



SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE
COORDENADORIA DE CONTROLE DE DOENÇAS
CENTRO DE VIGILÂNCIA EPIDEMIOLÓGICA
"Prof. Alexandre Vranjac"

**“*TEXTO BÁSICO PARA IMPLANTAÇÃO DE UM
PROGRAMA DE CONTROLE DO TABAGISMO
EM AMBIENTES DE TRABALHO”**



1- Introdução

O Tabagismo representa atualmente a maior causa isolada evitável de doença e morte no mundo, sendo considerado o principal fator de risco evitável de doenças graves como câncer (principalmente de pulmão), o enfisema, as bronquites crônicas, os infartos e derrames cerebrais, entre tantas outras.

Inúmeras pesquisas confirmaram que o consumo de tabaco causa mais mortes prematuras do que a soma das mortes causadas por AIDS, cocaína, heroína, álcool, incêndios, acidentes de automóvel e suicídios.

No mundo existem cerca de 1 bilhão e 300 milhões de fumantes, sendo que 5 milhões são vitimados anualmente com morte prematura. No Brasil cerca de 200 mil mortes ocorrem todo ano em decorrência do uso do cigarro. Dessa forma, torna-se imperioso que ações de prevenção e controle do tabagismo sejam tomadas por diferentes segmentos de nossa sociedade.

Em todo o mundo é crescente o número de empresas que, conscientes de suas responsabilidades quanto à qualidade de vida de seus empregados vêm implementando programas de controle do tabagismo. Esses programas partem da constatação de que há um número elevado de fumantes na população geral de nosso país, bem como de um número ainda mais elevado nas faixas de idade em que as pessoas estão dedicadas ao trabalho, sendo que essas pessoas passam 80% de seu tempo em ambientes fechados (trabalho, lazer e domicílio) expostas à poluição causada pelos fumantes.

O ato de fumar e a poluição ambiental por ele causada podem provocar uma série de danos à saúde dos empregados e a produtividade da empresa, levando a estabelecer uma política de restrição ao tabagismo em seu meio ambiente.

Alguns destes danos são: aumento de despesas com saúde; excesso de absenteísmo; perda precoce da capacidade de produzir, levando a uma diminuição da produtividade da empresa; morte prematura; aumento de encargos com manutenção; maiores gastos com limpeza, conservação e reposição de materiais de consumo; necessidade de reposição de móveis e equipamentos.

Outro fator fundamental para se estabelecer um Programa de Controle do Tabagismo em Empresas, é que dados científicos atuais consideram a poluição tabagística ambiental como prejudicial não só à saúde dos fumantes como também à dos não fumantes (chamados fumantes passivos ou involuntários), pois na fumaça dos produtos oferecidos e promovidos pela indústria fumageira podem ser detectados cerca de 4.720 substâncias tóxicas diferentes, dentre elas o alcatrão, a nicotina, o monóxido de carbono, resíduos de fertilizantes e pesticidas, metais pesados, e até substâncias radioativas.

O Alcatrão é reconhecido como um carcinógeno potente, capaz de atuar nas três esferas da carcinogênese (indução, promoção e progressão).

A nicotina é uma droga psicoativa capaz de causar dependência, pelos mesmos mecanismos da cocaína, maconha, heroína e álcool. Além disso, devido a seus efeitos vasoconstritores e de provocar aumento das lipoproteínas de baixa densidade, contribui para a formação de trombos, aterosclerose e infarto do miocárdio.

O monóxido de carbono, o mesmo gás tóxico que sai do cano de descarga de automóveis, é gerado em grandes quantidades pelo processo de queima do tabaco.

No sangue, o monóxido de carbono ao se ligar fortemente a hemoglobina, formando a carboxiemoglobina, contribui para diminuição da oxigenação dos tecidos, e potencializa a ação cardiovascular da nicotina.

Os danos provocados pela poluição tabagística ambiental ampliam mais ainda a dimensão do problema tabagismo. A maior parte do tempo total de consumo de um cigarro corresponde à fumaça que sai silenciosamente da ponta do mesmo. Essa contém todos os componentes tóxicos e em proporções mais elevadas do que a que sai da boca do fumante. No ambiente podem ser encontrados três vezes mais monóxido de carbono e nicotina e até cinquenta vezes mais substâncias cancerígenas. A fumaça se difunde pelo ambiente homoganeamente, fazendo com que mesmo as pessoas posicionadas mais distantes dos tabagistas inalem quantidades de poluentes iguais às que estão posicionadas próximas aos fumantes. Dessa forma os fumantes passivos sofrem os efeitos imediatos da poluição ambiental, tais como irritação nos olhos, manifestações nasais, tosse cefaléia, aumento dos problemas alérgicos, principalmente das vias respiratórias. Pesquisas mostram, entre os fumantes passivos, um risco aumentado de câncer de pulmão e de doenças cardíacas a longo prazo.

Quanto aos prejuízos econômicos, o tabagismo resulta numa perda global de US\$ 2 bilhões por ano, em função das mortes prematuras, de incapacitação, de adoecimento, de aposentadorias precoces e faltas ao trabalho, acidentes do trabalho, incêndios, sendo que 50% desse gasto ocorre em países em desenvolvimento. No Brasil, embora ainda não tenhamos um estudo completo sobre o impacto econômico resultante dos gastos sociais, temos dados preliminares que mostram gastos evitáveis da ordem de US\$147.227.470,11 só com internações em parte da rede pública, devido à doenças causadas pelo tabagismo.

Os ambientes de trabalho são locais passíveis de controle da exposição à fumaça dos derivados do tabaco e, por isso, representam uma boa oportunidade para atuação de programas preventivos que estimulem uma mudança no estilo de vida dos indivíduos e a uma preocupação maior com a sua saúde. A abordagem do trabalhador fica facilitada não somente pelo fato de estarem inseridos em comunidades delimitadas como também pela possibilidade de permanecerem 30 anos ou mais dentro de uma empresa recebendo orientações pertinentes às ações básicas de saúde: promoção da saúde, prevenção de doenças e recuperação da saúde (tratamento de doenças).

2- Objetivos da Implantação de um Programa de Controle do Tabagismo

- Eliminar a poluição tabagística ambiental;
- Reduzir a prevalência de fumantes na Empresa, aumentando consequentemente a produtividade;
- Diminuir o número de absenteísmo causado pelas doenças tabaco relacionadas;
- Diminuir os encargos com a manutenção e custos com limpeza, conservação e reposição de materiais, móveis e equipamentos;
- Zelar pela questão ética e promover a qualidade de vida entre os trabalhadores da Empresa.

3- Passo a Passo na Implantação de um Programa de Controle do Tabagismo

1- Sensibilização da Diretoria e Grupos Chaves

Sem dúvida o ponto de partida para a implementação de uma política de restrição ao consumo de cigarros e outros derivados do tabaco em um ambiente de trabalho. É o compromisso da direção da Empresa com essa política.

Desta forma o primeiro passo a ser tomado para a viabilização deste programa, será a apresentação deste projeto à Diretoria da Empresa com o objetivo de tornar exequível o seu desenvolvimento.

Ainda nesta fase será discutido com grupos (áreas) chaves da Empresa o apoio ao Programa.

2- Formação de uma Comissão Interna para o Programa

Os indivíduos que comporão esta comissão poderão ser indicados pela direção, pelo gerente do programa, ou podem ser identificados durante debates, reuniões, ou mesmo no dia a dia, entre os que se destacam e mostram capacidade de liderança dentro da Empresa.

Um importante critério de seleção desses componentes da comissão, é que não tenham posição extremistas ou radicais, o que prejudicaria um aspecto bastante relevante para o sucesso do programa, que é evitar conflito entre fumantes e não fumantes, buscando um clima de respeito mútuo.

Esta equipe deve ser a mais eclética possível, procurando captar pessoas de diferentes profissões, funções e níveis hierárquicos, possuindo inclusive fumantes, para que a questão seja bem explorada sob os diversos ângulos da sua problemática.

Os membros desta comissão se reunirão semanalmente ou quinzenalmente para discussão das etapas de implantação do programa, tentando cumprir as ações das tarefas propostas no projeto, descritas no cronograma.

É importante que sejam identificados na comissão, indivíduos com maior disponibilidade de tempo, ou que a própria direção libere parte de seu tempo para se dedicar a operacionalização das etapas do programa.

3- Organização de um Sistema de Avaliação

3.1- Contagem de Bitucas ou Guimbas

A contagem de bitucas de cigarros funciona como indicador do respeito à normas de restrição ao consumo de derivados do tabaco na Empresa. A contagem pode ser feita observando-se as caixas de areia/ cinzeiros, que geralmente são distribuídas por toda a Empresa. Caso não haja esse tipo de coletor buscar-se-á apoio com o pessoal da limpeza.

Essa avaliação será feita em dias diferentes (3 dias por semana) durante pelo menos 3 semanas para a obtenção de uma média de bitucas por setor da Empresa.

Nesta fase será interessante registrar os locais onde a concentração de bitucas é maior, pois durante a fase de monitoramento, esses locais poderão necessitar de uma maior atenção.

3.2- Contagem de pessoas fumando na Empresa

Nesta fase deverá se proceder da mesma forma que foi feito com a contagem de bitucas em termos de dias, par obtenção de uma média. Se possível identificando as pessoas por função e setor.

Tanto a contagem dessas pessoas como a contagem de bitucas deverá proceder qualquer outro tipo de pesquisa ou intervenção sendo realizada da forma mais discreta possível, uma vez que qualquer evidência da intenção de implantação do programa pode interferir nos resultados, inibindo o comportamento dos fumantes, que passarão a dotar o hábito de fumar escondido, bem como de esconder bitucas.

3.3- Pesquisa sobre o perfil do tabagismo na Empresa

A organização dessa pesquisa permitirá um diagnóstico do atual perfil da prevalência do tabagismo entre os empregados da Empresa (o nº de fumantes por idade, sexo, quantos fumantes querem deixar de fumar, opinião dos empregados sobre a restrição ao consumo de tabaco nas dependências da Philips, etc..). Esse diagnóstico no futuro servirá de parâmetro para a avaliação do impacto de implementação da política de restrição ao fumo.

É importante lembrar que para conseguir um bom índice de resposta ao questionário entre os empregados se fará uma divulgação prévia sobre a ocorrência da pesquisa buscando mostrar que o objetivo da mesma não é identificar fumantes para perseguí-los, mas sim oferecer-lhes apoio na cessação de fumar.

A pesquisa não tem necessidade de ser identificada, mantendo, portanto sigilo em relação aos fumantes.

As divulgações sobre esta pesquisa sempre enfatizarão que o programa não tem como objetivo perseguir ou pressionar os fumantes, reconhecendo-os apenas como indivíduos que tem um problema, e que necessita de apoio e compreensão para solucionar sua dependência da nicotina.

Após a coleta esses dados serão cruzados e analisados por especialistas no assunto.

A Empresa após esta fase criará um esquema de encaminhamento dos dependentes de nicotina, e que estiverem interessados a abandonar o fumo, à órgãos de apoio aos fumantes (Centros de Tratamento ao tabagismo).

4- Identificação de áreas para Fumódromos

Alguns membros da comissão do programa de controle do tabagismo na Empresa, necessariamente contando com representante da CIPA, deverá identificar, se possível, por andar, áreas específicas para o fumante. Na medida do possível essas áreas devem ser reservadas apenas para este fim, ou seja, não compartilhada por não fumantes, arejadas e isentas de risco de explosão ou incêndios.

No entanto a delimitação de áreas para fumar ou imediato banimento do cigarro, deve ser resultante de um consenso da comissão ou mesmo dos empregados da Philips. Todas as áreas específicas para os fumantes serão sinalizadas com auto adesivos e receberão informações contínuas e rotativas sobre os malefícios do tabagismo ao meio ambiente e principalmente a saúde humana.

5 - Divulgação resultados da pesquisa

Antes de iniciar a campanha interna de controle do tabagismo a comissão do programa irá divulgar os resultados da pesquisa, demonstrando o perfil da prevalência do tabagismo na Philips e a percepção dos empregados sobre o assunto.

Essa divulgação será apresentada no jornal interno da Empresa, assim como nos terminais de computador e nos murais dos diferentes andares.

6 - Campanha de divulgação inicial do programa

A campanha educativa sobre os malefícios do cigarro envolverá no mínimo 3 fases a saber:

1ª fase: Nesta fase será afixada durante duas semanas nos principais locais de divulgação da Empresa o cartaz 1 com o objetivo de trazer o tema para reflexão.

2ª fase: Na segunda fase o cartaz 1 será substituído pelo cartaz 2, sendo acompanhado pela distribuição de folhetos e adesivos, nas entradas da Empresa.

Esses folhetos contém dados impactantes sobre o cigarro e estabelecerá uma data (dia D), a partir da qual só será permitido fumar nas áreas indicadas como fumódromos. Paralelamente a essa fase procede-se a sinalização da Empresa (fumódromos e locais livres do tabaco).

3ª fase: Nesta fase o cartaz 3 é afixado no lugar do cartaz 2 e na mesma ocasião são distribuídos folhetos informando que a partir daquela data não será mais permitido fumar fora dos fumódromos, esclarecendo as razões para não fumar em um ambiente de trabalho, e orientando os fumantes a procurarem apoio para deixar de fumar.

7- Manutenção da Campanha

As fases seguintes envolverão a continuidade da campanha através das seguintes atividades:

- Mensagens rotativas do tipo: "Você Sabia"
- Utilização do Programa Ginástica / Relaxamento
- Mensagens no Holerith
- Comemoração do Dia Mundial Sem Tabaco (31 de Maio)
- Comemoração do Dia Nacional de Combate ao Fumo (29 de Agosto)
- Comemoração do Dia Nacional de Combate ao Câncer (27 de Novembro)
- Concurso de Frases e Desenhos para funcionários da Empresa
- Palestras específicas sobre Tabagismo
- Criação de Boletim Informativo sobre Controle do Tabagismo
- Divulgação do Programa na Empresa

8 - Normatização do Comportamento de fumar na Empresa

Para que as ações educativas alcancem o objetivo de provocar uma mudança de comportamento condizente com a incoerência do ato de fumar na Philips, será necessário utilizar mecanismos legais que as reforcem. O principal mecanismo legal a ser utilizado será a Lei Federal nº 9.294, que dispõe sobre as restrições ao uso de produtos fumíferos em recintos públicos privados ou coletivos.

No entanto a Empresa poderá contar também com uma normatização interna da abordagem de fumantes a fim de dar consequência e consciência ao processo educativo, na medida em que ele respaldará o papel dos profissionais treinados para abordar os fumantes (seguranças e recepcionistas).

Essa normatização deverá ser bastante divulgada entre todos os empregados e também junto aos visitantes da Philips que poderão ser abordados sobre o assunto pelos seguranças e recepcionistas desde que devidamente treinados.

9 - Treinamento de recepcionistas e seguranças para abordagem aos fumantes

Embora o compromisso em manter a Empresa livre da fumaça do cigarro seja de todos os empregados, cabe aos seguranças e recepcionistas, nas suas atribuições diárias, zelar de maneira mais intensiva para que sejam respeitadas as regras de fumar apenas nos fumódromos.

O envolvimento e motivação desse grupo de empregados é fundamental para que o programa tenha sucesso. Para alcançar este objetivo este treinamento apresenta três partes fundamentais:

- Parte Informativa: Nesta parte são explorados alguns dados epidemiológicos impactantes sobre o tabagismo para a saúde do fumante e do não fumante e para o meio ambiente;
- Parte de Valorização: Onde a função destes funcionários são valorizadas para o andamento do programa;
- Parte prática: Onde são realizadas provas situacionais baseadas na rotina desses empregados e discutidas as formas mais adequadas para se abordar um indivíduo que encontra-se fumando em área onde não é permitida.

Neste treinamento será bem enfatizada a importância do respeito, da discricção, e educação na hora da abordagem. A apresentação da portaria interna e a normatização no treinamento são também de fundamental importância uma vez que oferece o respaldo da instituição a atuação deste grupo de empregados.

10- Sensibilização dos Empregados

Um dos pontos mais importantes para o sucesso do programa é conseguir que o maior número de empregados, fumantes e não fumantes entendam a filosofia do mesmo e o apoiem. Portanto é fundamental que sejam treinados o maior número de empregados possível. Com a conscientização de um número maior possível de empregados se atingirá o principal objetivo que é despertar o espírito de colaboração e mudar a cultura de aceitar o fumar como algo normal em um ambiente de trabalho.

11- Supervisão e monitoração do processo

Para que o programa seja auto-sustentável, não se limitando ao impacto da campanha inicial, o mesmo será supervisionado e monitorado pelo coordenador e toda equipe da comissão. Isso envolverá a realização de algumas tarefas por parte dessa comissão, reuniões periódicas, entre outras.

Atividades da Comissão:

- Percorrer a empresa semanalmente para avaliar sinalização e providenciar reposição quando necessária; avaliar a abordagem do vigilantes e recepcionistas, reunindo-se periodicamente com eles; buscar o cumprimento da portaria e da normatização; manter os fumódromos arrumados e com informações interessantes e rotativas.
- Divulgar em todos os setores da Philips, constante, materiais e informações relacionados ao programa.
- Organizar a distribuição de material educativo aos pacientes, bem como a exposição de vídeos e vinhetas.
- Organizar e coordenar os treinamentos para os empregados da Empresa
- Estimular os empregados fumantes que desejam parar de fumar, oferecendo-lhes material de auto-ajuda, e se for necessário encaminhando-os para tratamento de apoio;
- Coordenar comemorações de datas alusivas ao tabagismo, dentro da Empresa;
- Fazer periodicamente relatório mensal do Programa para a direção da Empresa;
- Elaborar ficha de avaliação com os principais dados que deverão ser avaliados no monitoramento.

* Apostila elaborada com base no Manual de Orientação sobre Implantação de Programa de Controle do Tabagismo em Unidades de Saúde e Ambientes de Trabalho, do Instituto Nacional de Câncer do Ministério da Saúde.

Prof. Dr Marco Antonio de Moraes

Mestre e Doutor em Saúde Pública

Especialista em Tabagismo

Enfermeiro Sanitarista e do Trabalho