

O mundo conta com 1,1 bilhão de fumantes, segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS). Desses, 0,7% morrem todo ano em decorrência direta do hábito. O que equivale a 8 milhões de óbitos. Pior, 1,2 milhão desses são pessoas não fumantes expostas à fumaça de terceiros.

Na busca por reduzir o número de vítimas do cigarro, diversas medidas já foram implementadas com variados níveis de sucesso – [relembre as mais eficientes](#). Entre elas, o uso de avisos de advertência em caixas de cigarro é um dos mais populares e explorado ao redor do mundo.

Por aqui, a prática foi adotada em 2002. Fomos o segundo País a experimentar este recurso no mundo, atrás somente do Canadá, e temos incentivados outros países a fazer o mesmo. Além de nações com língua portuguesa e da América Latina, o programa brasileiro foi testado e adotado por outros países ao redor do mundo, como Austrália e Tailândia.

Novas pesquisas, entretanto, dão indícios de quem é realmente afetado pela campanha e como melhorar seus resultados. [Um trabalho](#) publicado em 2019 pela Universidade James Cook, na Austrália, relevou que o efeito destes anúncios é maior em adolescentes. Por outro lado, os alertas têm menos eficácia em públicos mais velhos – não significa que não funcionem, apenas têm um efeito menor em comparação ao alcançado com pessoas mais jovens. O que não deixa de ser uma notícia positiva já que a maioria dos adultos adquire este hábito durante a puberdade.

Os resultados desse estudo estão amplamente conectados com as mais recentes pesquisas no campo da neurociência, que indicam que as pessoas respondem melhor, aprendem mais fácil e têm mais chances de mudar seu estilo de vida a partir de estímulos positivos.

Segundo a Dra. Tali Sharot, neurocientista na Universidade College London e diretora do Laboratório do Cérebro Afetivo, a capacidade de aprender a partir de fatos negativos evolui com a idade até os 40 anos, em média, e depois começar a regredir. Mesmo em seu pico, contudo, não se aproxima do potencial transformador que recompensas podem proporcionar.

Resumindo, ao invés de falar que o cigarro pode causar câncer, impotência ou morte, os estudos mais recentes sugerem destacar que deixar de fumar pode te proporcionar mais qualidade de vida, melhor performance em esportes ou outras características semelhantemente positivas.

E este modelo mental vale para a vida de modo geral. Podendo ser aplicado, por exemplo, para mudar hábitos alimentares ou a frequência com que uma pessoa pratica atividades físicas.

Para entender melhor, recomendamos assistir a palestra da Dra. Tali no TEDx Talks Cambridge. [O vídeo está em inglês, mas conta com legendas em português](#).

Fonte: IESS, em 04.02.2020