



AtlantiCare
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.

APAGUE O SEU ÚLTIMO CIGARRO!



PROGRAMA INTENSIVO DE CESSAÇÃO TABÁGICA

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



- ▶ Avaliar os fumadores no Local de Trabalho com avaliação individual e personalizada;
- ▶ Promover e manter a cessação tabágica dos trabalhadores, através de programa intensivo de cessação tabágica com acompanhamento médico individual, fazendo uso, se necessário, de tratamento farmacológico (o custo destes medicamentos não está incluído neste programa).

Metodologia de Trabalho



- ▶ Reunião inicial com a Direção de Recursos Humanos da empresa (e/ou outros elementos relevantes para o sucesso deste Programa), com vista à recolha de informação sobre a organização e estrutura da mesma, número total de colaboradores fumadores e funções desempenhadas. Na reunião inicial é fulcral perceber a dinâmica dos trabalhadores na empresa: locais de pausa e convívio, locais para fumadores, locais de refeição, horários dos turnos laborais. Realização de uma visita aos postos de trabalho e aos locais permitidos para fumar.
- ▶ Serão fornecidos materiais didáticos sobre *"PARAR DE FUMAR"* em formato de pósteres e Flyers/Trípticos informativos tal como, *"e-mail modelo"*, a ser enviado aos colaboradores fumadores e não fumadores, a informar brevemente sobre os malefícios do tabaco e os benefícios em deixar de fumar, e a disponibilidade de um programa intensivo para deixar de fumar.
- ▶ O material será disponibilizado 15 dias antes do início da avaliação individual de todos os fumadores. Pretende-se uma maior sensibilização/consciencialização e preparação informativa de todos os fumadores.
- ▶ O programa intensivo de cessação tabágica inclui um total de 5 consultas Médicas, 1 consulta inicial de informação/avaliação do Fumador e 4 consultas médicas de acompanhamento por cada Fumador.

Programa Intensivo de Cessação Tabágica



A 1ª consulta médica:

- ▶ **Consulta médica individualizada a todos os fumadores da empresa com duração de 30 minutos, para informação e avaliação:**
 - Preenchimento da ficha clínica da consulta de cessação tabágica;
 - Proceder à avaliação clínica do fumador e do seu consumo do tabaco;
 - Avaliar as razões que levam ao tabagismo e aquelas que motivam o seu abandono;
 - Reforçar a informação sobre os malefícios do tabaco e os benefícios da cessação tabágica, fornecendo se necessário folheto informativo;
 - Avaliar a dependência física da nicotina (Teste de Fagerström);
 - Proceder à recolha da história tabágica e clínica: carga tabágica, tentativas prévias, síndrome de abstinência, locais onde fuma, conviventes fumadores, problemas de saúde, terapêutica habitual e fatores de risco;
 - Avaliar a fase de motivação (segundo estadios de mudança de Prochaska) e o grau de prontidão para a mudança;
 - Avaliar os apoios sociais e familiares;
 - Identificar acontecimentos, estados de humor ou atividades que aumentam o risco de fumar ou recair;
 - Identificar e treinar aptidões e competências para lidar com as situações de risco;
 - Avaliar os dados antropométricos, a pressão arterial
 - Propor o auto-registo dos cigarros consumidos ao longo do dia, no sentido de que o fumador conheça melhor o seu comportamento tabágico, de modo a evitar consumir os cigarros de que «não necessita» e preparar a cessação (opcional);
 - Delinear e explicar em que consiste o programa personalizado de tratamento (perspetivar «dia D», terapêutica, follow-up), averiguando vontade do fumador em iniciar um programa de consulta intensiva para deixar de fumar.

Programa Intensivo de Cessação Tabágica

A primeira consulta já foi realizada a todos os fumadores para avaliação e informação ao fumador da existência do programa. O fumador decidirá após esta consulta se quer iniciar o processo de deixar de fumar.



No programa intensivo apenas participarão os fumadores que pretendam deixar de fumar.

▶ A 2ª consulta médica tem como principais tarefas:

- ▶ • Discutir os resultados das avaliações realizadas na primeira consulta;
- ▶ • Ajudar a reavaliar os riscos e recompensas potenciais da suspensão do consumo do tabaco;
- ▶ • Discutir e acordar com o fumador o plano terapêutico, com eventual prescrição farmacológica;
- ▶ • Marcar o «dia D» ou reavaliar início do processo após dia D.

▶ A 3ª e 4ª consultas médicas têm como principais tarefas:

- ▶ • Felicitar o utente pelo sucesso;
- ▶ • Se houve consumo de tabaco, rever sucintamente as circunstâncias e incentivar novo compromisso com abstinência total;
- ▶ • Registrar o peso e Pressão arterial.
- ▶ • Avaliar os sintomas de privação e eventuais efeitos secundários do tratamento. Se relevante, rever terapêutica farmacológica;
- ▶ • Incentivar atividades que estimulem o bem-estar psicológico e estilos de vida saudáveis;
- ▶ • Reavaliar os apoios sociais e familiares;
- ▶ • Ajudar a reavaliar resistências e recompensas;
- ▶ • Reforçar a disponibilidade do médico, em caso de dúvidas/problemas.

▶ A 5ª consulta médica tem como principais tarefas:

- ▶ • Felicitar o utente pelo sucesso;
- ▶ • Avaliar as dificuldades;
- ▶ • Encorajar a prossecução do compromisso assumido;
- ▶ • Reforçar a disponibilidade da equipa em caso de dúvidas/problemas.

Encerramento do Programa Intensivo de Cessação Tabágica



- ▶ Elaboração do relatório sobre o trabalho realizado e partilha / apresentação dos resultados de cessação tabágica aos trabalhadores fumadores participantes no programa intensivo de cessação tabágica.
- ▶ Sessão de grupo final para todos os fumadores e ex-fumadores da empresa participantes neste Programa, com objetivo de parabenizar o sucesso dos ex-fumadores, reforçar a manutenção da cessação, prevenir recaídas e salientar a importância de deixar de fumar junto aos fumadores atuais.

Condições de execução:



- ▶ 1ª Fase - Número mínimo de Fumadores para este Programa - **Consulta inicial** : 25 Fumadores por cada Estabelecimento
- ▶ 2ª Fase - Número mínimo de Fumadores para este Programa - **Consulta de Acompanhamento** : 12 Fumadores por cada Estabelecimento
- ▶ Local de realização: Instalações da Empresa