

O Papel do facilitador na Unidade

1. Conceito de facilitador

- O facilitador é uma pessoa que desempenha **funções de orientador ou de instrutor** numa atividade.
- É quem se encarrega de **propiciar o diálogo** dentro do respeito.
- Compete-lhe, enquanto intermediário, simplificar, isto é, **tornar as coisas mais fáceis e acessíveis.**

O Papel do facilitador na Unidade

2. Objetivo do facilitador

- Promover ações educativas. As ações educativas dividem-se em pontuais e contínuas.
 1. As ações pontuais envolvem campanhas (Dia Mundial sem Tabaco e Dia Nacional de combate ao Fumo), que têm como perspectiva comum a sensibilização e informação.
 2. As ações contínuas objetivam manter um fluxo contínuo de informações sobre prevenção ao tabagismo. Considera-se que culturas e hábitos são passíveis de mudança somente a longo prazo. **Além disso o facilitador após uma campanha acaba assumindo o papel da pessoa que apoiará de forma efetiva os fumantes da unidade no processo de cessação de fumar.**

31/05/12 - DIA MUNDIAL SEM TABACO

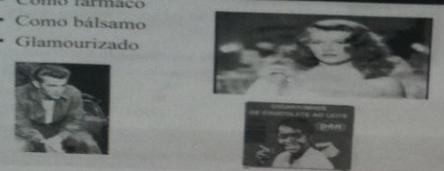


31/05/12 - DIA MUNDIAL SEM TABACO

31/05/2012
DIA MUNDIAL SEM TABACO

Evolução histórica

- Como fármaco
- Como bálsamo
- Glamourizado



CIGARRINHOS DE CHOCOLATE AO LEITE



POR QUE OS CIGARROS TÊM SABORES E EMBALAGENS COLORIDAS? PARA ATRAIR CRIANÇAS E ADOLESCENTES. #LIMITETABACO



Assine o abaixo-assinado:
LIMITETABACO.ORG.BR



Dia Nacional de Combate ao Fumo

- **29 de agosto - "Quem não fuma não é obrigado a fumar".**

O objetivo é promover o conhecimento dos malefícios da fumaça do tabaco e a existência da Lei Federal nº 9294/96, que proíbe o fumo em recintos coletivos.

- **FUMAR: FAZ MAL PRA VOCÊ, FAZ MAL PRO PLANETA.**

Dia Nacional de Combate ao Fumo

- **Facilitador converse com seu colega fumante sobre os benefícios de se parar de fumar:**
 - **20 minutos depois de parar de fumar:** a pressão sanguínea e as batidas cardíacas normalizam-se;
 - **8 horas depois:** a quantidade de monóxido de carbono no sangue diminui pela metade, a oxigenação das células volta ao normal;
 - **24 horas depois:** o nível de monóxido de carbono é reduzido e os pulmões podem começar a eliminar o muco e os resíduos de fumaça;
 - **48 horas depois:** a nicotina é eliminada do organismo. **O paladar e o olfato começam a melhorar.** A transpiração deixa de cheirar a tabaco;
 - **72 horas depois:** os brônquios começam a relaxar e a respiração melhora;
 - **De 1 a 12 meses depois:** a função pulmonar melhora;
 - **De 3 a 9 meses depois:** a dificuldade de respirar e a tosse diminuem, a voz se torna mais clara;
 - **Após 1 ano:** o risco de ataque cardíaco reduz-se à metade;
 - **Após 10 anos:** o risco de câncer de pulmão reduz-se a metade;
 - **Após 15 anos:** o risco de ataque cardíaco e derrame são iguais ao de uma pessoa não-fumante.

Dia Nacional de Combate ao Fumo

- **Outro benefício** é a economia que você vai fazer não comprando cigarros.
- Se um maço custa R\$ 4,25 x 30 dias = 127,50 no mês
- R\$ 127,50 x 12 meses = R\$ 1.530,00 no ano

Dia Nacional de Combate ao Fumo

- **PALESTRA** - Dr. Jamiro, tema – “Tabagismo”, dia 29 de agosto, às 11h30, no auditório da Biblioteca Central.

Dia Nacional de Combate ao Fumo

➤ Se quiser ajuda para tratamento:

- HC/ASPA – 2º andar do HC - 4ª feira das 9h30 às 10h30
- Centros de saúde do seu município
- SUS – disque saúde 136
- **CECOM – Grupo motivacional 4ª – feira das 16h00 às 10h30**

OBRIGADO!

Fidelis Ranali Neto

Divisão de Planejamento e Desenvolvimento

DGRH/UNICAMP

fneto@unicamp.br