

# 15

## Programa Anti-tabagismo “Ascenda essa Idéia”

**Irene Lourenço de Oliveira**

Educação Física - PUCCAMP

Especialista em Gestão da Qualidade de Vida na Empresa - UNICAMP

### APRESENTAÇÃO

O *Programa Antitabagismo “Ascenda essa Idéia”* é um projeto voltado para a conscientização e tratamento quanto ao uso do *Tabaco* dentro do ambiente de trabalho junto aos colaboradores de todos os setores da empresa. Será realizado dentro do ambiente e horário de rotina, com exceção para algumas atividades que serão desenvolvidas na empresa, mas fora do horário de trabalho.

Visa a estimular voluntariamente o funcionário por meio da educação e da *Atividade Física* para a busca de um *Estilo da Vida* mais saudável. Será coordenado pelo **Gestor em Qualidade de Vida** com a colaboração e o acompanhamento da equipe de apoio. Algumas ações serão direcionadas também aos familiares; o *programa antitabaco* terá a duração de 12 meses, com um público previsto de 40 a 50 participantes.

As ações serão acompanhadas por palestras educativas, ações preventivas, motivação para hábitos saudáveis, ativi-

dades individuais e em grupos, gerenciamento de estresse e ansiedade e pesquisas internas para levantamento de dados e avaliação dos resultados. A *Atividade Física* será considerada neste *programa* como fator-chave para o fortalecimento do processo de mudança.

## OBJETIVOS

### GERAL

O *Programa “Ascenda essa Idéia”* tem como objetivo promover mais **Qualidade de Vida** aos colaboradores e servir como ponto base em questões como segurança, produtividade, de motivação, desempenho, comportamento e relações pessoais no ambiente de trabalho.

### ESPECÍFICOS

- Levantar dados clínicos e comportamentais e identificar o público de interesse;
- Motivar o colaborador a aderir voluntariamente ao *programa*;
- Orientar quanto aos riscos do *Tabaco* e indicar os tratamentos mais adequados;
- Melhorar as condições de saúde dos colaboradores;
- Minimizar os fatores de riscos à saúde;
- Incluir familiares no *programa* como apoio importante dentro do processo;
- Reduzir sintomas de abstinência como irritabilidade, inquietação, ansiedade, muito comuns entre os fumantes;
- Aumentar os níveis de concentração, disposição e resistência muitas vezes comprometidas com o uso do *Tabaco*;
- Incluir orientações nutricionais e apoio psicológico;
- Conforme estudos recentes a *Atividade Física* é essen-

- cial para fortalecer o processo de adaptação e mudança e na busca de um Estilo de Vida positivo;
- Diminuir o absenteísmo (geralmente causado por doenças);
  - Criar políticas de redução de custo;
  - Aumentar os níveis de confiança entre empresa/colaborador e a integração entre os funcionários, gerando um clima organizacional favorável e melhorar e aumentar a produtividade.

#### JUSTIFICATIVA

O uso indiscriminado de substâncias psicoativas em diversos segmentos da sociedade tem sido motivo de grande preocupação para especialistas, e esse fenômeno mundial tem causado muitos impactos negativos sobre a saúde pública, a segurança individual e a estrutura social.

Nas organizações não tem sido diferente e os níveis de consumo de diversas drogas lícitas e ilícitas dentro do ambiente de trabalho têm aumentado muito e suas conseqüências são motivos de preocupação de empresas de diversos setores.

As implantações de programas de combate e controle ao uso do Tabaco e a outras drogas sempre encontram barreiras, principalmente dentro das empresas. Mas o consumo ocasiona vários problemas à saúde e também está relacionado com um maior risco de acidentes, baixa produtividade e absenteísmo.

Uma das alternativas para reduzir esse impacto negativo que o *Tabaco* provoca na saúde do usuário e no local em que ele exerce suas atividades é a implantação de *programas* de prevenção e controle ao uso do tabaco, adotando políticas internas objetivando manter o ambiente de trabalho saudável, produtivo, seguro e comprometido com a **Qualidade de Vida** dos colaboradores.

Para resultados satisfatórios é necessário que a política adotada seja de conhecimento de todos os colaboradores. Os termos devem ser claros, enfatizando a finalidade e a importância e os procedimentos a serem adotados antes e durante a execução do *programa*.

- Estabelecer um *programa* de educação, orientação e assistência ao funcionário;
- Aplicação de ações corretivas (tratamento e recuperação);
- O sucesso do *programa* exige esforços conjuntos de diversos profissionais da área da saúde, recursos humanos, assistentes sociais e administradores;
- A família e os colegas de trabalho também devem participar;
- Ações de sensibilização eliminam o desconhecimento e o preconceito de todos;
- Todos devem ser incluídos: subordinados de produção, níveis gerenciais e de direção;
- Levar em consideração a cultura organizacional e a opinião dos colaboradores.

#### PROGRAMA DIRIGIDO AO COMBATE E A PREVENÇÃO DO USO DO TABACO NO AMBIENTE DE TRABALHO

##### Etapas:

1. Reunião com a Diretoria/Gerência/Encarregados. Ambulatório Médico/RH/Social para a apresentação do programa. Avaliação das expectativas, interesses, objetivos e aprovação.
2. Comunicação para colaboradores. Informações sobre o programa por meio de faixas, cartazes, e-mails, frases e textos motivacionais.
3. Pesquisa para obter o grau de interesse pelo programa, o número de adesões, as opiniões e sugestões.
4. Levantamento de dados com questionário específico sobre tabaco, atitudes, comportamentos, dados clínicos.
5. Reunião com familiares para divulgação do programa, filmes, apoio, opiniões, orientações.
6. Consulta individual com médico para exames, definir utilização de medicamentos e início do tratamento.

7. Avaliação Psicológica. As consultas podem ser individuais ou em grupos.
8. Avaliação Física e Qualidade de Vida (peso, medidas, WOQOOL, cronograma de atividades para saúde do corpo e mente e para complementação do tratamento, atividades aeróbicas, yoga, caminhada, quick *massage*, lian gong (ginástica para corpo e mente), gerenciamento de tempo, estresse e ansiedade).
9. Datas comemorativas em SIPAT, Semana da Saúde, Dia Mundial sem Tabaco, intervenções temáticas.
10. Avaliação de resultados e ações de continuidade.

#### BENEFÍCIOS ESPERADOS

- Melhora nas condições de saúde dos colaboradores de forma geral;
- Melhoria da **Qualidade de Vida** geral;
- Melhora do clima organizacional e integração no ambiente de trabalho;
- Aumento da confiança dos colaboradores e familiares junto à empresa;
- Reflexo na capacidade produtiva, tanto isolada quanto coletivamente;
- Redução de altos custos com consultas médicas;
- Geração de credibilidade junto ao público externo;
- Impacto positivo junto à comunidade.

#### ESTRATÉGIAS

- Criar um ambiente apropriado para acolher os novos estilos de vida saudáveis;
- Criar clima favorável à manutenção do novo comportamento;
- Divulgar de forma clara todas as etapas do programa para que cada colaborador possa tomar sua decisão de forma voluntária;

- Implantar programas com ações dinâmicas;
- Criar condições para que os envolvidos atuem de forma participativa com opiniões, questionamentos e sugestões;
- Mostrar para o colaborador que o *programa* serve também a seus interesses fazendo com que ele assuma a sua responsabilidade;
- Inclusão dos familiares no *programa*;
- Inclusão de uma *Atividade Física* como uma motivação ao objetivo proposto e à busca pessoal para um **Estilo de Vida** mais saudável.

## REFERÊNCIAS

GONÇALVES, A. e VILARTA, R. QUALIDADE DE VIDA - CONCEPÇÕES BÁSICAS VOLTADAS À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA E O MUNDO DO TRABALHO. IN: **QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA**. BARUERI, MANOLE, 2004.

GUTIERREZ, G.; GONÇALVES, A. e VILARTA, R. PLANEJAMENTO DE PROJETOS DE QUALIDADE DE VIDA NA EMPRESA. IN: **GESTÃO DA QUALIDADE DE VIDA NA EMPRESA**. CAMPINAS, IPES EDITORIAL, 2005.

OLIVEIRA, J.D.F. TABAGISMO E ASPECTOS NUTRICIONAIS. IN: **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA**. CAMPINAS, IPES EDITORIAL, 2007.

PILATTI, L. A.; BEJARANO, V.C. QUALIDADE DE VIDA NO TRABALHO: LEITURAS E POSSIBILIDADES NO ENTORNO. IN: **GESTÃO DA QUALIDADE DE VIDA NA EMPRESA**. CAMPINAS, IPES EDITORIAL, 2005.