

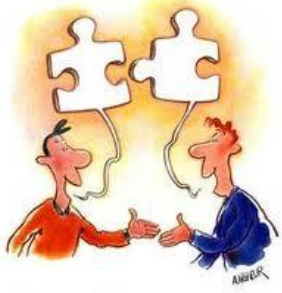


# 2º Encontro de Facilitadores

**Dia Nacional de Combate ao Fumo**

Data: 29 de agosto (4ª feira)

Profa. Dra. Renata C. S. de Azevedo  
FCM  
Viva Mais



# Importância do facilitador

- Postura contínua
- Ações pontuais

# Atividades programadas

- 13 de agosto: **2º encontro de facilitadores**
- Envio de **informativo impresso no formato do hollerith** aos funcionários e docentes, que deverá ser **entregue a cada funcionário e docente** de sua Unidade/Órgão.
- Envio pela área de protocolo ou **pelo facilitador da Unidade**, na reunião do dia 13/08, **cartazes fornecidos pelo INCA**, que deverão ser afixados nos murais.
- Para as **áreas de saúde** (HC, CAISM, Gastrocentro, Hemocentro, FOP e Medicina do Trabalho da DGRH), envio de “Folders fornecidos pelo INCA” e o informativo **“Benefícios em parar de fumar”**, que deverão ser entregues aos pacientes tabagistas.
- Deverá ser reproduzido e afixado nos murais o cartaz da palestra: **“TABAGISMO”**

**Prof. Dr. Jamiro da Silva Wanderley**

**29 de agosto - das 11h30 às 12h30**

Auditório da Biblioteca Central

# CIGARRO NÃO COMBINA COM A SAÚDE DO PLANETA NEM COM A SUA

**29 de agosto**

**Dia Nacional de combate ao Fumo**



# **Tema da Campanha – Informativo hollerith**

## **CIGARRO NÃO COMBINA COM A SAÚDE DO PLANETA NEM COM A SUA**

- A fumaça do cigarro contém mais de 4.700 substâncias tóxicas, incluindo arsênico, amônia, monóxido de carbono, substâncias cancerígenas, além de corantes e agrotóxicos em altas concentrações.
- Além dos danos à saúde (câncer, doenças cardiovasculares, respiratórias, impotência sexual no homem e infertilidade na mulher, osteoporose, entre mais de 50 doenças diretamente relacionadas ao tabagismo), ao longo da cadeia de produção do tabaco há fatores que afetam o meio ambiente e toda sociedade tais como: uso de agrotóxicos, adoecimento dos fumicultores, inclusive crianças e adolescentes, desmatamento, incêndios, resíduos urbanos e marinhos.
- Os agricultores são vítimas de doenças causadas pelos pesticidas e pelo manuseio da folha de tabaco, apresentando: náusea, vômito, fraqueza, dor de cabeça, tonteira, dores abdominais, dificuldade para respirar e alteração na pressão sanguínea.

# Tema da Campanha

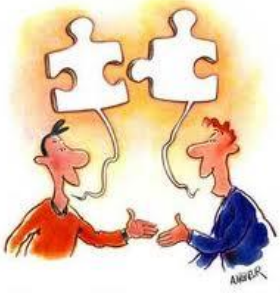
## **CIGARRO NÃO COMBINA COM A SAÚDE DO PLANETA NEM COM A SUA**

- Nos países em desenvolvimento, o desmatamento devido ao plantio e secagem das folhas do tabaco corresponde a 5% do total. Para cada 300 cigarros produzidos, uma árvore é sacrificada. O fumante de um maço de cigarros por dia consome duas árvores em um mês. O desmatamento está associado ainda a surtos de doenças infecciosas, e à erosão e destruição do solo.
- Pelo menos 25% dos incêndios rurais e urbanos são causados por pontas de cigarros. Os filtros estão carregados de materiais tóxicos que podem demorar mais de cinco anos para se decomporem
- As pontas de cigarros são levadas pela chuva para os rios, lagos, oceanos, matando peixes, tartarugas e aves marinhas, que podem ingerí-las.
- Respeite a sua saúde e a saúde do planeta. Ambiente saudável é ambiente livre do cigarro.
- **Se quiser ajuda para tratamento:**
  - CECOM – 4ª feira das 16h00 às 17h00
  - HC/ASPA – 2º andar do HC – 4ª feira das 9h30 às 10h30
  - Centros de Saúde do seu município - SUS ligue 136
  - Fonte: Instituto Nacional do Câncer – INCA, 2012-[www.inca.gov.br](http://www.inca.gov.br)

# Dia Nacional de Combate ao Fumo

**Profissional de saúde converse e entregue ao seu paciente este folheto sobre os benefícios em 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.
- **Outros benefícios:**
  - Melhora da cor e tônus da pele;
  - Os dentes ficam mais brancos e saudáveis;
  - Dedos e unham deixam de estar amarelados;
  - Melhora da capacidade física;
  - Melhora do desempenho sexual e esportivo;
  - Cabelo e roupas deixam de cheirar a tabaco;
  - A economia que se faz 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.
- **Se quiser ajuda para tratamento:**
  - CECOM (funcionários/alunos) - 4ª feira das 16h00 às 17h00
  - HC/ASPA – 2º andar do HC - 4ª feira das 9h30 às 10h30
  - Centros de saúde do seu município -SUS – disque saúde 136



# Importância do facilitador

- Ações pontuais
- Postura contínua
- O melhor facilitador é aquele “*que as pessoas mal percebem que ele ou ela existe...*”





Contamos com a sua colaboração.

Atenciosamente,

Equipe do Viva Mais

Prof. Dr. Roberto Teixeira Mendes

Coordenador do CECOM

Presidente do Programa Viva Mais

**29 de agosto**  
**Dia Nacional de combate ao Fumo**

