second updated edition. Vienna: United Nations Office on Drugs and Crime, World Health Organization; 2018](#)
35. [Constituția Republicii Moldova](#)
36. [Parlamentul Republicii Moldova. Legea nr.278 Privind controlul tutunului.](#)
37. [Codul contravențional al Republicii Moldova](#)
38. [Declarația Universală a Drepturilor Omului](#)
39. [Convenția cu privire la Drepturile Copilului](#)



CENTRUL PENTRU
POLITICI ȘI ANALIZE
ÎN SĂNĂTATE

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