



AtlantiCare
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.

APAGUE O SEU ÚLTIMO CIGARRO!



AÇÃO DE SENSIBILIZAÇÃO PARA DEIXAR DE FUMAR

Introdução



Parar de fumar é benéfico em qualquer idade para a Saúde, mas os benefícios são tanto maiores quanto mais cedo se verificar essa atitude.

No dia 1 de Janeiro de 2018, estabeleceu-se a obrigação, por parte do empregador, de garantir, em consonância com os serviços de Saúde no Trabalho, a promoção de ações e programas de controlo tabágico/cessação tabágica no local de trabalho

Além dos malefícios para a sua saúde, o trabalhador necessita deslocar-se uma maior distância para conseguir fumar, totalizando em média cerca 15 minutos cada pausa e fazendo este cerca de 6 pausas para fumar durante o dia (3 de manhã e 3 de tarde). Num turno de trabalho de 8 horas diárias, estas pausas totalizam cerca de 20% de perda do total do seu tempo produtivo.

Considerando um ano de trabalho, essa perda do tempo produtivo pode significar um menor desempenho do profissional na sua área de atuação, com a associação direta do consumo do cigarro à maior probabilidade de doenças respiratórias, vasculares, cardíacas e outros tipos de neoplasias específicas.

O acompanhamento especializado do fumador em processo de cessação tabágica traz imensos benefícios à Empresa.

Objectivos



- ▶ Avaliação breve dos fumadores no Local de Trabalho;
- ▶ Promover a cessação tabágica dos trabalhadores, através de método dos 5 A's

Metodologia de Trabalho



- ▶ Intervenção breve com duração máxima de 20 minutos por cada fumador.
- ▶ A intervenção decorre através do método dos **5 A's** permitindo um aconselhamento mínimo junto de cada Fumador

Os 5 A's



Abordar

- ▶ Questionar os hábitos tabágicos. Fuma? Quantos cigarros fuma por dia?
- ▶ Questionar o consumo e dependência do tabaco. Apoiar o autopreenchimento de questionário de avaliação da dependência (Teste de Fagerstrom).
- ▶ Procurar saber como a pessoa se sente em relação ao hábito de fumar.

Os 5 A's



Aconselhar

- ▶ De forma personalizada e clara apelar ao fumador para deixar de fumar, informando-o sobre os riscos e benefícios do tabagismo, sem críticas/confronto.
- ▶ «*Deixar de fumar é uma decisão importante para o seu bem-estar e saúde e eu posso ajudá-lo*»
- ▶ "*Consegue imaginar os benefícios de deixar de fumar?*"
- ▶ "*Existe alguma coisa que pode ajudá-lo a pensar em parar?*"
- ▶ "*Quais são as coisas de que gosta e não gosta sobre o seu hábito de fumar?*"
- ▶ "*Como posso ajudá-lo a aumentar a sua confiança em deixar?*"

Os 5 A's



Avaliar

- ▶ Avaliação dos dados antropométricos (peso, altura e índice de massa corporal)
- ▶ Medição da tensão arterial
- ▶ Averiguar se o fumador está disposto a deixar de fumar nos próximos 30 dias.

Os 5 A's



Ajudar

- ▶ Reportar à entidade empregadora o número total de fumadores que estão motivados a deixar de fumar.
- ▶ Recomendar à entidade empregadora um programa intensivo de cessação tabágica

Acompanhar

- ▶ Os fumadores aderentes ao programa intensivo de cessação tabágica - Serviço disponibilizado pela Atlanticare
- ▶ Elaboração de um breve relatório sobre os resultados desta Ação

Condições de execução:



- ▶ Número máximo de Participantes: 12 Colaboradores
- ▶ Local de realização: Instalações da Empresa
- ▶ Tempo de duração previsto: 4h