



POR UM MUNDO
SEM TABACO

Manual para
Agentes de
Saúde

PREVENÇÃO CAMINHO
PARA A SAÚDE

Ficha técnica:

Coordenação editorial e edição final:

Thais Corral

Pesquisa e Redação:

Patricia Kranz, Paula Johns e Schuma Schumahr

Projeto Gráfico:

Maria Clara Rodrigues de Moraes

Agradecimentos Especiais:

**Equipe da CONPREV - Coordenação de Prevenção e
Vigilância:**

**Tânia Maria Cavalcante - Chefe da Divisão de
Programas de Controle do Tabagismo e Outros Fatores
de Risco de Câncer Cristiane Vianna - Advogada -
Setor Legislação**

Márcia Pinto - Economista - Setor Economia do Tabaco

Realização:



Apoio:



REDEH - Rede de Desenvolvimento Humano

Rua Álvaro Alvim, 21/16 andar
CEP.: 20031-010 Centro - RJ
Tel.: 21 2262-1704 Fax: 21 2262-6454
e-mail: redeh@redeh.org.br
www.redeh.org.br

INCA - Instituto Nacional do Câncer

Divisão de Controle do Tabagismo e outros Fatores de Risco de Câncer
Coordenação de Prevenção e Vigilância - Conprev/ INCA
Rua dos Inválidos, 212 - 2º andar - Centro
CEP.: 20231-020 Rio de Janeiro - RJ
Tel.: 21 3970.7414 Fax: 21 3970.7500
e-mail: prevprim@inca.gov.br
www.inca.gov.br

633.7
P832

Por um mundo sem tabaco: manual para agentes de saúde.

Pesquisa e redação: Patricia Kranz, Paula Johns e Schuma Schumaheer.
Rio de Janeiro : Redeh, 2002.

44p. Il.

1. Manual. 2. Tabaco. 3. Agentes de saúde. 4. Legislação.



Índice

A PRESENTAÇÃO	5
O CAMINHO PARA A CONSTRUÇÃO DE UMA SOCIEDADE SAUDÁVEL	7
O TABAGISMO NO BRASIL E NO MUNDO	9
O QUE É PRECISO SABER SOBRE O CIGARRO	16
COMO AJUDAR QUEM QUER PARAR DE FUMAR CONDUZINDO OFICINAS	24
TRABALHANDO POR UM MUNDO SEM TABACO	36
BIBLIOGRAFIA	44



Apresentação

Este manual integra uma série que vem sendo produzida pela Rede de Desenvolvimento Humano (REDEH) como parte do material didático utilizado na formação de lideranças da sociedade civil para atuarem como agentes da prevenção e da promoção da saúde.

A iniciativa teve início em 1996 quando, em parceria com o Programa Viva Mulher do Instituto Nacional do Câncer (INCA), produzimos um kit didático sobre o câncer de mama e capacitamos lideranças da sociedade civil do Estado do Rio de Janeiro para atuarem na prevenção da doença. O sucesso dessa experiência piloto levou-nos a aplicar a metodologia também para a prevenção do câncer do colo uterino, já que ambas doenças estão entre as causas mais freqüentes de morte na população feminina, principal segmento da população com o qual a REDEH trabalha.

Nosso interesse em formar agentes para atuarem sobre a questão do tabaco tem várias explicações. A primeira delas é a constatação, através das estatísticas, de que o número de mulheres e jovens fumantes vem crescendo muito no Brasil, aumentando a incidência de vários tipos de cânceres, sobretudo o do pulmão, como também de outras doenças. A segunda razão é a continuidade de nossa atuação conjunta com o INCA, que vem ampliando sua parceria com organizações da sociedade civil, princípio em que a REDEH acredita e aplica em sua prática de trabalho. E a terceira razão decorre de uma oportunidade política em função da negociação em nível internacional da Convenção Quadro para o Controle do Tabaco. Sob a liderança da Organização Mundial da Saúde, a Convenção está discutindo princípios que deverão nortear, entre outros temas, o comércio, a publicidade, preços e impostos e o contrabando do tabaco em todos os países, enfatizando a primazia que a saúde pública deve ter sobre o comércio internacional.

O manual tem quatro partes. Começamos pela discussão do conceito de agentes da prevenção, ou no caso específico do tabaco, de agentes de promoção da saúde, incluindo aqui uma contextualização da questão do tabaco, no mundo e no Brasil. A seguir, condensamos as informações mais importantes que a(o) Agente ou qualquer outra pessoa precisa saber para agir sobre o problema. Na terceira parte, reunimos as principais dicas e informações disponíveis para ajudar quem quer parar de fumar e para a condução de trabalhos em grupo e oficinas que podem ser importantes para atuação da(o) Agente. Na última parte, tratamos da questão da mobilização das organizações da sociedade civil sugerindo formas de ampliar a atuação para que alcancemos a meta de "Um Mundo sem Tabaco", da qual faz parte a implementação da legislação brasileira em relação ao tabaco, que incluímos dividida por temas.



O Caminho para a Construção de uma Sociedade Saudável

A construção de uma sociedade saudável é o ideal mais presente na história dos movimentos sociais e nos processos de conquista da cidadania, até porque disso dependem todas as outras coisas, inclusive a felicidade, principal vocação humana. Muitas organizações sociais elaboraram em torno desse princípio a sua missão, o que gerou um imenso patrimônio de novas idéias e recursos sociais. Quem não conhece o trabalho das agentes de saúde? Quem não sabe que essas(es) voluntárias(os) têm conseguido reduzir, através de ações muito simples, o número de crianças que morrem antes de cumprir um ano de vida? Quem não conhece o impacto que as redes de mulheres de saúde tiveram no Brasil em promover a escolha responsável da maternidade? Em prevenir o alastramento das doenças sexualmente transmissíveis? Em ajudar mulheres e homens a descobrirem a sexualidade como fonte de prazer e intimidade?

Essas pequenas ações, que somadas geram um grande resultado, não foram operadas por grandes instituições mas por pessoas, na maior parte dos casos voluntárias, motivadas pelo ideal de contribuir para melhorar as condições de vida de seus semelhantes. Inspirada nesses exemplos e na constatação de que as mulheres são maioria à frente dessas ações, a REDEH lançou o projeto Prevenção: Caminho para a Saúde visando contribuir, através da elaboração de instrumentos didáticos e da capacitação para o seu uso, para o trabalho precioso dessas verdadeiras agentes do desenvolvimento humano.

Embora possa parecer limitado conceituar o trabalho dessas pessoas, chamadas por nós de Agentes da Promoção da Saúde, isso nos ajuda a trabalharmos com um conceito comum que poderá sempre ser ampliado a partir da experiência de cada um(a).

Quem é o(a) Agente?

Uma pessoa envolvida com os assuntos de sua comunidade, interessada em conhecer, promover e defender os seus direitos, uma pessoa que luta pela qualidade de vida. Agente é aquela pessoa informada, que acompanha as notícias, participa das atividades comunitárias e promove a cidadania de todos sem se importar com sexo, raça, etnia, orientação sexual, idade ou credo. Além disso, a(o) Agente precisa acompanhar as políticas públicas na área de saúde, cobrar a implementação de serviços, a aplicação de leis, a efetivação de programas de atendimento à população e apresentar propostas às autoridades. A(O) Agente é mais do que tudo uma pessoa com disposição para correr atrás do que acredita!

Qual o Trabalho da(o) Agente?

O principal trabalho é o de transmitir os seus conhecimentos da melhor forma possível. Isto poderá ser feito de diversas maneiras. Conversando com alguém que por algum motivo precisa desabafar, participando de campanhas, organizando grupos e oficinas, fazendo palestras, fornecendo as indicações e informações necessárias a quem precisa de um serviço público e, é claro, dando o exemplo!



E se o(a) Agente for Fumante?

Já que estamos falando em dar o exemplo e vamos tratar do tabagismo, essa é uma pergunta que cabe e não queremos deixar de respondê-la. Ser fumante não é impedimento para querer ser um(a) Agente de Promoção da Saúde. A(O) Agente é em primeiro lugar um ser humano que também está sujeito a hábitos e comportamentos prejudiciais à saúde. No caso, o único requisito é QUERER e estar DISPOSTA(O) a modificar, lidar e expor os próprios hábitos e todas as dificuldades acarretadas por ele. Neste caso, a(o) Agente poderá testar em si própria(o) as sugestões apresentadas aqui, conferir seus resultados, construir um diário sobre as dificuldades que surgem no processo e utilizar toda a bagagem adquirida na própria luta para o trabalho de mobilização que estará realizando.



O Tabagismo no Brasil e no Mundo

Aqui vamos começar a falar sobre como a questão do tabagismo está mobilizando pessoas no mundo inteiro e o quanto já avançamos no Brasil. É preciso entender por que este hábito se tornou uma questão de saúde pública.

Curiosidade:

Diferentes tipos de câncer requerem tratamentos específicos, mas, quando o assunto é prevenção, estudos são unânimes em apontar o tabagismo como principal fator de risco.

Por que Cigarro Faz Mal?

Na fumaça do cigarro existem cerca de 4.700 substâncias tóxicas, 43 três das quais causam câncer!

Algumas destas substâncias são conhecidas como substâncias irritantes porque produzem irritação nos olhos, nariz, garganta e podem levar à paralisia dos cílios dos brônquios. Quando os cílios não se mexem, os pulmões ficam "sujos", as secreções se acumulam e aparece aquela "tosse de fumante" que é a bronquite crônica.

E dizem que cigarro não é droga



Já no sangue, o cigarro causa o aumento da concentração de monóxido de carbono o que reduz a capacidade do sangue de transportar oxigênio para o resto do corpo. O monóxido de carbono, presente na fumaça do cigarro, dependendo da concentração pode ser venenoso e está relacionado com diversas doenças. As mais comuns são as do coração e as respiratórias.

A nicotina, responsável pela dependência do cigarro, pode causar infarto, câncer e enfisema pulmonar. Além de também ser venenosa se usada em altas concentrações.



Cigarro é Droga?

Que o cigarro faz mal à saúde todo mundo sabe, mesmo assim milhões de pessoas continuam fumando e começam a fumar todos os dias. E poucas pessoas dizem uma verdade muito simples: o cigarro é uma droga perigosa. Faz muito mal à saúde, causa severa dependência química e psíquica, pode causar a morte e enriquece muito algumas poucas pessoas. A diferença é que não é proibido. Pode ser comprado em qualquer esquina e o governo ganha dinheiro com os impostos arrecadados. Pena que depois gaste muito mais com os doentes nos hospitais. O Banco Mundial estima uma perda bruta de 200 bilhões de dólares para a economia dos países em decorrência do uso do tabaco, metade desta perda está concentrada nos países em desenvolvimento.

Quando se começa a fumar, alguns segundos depois de acender o cigarro a nicotina já chegou ao cérebro dando uma sensação "boa". Aos poucos, o cérebro começa a se adaptar e logo a pessoa está precisando fumar mais para obter o mesmo efeito. Com o tempo, o cérebro se acostuma e a nicotina não "dá barato" mas faz com que a pessoa se sinta "normal" já que, sem ela, fica nervosa, ansiosa, de mau humor...

Quem fuma toma um monte de pequenas doses da droga sistematicamente. Por exemplo, se dá 15 tragadas por cigarro e fuma 20 cigarros por dia, são 300 doses diárias ou 109.500 por ano!

Como muitas outras drogas, o cigarro é um prazer para quem fuma, mas o preço que as pessoas pagam por este prazer é muito alto: doenças, sofrimento, perdas. Isto porque, o que um dia foi encarado como um "hábito prazeroso" e uma liberdade de escolha pessoal associada a um estilo de vida, é um hábito que provoca dependência e, sendo assim, o oposto da liberdade. Na maioria dos casos fuma-se não porque se quer, mas porque não se consegue ficar sem fumar.

Parar de usar uma droga é um processo diferente para cada um(a). Poucas pessoas conseguem parar de fumar na primeira vez que tentam. Assim, quem tenta e recai não deve se sentir culpada(o), fraca(o) ou sem força de vontade. Deve lembrar que está lutando contra uma das piores dependências que existe e que não é proibido, pelo contrário, é oferecido, estimulado, acessível. Alguns fumantes têm uma maior dependência da droga contida no tabaco, a nicotina. A falta dessa droga no organismo pode causar o que chamamos de síndrome de abstinência, quando a pessoa deixa de fumar, causando nervosismo, impaciência, insônia, mau humor. Mas isso passa! É importante que quem está tentando parar de fumar avise às pessoas com quem convive que está nesta grande luta e peça que a ajudem tendo mais paciência e relevando seu comportamento alterado. Aos poucos vai voltar ao "normal" e se sentir ainda melhor!

E se a pessoa parou de fumar e voltou? Tudo bem! É questão de tentar novamente - quem não desiste acaba conseguindo! Ninguém deve se sentir mal se alguém que conhece parou "sem esforço". Cada pessoa é diferente.



É o caso de se pensar: quantas pessoas tomam uma cerveja nos fins de semana e, as vezes, até um pilequinho em uma festa mas não são alcoólatras, enquanto outras se tornam dependentes assim que começam a beber? Muitos adolescentes experimentam drogas e só alguns ficam dependentes. Até hoje ainda não se sabe direito qual o mecanismo que torna uma pessoa mais propensa a ficar dependente do que outra. Mas uma coisa se sabe: a nicotina está entre as substâncias que mais causa dependência! Para alguns fumantes é mais difícil se livrar da dependência do cigarro do que da bebida ou da cocaína.

Mas alto lá! Que isto não seja uma desculpa para não tentar! É importante que as pessoas saibam disso para não se sentirem mal consigo mesmas ao enfrentarem as dificuldades. E é ainda mais importante saber que difícil não é impossível! Parar de fumar é difícil mas não é impossível. Muitas e muitas pessoas conseguem e quem tentar a sério vai conseguir também!

Por tudo isso fumar não é mais considerado um hábito e sim uma dependência!

A dependência à nicotina conta com três componentes básicos: **dependência física**, responsável por sintomas da síndrome de abstinência quando se deixa de fumar; **dependência psicológica**, responsável pela sensação de ter no cigarro um apoio ou um mecanismo de adaptação para lidar com sentimentos de solidão, frustração, com as pressões sociais, etc; e **condicionamento**, representado por associações habituais com o fumar. Fumar e tomar café, fumar e trabalhar, fumar e dirigir, fumar e consumir bebidas alcoólicas, fumar após as refeições e outras.

De Onde Vem o Hábito de Fumar?

O uso do tabaco começou aproximadamente 1.000 anos antes de Cristo entre algumas tribos da América Central que o utilizavam em rituais mágicos e religiosos. No século XVI, foi levado para a Europa aonde pensaram que tinha qualidades medicinais e seu uso rapidamente se disseminou.

Lá começaram a vender a folha de tabaco para ser usada como fumo para cachimbo, rapé, para mascar e charutos até que, no final do século XIX começaram a industrializá-la na forma de cigarro. Em meados do século XX seu uso se expandiu devido ao desenvolvimento de técnicas avançadas de publicidade e marketing e sua disseminação nos meios de comunicação. No final da década de 60, começaram a surgir os primeiros relatórios médicos relacionando o cigarro às doenças dos fumantes e dos fumantes passivos. Atualmente, a Organização Mundial da Saúde (OMS) considera o tabagismo uma pandemia ou seja, uma epidemia generalizada, já que mata 5 milhões de pessoas por ano no mundo e, se nada for feito para controlá-la, este número poderá chegar a 10 milhões de mortes por ano em 2020.



Ilustração: Jones Brothers Publishing Company

O Tabaco no Brasil

Dos cerca de 1,25 bilhões de fumantes no mundo, mais de 30 milhões são brasileiros(as). A indústria do tabaco no Brasil é dominada por duas multinacionais, uma detém 83% do mercado e a outra, 15%. Desde 1993, o Brasil é o maior exportador de folhas de tabaco do mundo e também o 4º maior produtor mundial. O tabaco representa aproximadamente 1,5% da pauta de exportação do país. Seu cultivo envolve cerca de 150.000 famílias e emprega em torno de 1 milhão de pessoas. A maior parte desses(as) trabalhadores(as) é formada por mulheres e crianças. Além de extremamente mal remunerados(as), são expostos(as) a riscos constantes para sua saúde em todo processo de manufatura. A exposição a agrotóxicos perigosos torna o trabalho um risco para a saúde.

O cigarro no Brasil é um dos mais baratos do mundo: preços baixos = consumo alto! A indústria do tabaco sabe disso e usa vários artifícios para manter os preços baixos. O principal deles é alegar que o contrabando, que responde por 35% do mercado interno no Brasil, iria crescer no país caso os preços aumentassem. Isso não é verdade, combater o contrabando independe da política de preços. As projeções da indústria para o Brasil estimam que o consumo tende a crescer mais de 30% até 2008.

Para além de seus interesses comerciais, o Brasil tem leis avançadas para o controle do tabagismo, além da legislação federal, há 331 leis municipais e 70 estaduais. Apesar de não ser a única solução, a legislação é importante e indispensável para a criação de políticas públicas que fortaleçam estratégias que contribuam para o crescimento de uma sociedade sem a influência do tabaco. Mas a Lei precisa "sair do papel" e ganhar vida.



O Dia Mundial Sem Tabaco

A primeira lei federal para o controle do tabagismo no Brasil foi a Lei nº7.488 de 11/06/86, que criou o Dia Nacional de Combate ao Fumo. Esta data passou a ser comemorada todos os anos no dia 29 de agosto.

O Dia 31 de maio - Dia Mundial sem Tabaco - foi criado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) com o intuito de sensibilizar o maior número possível de pessoas sobre os males causados pelo consumo do tabaco e seus derivados.

Esta data é comemorada anualmente por todos os países que aderem à proposta de controle do tabaco no mundo.

No Brasil, a data é comemorada sob a coordenação do INCA/MS desde 1989, em parceria com as 27 coordenações estaduais do Programa Nacional de Controle do Tabagismo e outros Fatores de Risco, que orientam seus respectivos municípios.



Com um número cada vez maior de municípios integrados às comemorações, registrou-se, em 2001, 2.153 municípios brasileiros que promoveram atividades no Dia Mundial Sem Tabaco.

Uma Luta em Todo o Mundo

Está em elaboração a Convenção Quadro para o Controle do Tabaco (FCTC) -- o primeiro tratado internacional na área de saúde pública. A Convenção está em processo de negociação desde 1999 entre os 192 países membros da Organização Mundial da Saúde (OMS) e deverá ser firmada em 2003. O objetivo é tratar de aspectos transnacionais e internacionais da questão, tais como publicidade global, contrabando e comércio, além da proteção aos jovens, medidas para a redução da demanda, divulgação dos malefícios causados pelo consumo de tabaco e tratamento para a dependência.

Esta Convenção servirá como um importante catalisador para fortalecer legislações nacionais sobre tabaco e programas de controle. O seu processo de negociação e implementação também ajudará a mobilizar apoio técnico e financeiro para o controle do tabaco e a aumentar a conscientização dos governos. Vale dizer que apesar da indústria do tabaco ser poderosa no Brasil, o país tem se destacado nas reuniões defendendo posições bastante fortes em relação ao controle do tabaco.

Outras obrigações nacionais em potencial para a Convenção, são as seguintes: educação, capacitação, campanhas de alerta ao público, cooperação técnica nas áreas de vigilância, aplicação das medidas legislativas, pesquisa e troca de informações. A Convenção-Quadro não substitui as ações nacionais e locais para o controle do tabaco de nenhum país. Ela as complementa e fortalece.

Uma importante questão em debate na Convenção é o que acontecerá com os empregos gerados pela indústria do tabaco. Certamente terá que haver uma transição, pois um grande contingente de pessoas é empregada direta ou indiretamente. Há exemplos que indicam algumas alternativas. O Zimbábue é um deles. Lá o cultivo de rosas, que é muito mais rentável, substituiu o tabaco em algumas regiões. O mesmo aconteceu em Bangladesh, com girassóis. No Brasil, também já temos experiências de sucesso onde a produção do tabaco foi gradualmente substituída por outras atividades, como a de produtos orgânicos e agroecologia no Projeto Esperança no Rio Grande do Sul.

Na realidade, estudos mostram que a economia do país e a



Curiosidade:

Você sabia que o cigarro é o único produto de consumo que, usado de acordo com as orientações do fabricante, mata

consumidores

regulares?

sociedade saem ganhando com a troca, pois o aumento do consumo de outros produtos tem impacto na produção que acaba gerando mais empregos em outros setores e milhões podem ser economizados em saúde pública.

Mais de 150 organizações não governamentais têm colaborado significativamente no processo de negociação da Convenção Quadro. As ONGs têm particular importância nesses processos por que são mais livres para expressar suas opiniões, sem correr o risco de incidentes diplomáticos. Podem fazer pressão sobre países cooptados pela indústria do tabaco e fazê-los aparecer como vilões que estão remando contra a corrente. Além disso, as ONGs trazem abordagens inovadoras e ajudam os representantes dos países a elaborar propostas. A REDEH, por exemplo, faz parte de um grupo de organizações que têm contribuído para inserir a questão de gênero no texto da Convenção Quadro.



Essa Aliança entre as ONGs no plano internacional pelo controle do tabaco teve seus desdobramentos no Brasil. Aqui também foi criado o **Fórum de Mobilização da Sociedade Civil - Por um Mundo sem Tabaco** que tem como principal função exigir que o governo brasileiro implemente a Convenção Quadro e o conjunto de leis já aprovadas, além de estabelecer um espaço de debate e troca de idéias na sociedade sobre o assunto.

Por Que Trabalhar Com Mulheres?

Por seu papel na sociedade e na família as mulheres influenciam na educação e portanto nos hábitos de um grande número de pessoas. Além disso como muitas pesquisas mostram no Brasil e no mundo, as mulheres são particularmente sensíveis para abraçar causas que envolvam a promoção da saúde, como já discutimos antes. Elas sabem mais do que ninguém o que significa cuidar de pessoas doentes na família pois isso faz parte do elenco das tarefas domésticas que, salvo exceções, continuam sob a responsabilidade do sexo feminino.

Mas além de conscientizarem outras pessoas sobre os benefícios de não fumar, as mulheres também têm que ser conscientizadas. Elas são o segmento de fumantes que mais cresce no Brasil.

Este fenômeno tem várias origens, a mais importante pode ser atribuída a uma maior independência econômica das mulheres que entraram em massa no mercado de trabalho brasileiro, perfazendo aproximadamente 40% da força de trabalho assalariada. Embora esse fato seja muito positivo para a auto-estima da mulher e a economia do país, o trabalho fora de casa acabou se somando às tarefas domésticas e a todas as outras responsabilidades na sociedade que as mulheres sempre desempenharam. Resultado: aumentou o estresse e isso leva ao cigarro!



Mas as mulheres não teriam chegado ao cigarro sem a ajuda da indústria do tabaco e da publicidade que viram nelas um alvo precioso a ser explorado. As campanhas publicitárias tornaram o cigarro um símbolo de emancipação feminina, concedendo às mulheres o mesmo "status" social dos homens. E elas caíram na armadilha! Embora não haja estatísticas específicas sobre o número de fumantes do sexo feminino, sabe-se que a incidência de mortes por câncer de pulmão cresceu 600% desde 1950 - justamente o período no qual foram intensificadas as campanhas voltadas para o público feminino e quando se começou a registrar o aumento do número de fumantes mulheres. Atualmente no Brasil, o índice de homens fumantes é de 38% enquanto o de mulheres já está em 29%.

Em suas campanhas por emancipação e conquista de direitos sociais, as mulheres sempre reivindicaram ser diferentes mas não desiguais. Diferentes na biologia, iguais nos direitos! Essa diferença na biologia está marcada pelo potencial da maternidade, mais uma razão para conscientizar as mulheres sobre os riscos da dependência do tabaco que tem conseqüências muito perigosas para o feto durante a gestação e para a criança recém-nascida durante a amamentação.

Como as mulheres são solidárias e têm o costume de se apoiarem mutuamente são importantes aliadas na luta contra o tabagismo. Podem usar estas características para ajudarem amigas/os, parentes, companheiros(as), filhas e filhos a pararem de fumar.

Os movimentos de mulheres formam uma rede mundial, bem articulada e que já desenvolveu ferramentas e métodos específicos para falar com a população. Saúde é coisa nossa!

O trecho faz parte dos documentos secretos da Indústria do tabaco:

"O comportamento da mulher fumante é diferente do homem...Elas acham mais difícil parar de fumar... As mulheres são mais neuróticas do que os homens... É o caso de se lançar uma marca orientada para mulheres com grandes doses de nicotina."

(Pesquisa da BAT - Souza Cruz no Brasil, feita em 1976)

Vejam que pérola



O que é preciso saber sobre o Cigarro

Como você vai notar o tom do nosso manual mudou. A partir daqui vamos estar nos dirigindo aos(as) Agentes de promoção da saúde. Por isso o tom coloquial. Agentes devem ser bem informados(as) e saber que a maior parte das pessoas não tem tempo para digerir textos compridos e complicados abordando o assunto. Por essa razão resumimos algumas informações para levar na bagagem e repassar para outros(as) Agentes que você vai conquistar no caminho.

As Más Notícias

No Brasil todos os anos 80 mil pessoas morrem precocemente, ou seja, cedo demais, devido ao tabagismo. Fazendo as contas, são oito brasileiros que morrem por hora devido ao cigarro.



A dependência do tabaco é diretamente responsável por:

- < 30% das mortes por câncer
- < 90% das mortes por câncer de pulmão
- < 25% das mortes por doenças do coração
- < 85% das mortes por doença pulmonar obstrutiva crônica; e
- < 25% das mortes por doença cerebrovascular.

Mas não é "só" isso. Diversas outras doenças também estão associadas ao uso do cigarro tais como problemas circulatórios e no cérebro, úlceras, infecções respiratórias e até a impotência sexual masculina - o que é terrível para eles mas também atrapalha muito a vida das mulheres! Quem fuma sabe como é difícil cada vez que é preciso dar uma corridinha para pegar o ônibus, subir uma escada ou uma ladeira. Quando se faz um esforço extra se sente falta de ar e o coração parece que vai explodir.

O câncer de pulmão é a principal causa de morte por câncer entre fumantes. E as chances continuam aumentando enquanto a pessoa não parar de fumar. Quem fuma mais de 20 cigarros por dia tem de 15 a 25 vezes mais chances de morrer de câncer de pulmão do que quem nunca fumou!

Quem começou a fumar cedo também se expõe mais ao risco de doenças do coração. Cerca de 45% dos homens com menos de 65 anos e 40% das mulheres que morrem de doenças do coração são fumantes. Se, além de fumar, a pessoa tiver pressão alta e colesterol elevado este risco aumenta muito.

Riscos Específicos para a Saúde da Mulher

As mulheres fumantes correm de duas a três vezes mais risco de sofrer derrame, também conhecido como AVC. O derrame é um sangramento dentro do cérebro que pode levar à paralisia de diversas partes do corpo, ao estado de coma e à morte. Além disso, correm maior risco de não poder ter filhos, de desenvolver um câncer de colo de útero, menopausa precoce e outros problemas no aparelho reprodutor. Para aquelas que fazem uso da pílula anticoncepcional



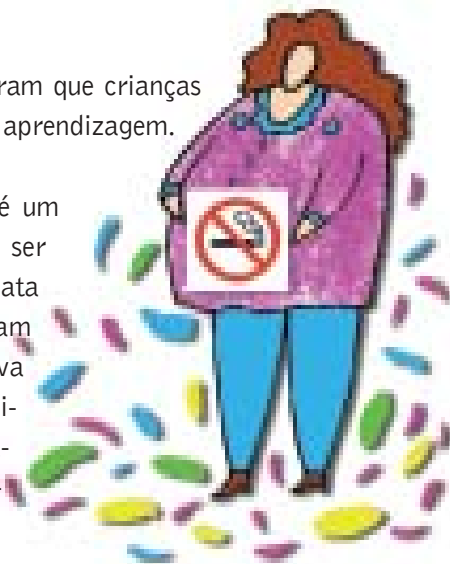
ou da reposição hormonal esses riscos aumentam significativamente.

Em comparação com homens que fumam a mesma quantidade de cigarros, as mulheres têm maior risco de desenvolver câncer pulmonar.

Na gravidez, fumar apresenta sérios riscos para a gestante e para o bebê. Podem ocorrer abortos espontâneos, complicações no parto, nascimentos prematuros, os bebês podem nascer com peso abaixo do normal e ainda correm maior risco de sofrerem morte súbita. A cada vez que a mãe fuma um cigarro, os batimentos cardíacos do bebê aceleram. Imagine então o que acontece quando a grávida fuma vinte cigarros por dia!

E o pior é que esses impactos podem ser duradouros: estudos demonstram que crianças de mães que fumaram na gravidez podem ter problemas de atraso na aprendizagem.

O trabalho com mulheres grávidas pode ser muito efetivo pois esse é um bom momento para tomar a decisão de parar de fumar. O conselho a ser dado é que diminuam a quantidade de cigarros por dia marcando uma data limite até parar. Conversem com outras grávidas que também queiram parar de fumar, tomem chás com propriedades calmantes, como erva cidreira e/ou camomila, tomem suco de maracujá, muita água e, principalmente, pensem e afirmem que suas vidas e a de seus filhos(as) já estarão melhores no momento em que pararem de fumar. E, muito importante, se não conseguirem na primeira vez, não devem desistir!



Riscos para Bebês e Crianças

Familiares que fumam perto de crianças podem prejudicá-las de diversas maneiras: um bebê que respira fumaça de cigarro tem mais risco de desenvolver bronquite, pneumonia e infecções respiratórias do que crianças cujos familiares não fumam. Durante a amamentação, a nicotina passa para o leite e, assim, para o bebê. Mães que fumam mais de 20 cigarros por dia acarretam para seus filhos riscos de intoxicação, agitação, vômitos, diarreia e taquicardia. Para além disso, o risco já é de vida. Se a mãe fumar mais de 40 cigarros por dia o bebê pode sofrer palidez, cianose (o bebê fica roxinho), taquicardia e crises de parada respiratória depois da mamada.



Há muitos trabalhos voltados para a prevenção do uso do tabaco entre crianças, jovens e mulheres. Mas não devemos nos esquecer dos homens já que o tabagismo é prejudicial a todos. Os homens ainda são o maior número de fumantes e também são vulneráveis aos apelos da propaganda.

As Boas Notícias !

Até aqui se falou muito sobre os males que o cigarro causa, as chances de contrair doenças sérias, um cenário sombrio que torna muitas vezes as pessoas defensivas. É comum por exemplo ouvir de fumantes o argumento de que mais cedo ou mais tarde todos vão morrer.

Por isso a boa notícia que você pode dar quando conversa com outras pessoas é que elas podem viver melhor. Aqui damos algumas dicas de como dar essa notícia!

O que acontece quando você pára de fumar ? Depois de...

20 minutos:
A pressão arterial cai para perto do nível em que estava antes que a pessoa fumasse seu último cigarro. A temperatura de suas mãos e pés aumenta até chegar ao normal.

15 anos:
Risco de doença do coração equivale a de um não-fumante.

10 anos:
O risco de morrer de câncer pulmonar cai pela metade em relação a de um fumante; diminuem os riscos de câncer da boca, garganta, esôfago, bexiga, rim, e pâncreas.

5 anos:
O risco de derrame é reduzido.

Parar de fumar melhora o sono também!
As pessoas dormem melhor e acordam sem tosse, pigarro e mais dispostas! E mais importante que tudo! Hoje em dia que a vida ficou muito corrida, ganham tempo.

8 horas:
O nível de monóxido de carbono no sangue fica normal.

24 horas:
diminuem as chances de um ataque cardíaco.

2 semanas - 3 meses:
A circulação melhora. Sua função pulmonar aumenta até 30%.

1-9 meses:
Diminui a tosse, a congestão nasal, o cansaço, a falta de fôlego; os cílios pulmonares recuperam sua função normal nos pulmões aumentando sua habilidade de limpá-los e reduzir infecções.

1 ano:
A chance de ter um ataque de coração está reduzida pela metade.

Tempo para viver!



A Ditadura da Imagem que Vem se Desmanchando

Grande parte das pessoas começa a fumar seduzida pela imagem que a indústria do tabaco, ajudada pelo marketing e pela publicidade, consegue passar. A imagem da pessoa que fuma foi por muitos anos associada ao sucesso. Quem não se lembra do cowboy do Marlboro? Mocinho bem sucedido que dá conta do bandido. Ou então do FREE que está associado a imagens de independência pessoal, representadas por mulheres lindas com as quais qualquer uma de nós gostaria de se identificar?

No entanto, graças às muitas evidências de que cigarro faz mal essa ditadura da imagem criada durante décadas vem rapidamente se desmanchando.

No Brasil temos avanços nesse sentido, com a promulgação da lei 10.167 que proíbe a publicidade do cigarro, limitada atualmente aos pontos de venda. Nos dias que correm o que tem ganhado espaço é a contra-propaganda que pode ser verificada, por exemplo, no verso dos maços de cigarro.



Não se deixe enganar

Em resposta à quantidade crescente de estudos e pesquisas relatando os malefícios provocados pelo fumo, a indústria do tabaco lançou os cigarros de "baixos teores" ou "light", sugerindo que estes não eram tão perigosos, apesar de saber que isso não é verdade. Ao pensar que estão causando menos mal à sua saúde, as pessoas desistem de parar de fumar e mudam para um cigarro "mais suave", mas acabam fumando mais para compensar ou tragam mais profundamente.

Assim, a utilização de descritores, tais como baixos teores, suaves, light, soft, leves e outros, que possam induzir as pessoas a uma interpretação equivocada quanto aos teores contidos nos cigarros, foi proibida pela resolução nº46 (28/03/2001) da ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária, órgão responsável pela regulamentação, controle e fiscalização dos cigarros, cigarrilhas, charutos e qualquer outro produto fumígeno.

Apesar da proibição, a indústria do tabaco, na sua eterna busca de formas de passar ao largo das leis, investiu fortemente no sistema de cores associadas a teores mais "altos" e "baixos", durante o período de transição até a implementação concreta da proibição. Assim, quando os maços e embalagens efetivamente deixaram de utilizar os descritores por escrito, as cores já estavam suficientemente internalizadas e todo fumante sabe que os tons mais suaves de azul representam teores "baixos" e os tons mais fortes de vermelho teores "altos".

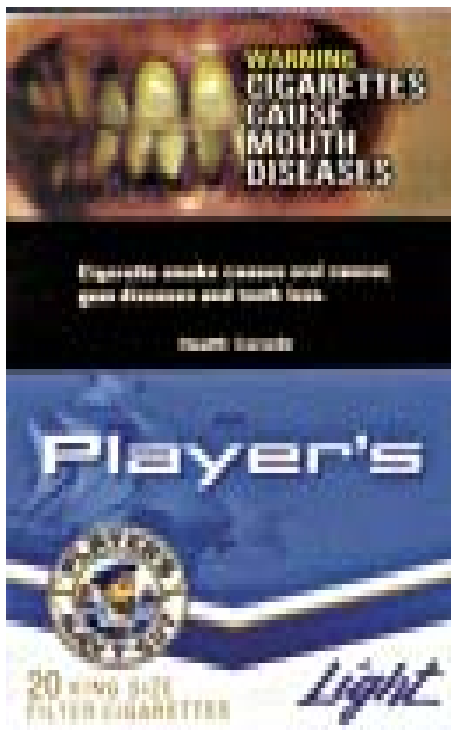
Fumar é Feio

Um número cada vez maior de pessoas se convence de que quem fuma torna-se com o tempo mais feio. Além de todos os riscos para a saúde, o cigarro também é ruim para a beleza. A pele das(os) fumantes é menos viçosa e tem mais rugas, especialmente ao redor da boca. Os dentes ficam sujos e manchados. E o hálito? Existe até um ditado popular que diz que beijar quem fuma é que nem lamber cinzeiro...



Dica:

É interessante que quando você for conversar com as pessoas sobre os aspectos sociais do "hábito de fumar" (dependência do tabaco), incentivá-las a compartilhar suas próprias experiências. Faça uma relação sobre a imagem que elas têm do ato de fumar. Depois use definições para o seu trabalho de educador(a), promotor(a) da saúde.



Fumar também está ficando fora de moda. Fumar em público, sobretudo em lugares fechados, é visto como uma atitude deselegante, de pessoas que não têm consideração pelas outras ou por si próprias. Virou uma dependência incômoda, o que faz com que os fumantes sintam vergonha e muitas vezes fumem escondido.

Uma (Má) Desculpa que Não Cola

Mesmo quando a pessoa se conscientiza que fumar faz mal e que é uma dependência socialmente criticada, não se pode deixar de levar em conta um receio muito comum associado a parar de fumar: o medo de engordar. Esse medo é muito comum entre as mulheres. É verdade que parar de fumar pode levar a engordar, pois quando uma pessoa para de fumar fica também mais ansiosa devido à falta da droga. Comer passa a ser então um ato de substituição do cigarro, de preferência coisas como chocolate, que diminui um pouco esta ansiedade, mas acaba certamente engordando.

É preciso enfatizar para o ex-fumante recente que essa compulsão de comer para substituir o cigarro é passageira, e que o importante é procurar comer coisas que não engordem e façam bem à saúde. Algumas precauções podem ser tomadas, como por exemplo, comer chiclete sem açúcar. Ou melhor ainda, ter sempre à mão cenoura, aipo e pimentão cortados em talos para mordiscar quando der vontade de ficar roendo alguma coisa.



Dica Importante:

Chame atenção das pessoas para não tentarem parar de fumar e fazer regime ao mesmo tempo! É muita pressão. Uma coisa de cada vez. Parar de fumar pode vir primeiro. Depois de ter superado a fase inicial e estar se sentindo tranqüila(o) sem fumar, se a pessoa ainda achar que é necessário, pode fazer uma dieta.



Os Fumantes Passivos

Fumante passivo é a expressão que passou a ser utilizada para as pessoas que sofrem as consequências do fumo mesmo sem ter a dependência. A fumaça que sai da ponta acesa do cigarro contém todos os produtos tóxicos que o fumante inala. Assim após um dia de trabalho em ambiente fechado aonde há fumantes, os não fumantes podem apresentar concentrações de nicotina no sangue equivalentes a fumar entre 1 e 10 cigarros. Se essa exposição se dá por muito tempo isso significa um risco duas vezes maior de desenvolver câncer de pulmão do que o de pessoas que não convivem com fumantes.

A fumaça do cigarro também pode causar irritação nos olhos, tosse, nariz entupido, espirros, dor de cabeça, aumento da pressão arterial e dor no peito de pessoas cardíacas. O problema é tão sério que "fumante passivo" já virou uma categoria para a medicina, justificando a criação de leis específicas voltadas para proteger os seus direitos. É o caso da Portaria Interministerial nº 3257, que recomenda medidas restritivas ao fumo nos locais de trabalho, criando fumódromos e conferindo certificados de honra ao mérito às empresas que se destacarem em campanhas antitabágicas. Há também leis que proíbem o cigarro em recintos específicos, como a lei 10.167 que proíbe fumar dentro de aviões e demais veículos de transportes coletivos. Já a lei 9.294/96 ao proibir o uso do cigarro em recintos fechados coletivos ou privados, recomenda a alocação de uma área específica para os fumantes. Em consequência disso restaurantes e salas de espera já possuem locais separados para fumantes e não fumantes, o que representa um avanço, permitindo que cada pessoa faça a sua escolha.

Curiosidade:

O fumo passivo está em terceiro lugar nas causas de mortes evitáveis, antecedido apenas pelo fumo, campeão mundial, e pelo alcoolismo em segundo lugar.



O Meio Ambiente Agradece

Não é só o meio ambiente próximo dos fumantes que fica poluído. A produção de fumo e cigarros causa graves danos ao meio ambiente. O plantio do tabaco enfraquece o solo que fica inadequado para o plantio de alimentos. O solo mais pobre requer o uso de fertilizantes químicos que depois são carregados pela chuva para os rios, poluindo-os. Além disso, as folhas do tabaco são muito suscetíveis a pragas e precisam ser constantemente pulverizadas com agrotóxicos que causam danos à saúde dos trabalhadores que os aplicam e, mais uma vez, vão parar nos rios, envenenando os peixes e demais animais e a água que bebemos. Mas não pára aqui. Além de destruir o solo e poluir as águas, o cultivo de tabaco também promove o desmatamento porque as folhas precisam secar em fornos a lenha. E não devemos esquecer que cerca de 20% dos incêndios florestais do mundo são causados por pontas de cigarro



Curiosidade:

Para cada 300 cigarros produzidos se usa uma árvore, considerando a lenha utilizada para a secagem e o papel para embrulhar o tabaco. Um fumante que fuma um maço por dia, joga fora diariamente 20 "guimbas" e uma embalagem do maço vazia. As substâncias que compõem um cigarro demoram até 2 anos para se desfazer no meio ambiente.

Como ajudar quem quer parar de **Fumar**

Por onde começar? A primeira coisa é pensar como as pessoas gostam de ser tratadas. Já falamos que uma das características da(o) Agente é a empatia. Empatia é a capacidade de se colocar no lugar da outra pessoa, compreender como ela se sente, entendendo como você se sentiria na mesma situação. Uma coisa muito importante é lembrar que nenhum(a) fumante gosta do assunto já que a maioria, no fundo, gostaria de parar de fumar e tem medo de enfrentar as dificuldades e acabar não conseguindo. Por isso, é muito importante que a abordagem seja feita sem preconceitos, de forma que a pessoa fique à vontade, sem ansiedade. Ou o efeito pode ser até o oposto!

Você vai se deparar com as mais diversas reações: desde a pessoa que fica contente em finalmente encontrar alguém disposto(a) a ajudá-la, até pessoas que vão resistir muito e podem até ser grosseiras. Nesse caso o mais indicado é enfatizar o lado positivo de parar de fumar sem deixar de mencionar as conseqüências negativas do tabagismo. Finalmente, deverá trabalhar pela formação de um grupo com as pessoas que querem parar de fumar e, além de realizar as atividades, incentivar que os membros do grupo permaneçam em contato e se ajudem mutuamente.

Seguem aqui algumas dicas:

Primeiros passos para quem quer parar de fumar

- Jogar fora todos os cigarros. Verificar se não sobrou nenhum dentro de um bolso, na bolsa, em alguma gaveta
- Jogar fora os cinzeiros
- Beber muita água - isto vai ajudar a limpar a nicotina do sistema.
- Evitar comidas muito temperadas - aumentam a vontade de fumar
- Evitar bebidas alcoólicas nas primeiras semanas
- Fazer exercícios, caminhar, respirar fundo...
- Eliminar café, chá preto, mate, guaraná em pó ou pelo menos reduzir ao mínimo sua ingestão. A nicotina ajuda o corpo a metabolizar a cafeína mais rápido, por isso sua falta pode acarretar nervosismo, ansiedade e inquietação e pode levá-la(o) a voltar a fumar!





Já Passou uma Semana...

Dado o primeiro passo que é a decisão de largar o cigarro, o passo seguinte mais importante é manter a decisão e a determinação. Por isso estar ligado a um grupo de apoio é tão importante, pois as tentações são constantes. Um simples "traguinho" pode jogar o esforço da pessoa por água abaixo.

Há pequenas mudanças na rotina diária que podem ajudar a "desprogramar" a dependência do cigarro:



- Quem costuma fumar quando fala no telefone pode mudar o telefone de mão, sentar em uma cadeira diferente.
- Quem costuma fumar sentada(o) em algum lugar específico da casa, pode evitá-lo por alguns dias.
- Quem gosta de fumar depois de comer, pode sair logo da mesa, escovar os dentes e procurar alguma atividade que ocupe as mãos, como lavar logo a louça ou ler um livro, por exemplo.
- A pessoa deve manter-se ocupada e fazer coisas saudáveis que aumentam a sensação de bem estar e ajudem a preencher o vazio deixado pelo cigarro. Coisas tais como cuidar das plantas, escrever cartas para amigos(as) queridos(as), organizar um encontro com pessoas a quem se quer bem.
- Experimentar chiclete sem açúcar, pauzinho de canela, palito de dentes. Tem gente que sente alívio da vontade de fumar chupando gelo.

A Diferença Entre Bobear e Dançar

Como já foi dito, é muito importante tentar evitar pequenas recaídas, mas se isso acontecer a pessoa não deve se sentir culpada, pois esse sentimento de fracasso pode ser muito pior, e fazer a pessoa voltar à estaca zero. Dar uns tragos ou fumar um ou dois cigarros depois da data marcada para parar de fumar é muito diferente do que voltar a fumar um maço ou mais por dia.

Se alguém bobear, deve aproveitar para pensar o que foi que deu errado e tratar de se prevenir para evitar uma próxima vez. Para não "dançar" as pessoas devem aprender a identificar situações "de risco", ocasiões nas quais sabe que vai ter vontade de fumar, antecipar isso e já pensar em estratégias para driblar a tentação. E mais: tentar pensar em situações diferentes, nas quais a vontade de fumar pode pegá-las(os) de surpresa. É preciso estar preparada(o) para tudo!

Seguem algumas outras dicas para manter a decisão de parar de fumar

A pessoa deve celebrar as pequenas vitórias e dizer a si mesma com frequência:

- Vou me concentrar em ser um/a não-fumante hoje
- Eu controlo minha própria vida e escolhi não fumar
- Eu parei com o hábito que mais prejudica a saúde. Meu coração, meus pulmões e minha saúde em geral já estão melhores
- O ar na minha casa está mais limpo para minha família e meus amigos porque eu parei de fumar
- O dinheiro que eu economizar não fumando vou gastar fazendo alguma coisa que eu goste e que seja positiva para minha vida
- Estou dando um bom exemplo para as pessoas que convivem comigo

Uma Ajuda Cara

Hoje há no mercado um remédio à base de bupropiona que diminui a vontade de fumar. O grande problema é que é muito caro e assim nem todo mundo pode ter acesso. Vale à pena informar que ele existe e aconselhar a quem quiser experimentá-lo a consultar primeiro o(a) médico(a) para saber se não há contra-indicações. Uma sugestão para não se assustar com o preço é fazer as contas de quanto gasta em cigarro por mês e ver se equivale ao preço do remédio. Como a caixa tem 90 comprimidos, também é possível dividir o custo entre várias pessoas, como os(as) parceiros(as) do grupo de apoio.

Se a pessoa optar pelo uso do medicamento, é importante alertá-la que mesmo que funcione, o remédio não faz milagre. Ainda assim terá que fazer um esforço e se conter. Além disso o uso do remédio não é para sempre, quando parar terá que se controlar da mesma forma.



Há também as terapias de reposição de nicotina para tratar dos sintomas mais graves da abstinência. São normalmente vendidos na forma de chicletes ou adesivos para serem colocados na pele. Ajudam muito a diminuir a ansiedade e a irritabilidade que é muito alta nos primeiros dias logo após parar de fumar. Mas também são caros e a pessoa que decidir usá-los deve saber que não poderá eliminar seu uso de um dia para o outro, terá que ser gradativamente. Como as outras alternativas, funcionam melhor para algumas pessoas do que para outras.

A boa notícia é que ambas terapias vão fazer parte dos serviços gratuitos de saúde oferecidos às pessoas que apresentem maior grau de dependência. Em portaria recém aprovada pelo Ministério da Saúde, estão sendo criados Centros de Referência em Abordagem e Tratamento de Fumantes nas Unidades do SUS (Sistema Único de Saúde). Lá uma equipe multi-profissional estará qualificada para fazer avaliações e, dependendo do caso, recomendar os tratamentos acima descritos.



Uma ajuda gratuita

O sucesso e a eficiência do programa dos Doze Passos desenvolvido e utilizado originariamente pelos Alcoólicos Anônimos para cessação da dependência do álcool é inquestionável.

Existem reuniões do AA nos quatro cantos do mundo. Esse modelo inspirou e continua inspirando a formação de grupos de apoio adaptados para vários outros tipos de dependência. É uma ajuda que não custa nada além da vontade de mudar padrões e comportamentos, do apoio do grupo e que pode até ajudar em outras áreas de nossas vidas.

A oração abaixo é usada em programas de Doze Passos de diversos grupos de adictos. E ela pode ser muito útil nos momentos mais difíceis do enfrentamento da dependência.

A Oração da Serenidade para Fumantes

Concedei-me a serenidade necessária para aceitar as coisas que eu não posso modificar

Coragem para modificar aquelas que posso

E sabedoria para distinguir umas das outras



Em alguns lugares já existem grupos de apoio para fumantes, verifique se existe algum na sua cidade. Caso contrário, pode-se criar um grupo pedindo assistência para pessoas que tenham experiência com o programa de Doze Passos em outros temas.

Outra alternativa é baixar O Livro dos Doze Passos adaptados para a dependência da nicotina, que está disponível em Português na página da internet do "nicotine anonymous" no seguinte endereço: www.nicotine-anonymous.org/pamphlet/portuguese.

Depoimento de um integrante do Fumantes Anônimos:

"Uma sensação de liberdade, de não ser mais controlado por uma substância. Minhas ações não são mais ditadas pela necessidade de fazer algo que não serve para nada a não ser uma satisfação passageira."

Conduzindo oficinas

Este tipo de trabalho serve para estimular a reflexão, compartilhar conhecimentos e aumentar a amizade. Assim fica mais fácil trabalhar e os resultados são muito melhores, já que podemos contar com as idéias e sugestões de diversas pessoas. Estas atividades em grupo são chamadas de oficinas e vamos começar dando algumas dicas básicas para a condução do trabalho. A partir daqui você vai ser chamada(o) de facilitador(a), ou seja, quem vai facilitar a comunicação e a aprendizagem, mantendo o foco no trabalho e nos objetivos que se quer alcançar.

Algumas das características de uma boa reunião são:

- Arrumar a mobília de forma que todos possam se ver.
- Manter um quadro onde as idéias possam ser registradas.
- Apresentar uma pauta para ser corrigida e aprovada.
- Ter uma estimativa de tempo para a discussão de cada item da agenda.
- As datas das reuniões seguintes (não só da próxima) devem ser marcadas com antecedência.
- Cheque sempre se o que está fazendo vai ajudar ou atrapalhar a comunicação.
- Pense em formas criativas de se comunicar

Tenha em mente os seguintes pontos:

1) O Papel da(o) Facilitador(a)

- Ajudar a criar uma atmosfera descontraída e prestar atenção aos sentimentos
- Ajudar todos a compartilharem o processo do grupo, com espaço para cada um(a) falar e ser ouvido com respeito.
- Assegurar que a tarefa da reunião seja compreendida e manter o processo em andamento na direção correta (o que pode requerer um tempo para olhar o processo do grupo em si, caso as coisas não estejam indo bem, ou uma mudança de ritmo ou atividade, ou uma pausa).
- Vigiar o tempo ou solicitar que alguém o faça.
- Quando o trabalho de um grupo for continuar, verificar se as tarefas para sua continuação estão providenciadas: quando será a próxima reunião e quem fará o quê neste meio tempo.

Diferentes facilitadores têm estilos pessoais diferentes, mas uma combinação de clareza e sensibilidade é o que é necessário.

2) Planejando uma Oficina

Na primeira vez que cada grupo se reúne, são necessárias algumas apresentações. Os(As) participantes precisam ser apresentados(as) uns(mas) aos(às) outros(as), seus nomes, de onde vieram, onde trabalham ou estudam, etc..

Cada participante terá algumas idéias sobre o que espera ganhar com a oficina. Assim, a(o) facilitador(a) deverá perguntar a cada um(a) sobre suas expectativas para a oficina e estas podem ser anotadas, à medida que forem ditas, para que todos possam vê-las. Novamente, o tempo necessário varia de acordo com as(os) participantes. Pode ser mais



fácil começar com pequenas discussões por pares, ou as expectativas podem ser incluídas nas apresentações, se estiver sendo usado um processo mais extensivo. A(o) facilitador(a) então deverá esclarecer quais expectativas serão atendidas pelo trabalho e, se for o caso, porque outras não podem ser.

Planejar uma oficina é como planejar uma aula. A seguir você encontrará diversas sugestões de atividades. Para organizá-las em uma oficina é preciso saber quanto tempo a oficina vai durar e em quê você quer se concentrar. Depois, reveja o material com atenção, escolha qual será o tópico da oficina, estude o conteúdo, selecione o material necessário e escolha quais atividades vai fazer. Invente jogos e exercícios -- quanto mais dinâmica e divertida, melhor a oficina!

3) Avaliação

Sempre deixe tempo suficiente ao final de sua oficina para a avaliação! As perguntas básicas a serem feitas são:

Do que você gostou nesta oficina?

Do que você não gostou nesta oficina?

Qual foi a coisa mais importante que você aprendeu nesta oficina?

Como a oficina poderia ser melhorada?

Sugestão sobre como fazer Tempestade de Idéias

É uma maneira de trabalhar em grupo que tenta descobrir soluções criativas e serve para diversas sugestões dos exercícios apresentados. Para que dê certo, precisamos seguir as regras, que devem ser aceitas por todos os membros do grupo. Deve haver um(a) coordenador(a) para conduzir a discussão e garantir o cumprimento das regras.

Regras:

- 1 - Não é permitido criticar nem elogiar nenhuma idéia. Não vale dizer: "Isto não vai dar certo", "Sim, mas...", "Não", ou "Esta é uma ótima idéia."
- 2 - Receber bem todas as idéias. Mesmo que algumas idéias não pareçam boas na hora, podem despertar outras melhores.
- 3 - Gerar o maior número de idéias; não se preocupar com a qualidade.
- 4 - Tentar gerar mais idéias, estimulando o grupo a elaborar sobre idéias de outros membros.
 - Escreva as idéias em letras grandes e claras em uma folha de papel grande ou quadro-negro. Se nenhum dos dois estiver disponível, uma pessoa pode manter a lista para o grupo.
 - Faça a pergunta e dê às pessoas um ou dois minutos para pensarem ou escreverem suas idéias.
 - Peça uma idéia a cada pessoa.
 - Peça respostas curtas com 3 - 5 palavras
 - Não discuta os méritos ou prioridades das idéias, só as coloque no quadro como forem ditas.
 - Circule pelo grupo novamente ou abra o debate a todos até ter aproximadamente umas 20 idéias.
 - Se as pessoas não entenderem alguma idéia, peça para quem a deu explicar rapi-

damente

5- Encontre grupos de idéias semelhantes.

6- Dê um título a cada um dos conjuntos

7- Debata com o grupo o resultado e como cada conjunto tem a ver com a pergunta inicial, como pode ser aplicado na vida real, etc.

Dicas para agrupar:

- < Procure grupos ou conjuntos de idéias relacionadas.
- < Identifique os grupos começando por diversos pares de idéias.
- < Procure temas em comum entre as próprias idéias; não comece por um conjunto de categorias para depois ir encaixando as idéias.
- < O grupo precisa concordar com estes conjuntos.

Sugestões para fazer Oficinas sobre o Tema do Tabaco

1 - Domingo na Praça

Que tal organizar uma festa ao ar livre? Juntar o grupo, planejar as atividades, dividir as tarefas e fazer uma festa divertida e que - ao mesmo tempo - sirva para informar muitas pessoas. A festa pode ser em uma praça ou outro espaço público adequado. Podem ser chamados a participar músicos locais, grupos de teatro amador, o coro da igreja. Podem ser pensadas tarefas para uma gincana e o comércio local pode colaborar.

Será uma ótima oportunidade para distribuir a cartela "Prevenção: Caminho para a Saúde" e conversar com as pessoas. Mas atenção: um pouquinho de cada vez! Se começarem a fazer muito discurso, as pessoas vão começar a achar a festa chata...

2 - Trabalhando com as Escolas

É proibido fumar nas escolas. Na sua comunidade esta lei é cumprida? Como é na escola de seus filhos? Peça que a escola entre na luta ensinando as crianças sobre os efeitos do cigarro na saúde dos fumantes passivos, estimulando-as a incentivarem seus pais e mães a pararem de fumar. As crianças podem produzir seus próprios avisos de "Aqui não se fuma" para colocarem em casa. As professoras podem ser estimuladas a inserirem o tema do tabaco nas diversas matérias:

- **pesquisar a história do cigarro**
 - < calcular o que poderia ser comprado com o que a família gasta por mês em cigarro
 - < pesquisar os custos sociais do cigarro - quanto custa ao país ter que cuidar dos fumantes que adoecem? De que maneira as crianças acham que este dinheiro poderia ser melhor investido?
 - < em quais países o tabaco é cultivado? Como é a vida das pessoas lá? Há crianças trabalhando na indústria do tabaco? E outras perguntas que em que você pode se inspirar lendo o manual.



3 - Sessão de Cinema

Veja se consegue alugar o filme chamado "O Informante", dirigido por Michael Mann, de 1999, e um aparelho de vídeo. Convide um grupo de pessoas para assistir ao filme juntas. Depois do filme, conversem sobre como se sentem ao saber como a indústria do tabaco manipula as pessoas. Será possível fazer uma discussão mais ampla sobre cidadania e o poder de indústrias sobre os políticos, entre outros aspectos interessantes que certamente surgirão no debate.



4 - Tecendo Estórias

Objetivo: Identificar o que pode ajudar ou atrapalhar uma pessoa a se livrar da dependência.

Peça a cada pessoa para contar uma história - seja sua ou de alguém que conheça - sobre uma tentativa de largar um vício. Anote em duas colunas, de um lado as razões que ajudaram a que a estratégia funcionasse e do outro as que não funcionaram. Junto com o grupo, busque identificar os pontos em comum em cada coluna e chegar a algumas conclusões sobre o que ajuda uma pessoa a largar um vício e o que atrapalha.



5 - Entrevista

Objetivo: Identificar estratégias que ajudem as pessoas a pararem de fumar. Pode ser muito útil para ser utilizada em grupos de auto-ajuda formados por fumantes

Divida o grupo em pares, de preferência não fazendo pares de pessoas que se conhecem muito bem. Peça que cada uma entreviste a outra e descubra:

1. Como começou a fumar?
2. Por que quer parar de fumar?
3. Qual estratégia acha que vai dar certo?

Depois cada pessoa conta ao grupo o que seu par lhe disse. Faça três colunas e vá anotando e classificando as respostas em começo do vício, motivação para parar e estratégias utilizadas. Depois veja quais apareceram mais em cada coluna e estimule o grupo a debater os resultados.

No final para concluir, mostre quais foram as motivações mais comuns e também as estratégias que vêm funcionando melhor. Todos(as) podem aprender.

6 - O cigarro no orçamento doméstico: a história de Maria

Objetivo: Debater os malefícios do cigarro especialmente para a saúde das crianças e demonstrar como parar de fumar pode ser importante para melhorar a situação financeira de uma família.

Maria volta do posto de saúde chorando. Sua filha, Alice, está desnutrida e com bronquite. A enfermeira a advertiu que Alice não pode ficar exposta à fumaça de cigarro e que se não se alimentar melhor, continuará doente. A doença crônica de Alice impede que Maria trabalhe e ela depende do dinheiro de Antônio, que é pedreiro, para comprar comida.

Enquanto isso, Antônio fuma um maço de cigarros por dia e às vezes sai com os amigos para uma cerveja. Quando a Maria reclama da falta de dinheiro, Antônio grita que trabalha duro e merece se divertir um pouco.

Agora, sentada enquanto Alice chora, Maria decide convencer Antônio a parar de fumar e investir mais dinheiro na família. Ela pega um pedaço de papel, um lápis e faz alguns cálculos. Quando Antônio chega em casa, ela apresenta os resultados para ele.

Veja os cálculos de Maria! Primeiro anotou o preço de um maço de cigarros e multiplicou-o por 7, que são os dias da semana. A seguir, escreveu o custo de alguns dos alimentos que a enfermeira recomendou que ela dê a Alice:

1 maço de cigarro:	R\$ 1,40	
1 litro de leite:	R\$ 1,40	
1 kg de feijão:	R\$ 1,98	
1 dz de ovos:	R\$ 1,20	
1 semana de cigarros:	R\$ 9,80	
2 litros de leite + 1 kg de feijão + 1 dz de ovos =	R\$ 5,98	

Ela mostra para Antônio que se ele lhe der o dinheiro que gasta em cigarro durante uma semana, não só o dinheiro poderá ser utilizado para melhorar a qualidade da alimentação de Alice, como ainda vai sobrar para a cerveja no final de semana. Depois, se Alice ficar boa, ela vai poder trabalhar e colaborar para a renda doméstica. Ele poderá se divertir mais com os amigos e Alice crescerá saudável.

Perguntas:

1. O que acha você da abordagem de Maria ao seu problema? É realista? Você acha que o argumento pode funcionar para casos que conhece?
2. Como a família se beneficiará se Antônio parar de fumar?
3. Se Antônio recomeçar a fumar, que outra coisa Maria poderia fazer?
4. Vocês acham que se Maria contribuísse para o orçamento doméstico o marido a respeitaria mais?
5. E ela, Maria, gostaria mais de si mesma?

7 - Matemática da Qualidade de Vida

Objetivo: Levar as pessoas a descobrirem quanto gastam em cigarro e como poderiam se premiar por pararem.

Pedir a cada pessoa que anote quantos cigarros fuma por dia, quanto custa cada maço e que cada uma diga quanto gasta por mês em cigarro. E por ano?

Depois, pedir que cada uma diga alguma coisa que gostaria de comprar e para calcular quanto tempo vai levar se economizar o dinheiro gasto em cigarro.

Este exercício pode ser feito com variações. Se outras pessoas da família fumam e todas



parassem, qual seria a economia? Se as pessoas do grupo formassem uma cooperativa e colocassem todo o dinheiro do cigarro em uma poupança, quanto economizariam? Comparar o preço de várias marcas de cigarros com o custo da comida é informativo. A quais alimentos uma família poderia ter acesso se parte de sua renda não estivesse sendo usada para comprar um maço de cigarro por dia?

8 - Discutindo sobre os Direitos dos Fumantes Passivos

Objetivo: Debater as situações enfrentadas pelos fumantes passivos e como estes podem se defender. Debater a importância da solidariedade e do respeito em sociedade.

Uma mãe está em um ônibus com seu bebê. Alguém começa a fumar perto dela. A mãe sabe que fumaça faz mal ao bebê e quer protegê-lo. O que ela deve fazer?

- A) Nada. A pessoa tem direito de fumar no ônibus, mesmo que seja proibido.
É uma proibição idiota e ninguém a obedece mesmo.
- B) Pedir com uma voz brava para a pessoa não fumar.
- C) Pedir educadamente que a pessoa não fume no ônibus.
- D) Alertar o motorista ou o trocador que um(a) passageira(o) está violando a lei e providências precisam ser tomadas, caso contrário você vai reclamar com a empresa.

Perguntas:

1. Qual das alternativas funcionaria melhor?
2. Algum(a) de vocês viveu uma situação semelhante? Caso positivo, que atitude tomou? Se acontecesse hoje faria diferente?
3. Quais "direitos" acham que são mais importantes, os do bebê e da mãe a ar limpo, ou o do fumante de fumar?
4. Em que outros locais podem acontecer situações parecidas?

9 - Pensando sobre os Jovens: a Vitória de Teresa

Objetivo: Debater as responsabilidades dos pais, a importância do exemplo dentro de casa e as estratégias para evitar que filhas(os) fumem

Teresa mora em São Paulo, é casada e tem duas filhas. Ela conta que uma de suas tristezas é que seu marido fuma o que a prejudica muito, já que ela é alérgica. Ele bem que tentou parar, mas não conseguiu. Mas o maior susto foi quando uma de suas filhas, aos 18 anos, começou a fumar escondida. É claro que Teresa descobriu logo e viu que ela é quem teria que tomar as providências necessárias já que o marido, como fumante, não teria "moral" para isto. Teresa chamou a filha, conversou sobre todos os males do cigarro e disse: "Enquanto morar comigo não vai fumar. Se eu descobrir que pegou em cigarro te deixo trancada no quarto por uma semana inteira!". A filha logo respondeu que era maior de idade e fazia o que bem queria. A discussão foi piorando até que Teresa explodiu: "Minha filha, eu não quero que você fume porque eu te amo!" e desandou a chorar. Hoje a filha não fuma e diz que é porque não agüentou quando viu a mãe chorar. Teresa acha que não, que foram os seus argumentos

sobre os males do cigarro que convenceram a jovem.

Perguntas:

Na opinião do grupo o que convenceu a jovem?

O que acham da atitude de Teresa?

Que ensinamento nos traz a história?

Que outras histórias conhecemos sobre a influência de adultos para convencer jovens a pararem de fumar?

10 - Desconstruindo a Mensagem Enganosa

Objetivo: Desconstruir as mensagens publicitárias e identificar se houve influência da propaganda em cada um(a) começar a fumar. Aproveitar para debater a importância da legislação que restringiu a propaganda de cigarros no Brasil.

Peça ao grupo que lembre das propagandas de cigarro e de suas mensagens simbólicas. Depois faça um debate:

a) Peça para que cada um(a) identifique a mensagem que lembra. Num quadro diante da turma, vá classificando as informações a medida que as pessoas vão falando. Uma sugestão é seguir o critérios abaixo:

- **imagem associada à mensagem (mulher emancipada, bonita, homem de sucesso profissional, conquistador)**
- < **marca do cigarro e descrição baixos teores, light, suave, leve. Cores associadas às marcas.**
- < **Eventos culturais associados a determinadas marcas. No Rio de Janeiro e São Paulo, durante muitos anos um importante festival de jazz era patrocinado pela marca de cigarro da Souza Cruz, FREE. Por esse motivo o conhecido festival se chamava FREE Jazz. Isso pode ter acontecido também em outros lugares do Brasil.**

b) Depois de fazer a lista promova uma discussão e enfatize o conhecimento da lei 10.167 de dezembro de 2000 que restringe a publicidade do tabaco aos pontos de venda. Incentive o grupo a discutir se a lei está sendo cumprida. Qual a opinião individual? Acham que a sociedade perde com a eliminação de patrocínios para eventos culturais e esportes? Essa é uma questão que pode suscitar muito debate. Aproveite!!!

11 - Melhorando Nosso Meio Ambiente

Objetivo: Alertar para os malefícios que tabagismo acarreta para o meio ambiente e trabalhar a solidariedade. Despertar o interesse pelas questões do meio ambiente.

- < **Divida os participantes em 6 grupos.**
- < **Dê os informes para cada grupo**
- < **Peça a cada grupo para discutir durante 5 - 10 minutos**
- < **Peça a cada grupo para apresentar suas visões sobre o problema**
- < **Facilite uma discussão entre todas (os)**
- < **Elabore as conclusões**

O tabaco é um produto agrícola que utiliza muito mais nutrientes do solo (potássio, fósforo e nitrogênio) do que outros e requer o uso de muitos fertilizantes e agrotóxicos - bem mais que a maioria. Assim, enfraquece o solo, polui os rios e prejudica a saúde. Acaba prejudicando economicamente o(a) agricultor(a).



Quando o tabaco é fabricado, também produz muitos resíduos inclusive substâncias químicas tóxicas. Estas substâncias químicas perigosas poluem a terra e a água e prejudicam as pessoas que entrarem em contato com elas. Em 1995, a indústria mundial de tabaco produziu aproximadamente 2,262 milhões de kg de resíduos industriais, 209 milhões de kg de resíduos químicos, e 300 milhões de kg de resíduos de nicotina, contaminando seriamente os mananciais de água.

O cultivo do tabaco requer fertilizantes perigosos, inseticidas e herbicidas. Mas frequentemente os fazendeiros dos países em desenvolvimento não são treinados ou equipados para os aplicarem com segurança. Eles não entendem as advertências do rótulo porque não podem ler ou porque as etiquetas são escritas em um idioma estrangeiro. Um estudo realizado no Brasil descobriu que 48% dos membros de famílias de plantadores de tabaco sofreram efeitos em sua saúde decorrentes do uso de substâncias químicas, e 42% conheciam alguém com defeitos físicos congênitos.

Fumar cigarros produz muitos resíduos pela disposição das guimbas de cigarro, dos maços e pacotes. Apenas em 1995, calculou-se que foram vendidos, no mundo todo, 5.535 trilhões de cigarros, o que dá 27,675 milhões de maços e 276,753 milhões de pacotes. Filtros de cigarro são o principal artigo recuperado durante as limpezas do litoral.



Há 4,000 substâncias químicas na fumaça do tabaco, incluindo 40 que são conhecidas como cancerígenas. Quando alguém fuma em lugar fechado, todos que estiverem no local estarão aspirando essas substâncias químicas, e assim podem contrair as mesmas doenças que o fumante. As pessoas pensam na poluição como um problema do ar livre, mas é o ar que nós respiramos em nossas casas, locais de trabalho, transporte e em outras áreas?

O tabaco deve ser secado antes de que possa ser transformado em cigarros. Embora possa ser secado ao sol, é frequentemente secado em fornos a lenha. Cada hectare usado para plantar tabaco precisa que outro hectare de árvores seja cortado. Em média, 1 árvore em cada 25 cortadas no mundo é queimada para curar tabaco. No mundo todo, mais de 2.5 milhões de hectares de florestas são derrubados por ano como combustível para secar tabaco. Há ainda mais desmatamento para obter o papel para os cigarros e para empacotá-los.

Trabalhando por um Mundo sem **Tabaco**

Contribuir para livrar a sociedade dos males do cigarro vai exigir além do trabalho feito com as pessoas individualmente sobre o qual já conversamos anteriormente, a capacidade de mobilizar a sociedade, e em nosso caso especificamente, as organizações da sociedade civil para assumirem essa causa em sua agenda de ação. A criação do Fórum Brasileiro da Sociedade Civil por Um Mundo Sem Tabaco tem essa finalidade e gostaríamos de incentivar que um grande número de pessoas abraçasse a causa e aderisse a essa iniciativa.

O Fórum é ainda um trabalho em curso que está sendo formulado por um grupo propulsor do qual a REDEH faz parte. Já têm alguns canais de informação e disseminação que precisam ser alimentados. Um deles é um programa de rádio criado especialmente para debater essas idéias, divulgar iniciativas e serviços desenvolvidos por pessoas, grupos, instituições pelo Brasil afora. Você pode conferir basta acessar o site: www.radiofalamulher.com. Ao abrir o site, na página inicial clique na palavra tabaco e você encontrará uma série de arquivos contendo entrevistas que são feitas no programa que é semanal. Se quiser escutá-lo ao vivo, também poderá se informar sobre os horários em que ele é veiculado, várias vezes ao dia. Tudo isso é informado nesse mesmo site.

Para você que ainda não navega nas ondas da Internet e quer se manter em contato com as iniciativas do Fórum, entre em contato com o INCA ou com a REDEH, há um boletim mensal que contém essas novidades e pode ser enviado.



O rádio pode ser um aliado muito importante na luta contra o tabaco. Primeiro porque é um instrumento de comunicação fácil de usar, segundo porque muita gente escuta, sobretudo mulheres, donas de casa que escutam rádio enquanto fazem os afazeres domésticos. Quase toda cidade no Brasil, por menor que seja, possui uma emissora de rádio, que pode ser sensibilizada para aderir à luta contra o tabaco, criando um programa específico ou simplesmente veiculando notícias, entrevistas e informações.



O CD Ligando o Rádio, Apagando o Cigarro que faz parte deste Kit pode ajudar nesse primeiro contato com uma rádio local. Ele contém uma série de entrevistas e campanhas sobre temas importantes da luta contra o tabaco no Brasil. Contém também campanhas educativas que são cortinhas e servem para chamar atenção sobre questões importantes para as quais a população precisa ser mobilizada.

Por fim vem o conhecimento das leis brasileiras. Nosso país é conhecido internacionalmente por ter conseguido aprovar no Congresso uma legislação avançada para o controle do tabaco. No entanto, poucas pessoas conhecem essas leis e poucas organizações da sociedade civil trabalham na sua disseminação e no monitoramento de sua implementação. A divulgação dessas leis pode ser uma contribuição importante do seu trabalho.

Apresentamos a seguir o conjunto dessas leis divididas por áreas. Muitas das questões que elas tratam já foram abordadas no manual, mas é importante estudar cada uma. Elas são um instrumento fundamental para fazer valer nosso direitos.



LEGISLAÇÃO FEDERAL SOBRE TABAGISMO NO BRASIL PROTEÇÃO À SAÚDE

PROTEÇÃO CONTRA OS RISCOS DA EXPOSIÇÃO À POLUIÇÃO TABAGÍSTICA AMBIENTAL

Portaria Interministerial n.º 3.257 (22 de setembro de 1988)

Recomenda medidas restritivas ao fumo nos ambientes de trabalho e cria fumódromos, ou seja, áreas destinadas exclusivamente ao tabagismo, devidamente isoladas e com arejamento conveniente.

Portaria Interministerial n.º 1.498 (22 de agosto de 2002)

Recomenda às instituições de saúde e de ensino a implantarem programas de ambientes livres da exposição tabagística ambiental.

Lei n.º 9.294 (15 de julho de 1996)

Proíbe o uso de cigarros, cigarrilhas, charutos, cachimbos, ou de qualquer outro produto fumígeno derivado do tabaco, em recinto coletivo, privado ou público, tais como, repartições públicas, hospitais, salas de aula, bibliotecas, ambientes de trabalho, teatros e cinemas, exceto em fumódromos.

Decreto n.º 2.018 (1º de outubro de 1996)

Regulamenta a Lei n.º 9.294/96, definindo os conceitos de recinto coletivo e área devidamente isolada e destinada exclusivamente ao tabagismo.

Portaria do Ministério da Saúde n.º 2.818 (28 de maio de 1998)

Proíbe fumar nas dependências do Ministério da Saúde, tanto as sediadas no Distrito Federal, como nos Estados e Municípios.

Lei n.º 10.167 (27 de dezembro de 2000)

Proíbe o uso de produtos fumígenos derivados do tabaco em aeronaves e demais veículos de transporte coletivo.

PREVENÇÃO A ACIDENTES DE TRÂNSITO

Lei n.º 9.503 (23 de setembro de 1997)

Proíbe dirigir sob a influência de qualquer substância entorpecente ou que determine dependência física ou psíquica, ou dirigir o veículo com apenas uma das mãos, exceto quando deva fazer sinais regulamentares de braço, mudar a marcha do veículo, ou acionar



equipamentos e acessórios do veículo.

RESTRIÇÃO AO ACESSO DOS PRODUTOS DERIVADOS DO TABACO

Lei n.º 10.167 (27 de dezembro de 2000)

Proíbe a venda por via postal, a distribuição de amostra ou brinde e a comercialização em estabelecimentos de ensino e de saúde.

PROTEÇÃO AOS JOVENS

Lei n.º 8.069 (13 de julho de 1990) - Estatuto da Criança e do Adolescente.

Proíbe vender, fornecer ou entregar, à criança ou ao adolescente, produtos cujos componentes possam causar dependência física ou psíquica.

Lei n.º 10.167 (27 de dezembro de 2000)

Proíbe a participação de crianças e adolescentes na publicidade de produtos derivados do tabaco.

Portaria do Ministério do Trabalho e Emprego n.º 06 (05 de fevereiro de 2001)

Proíbe o trabalho do menor de 18 anos na colheita, beneficiamento ou industrialização do fumo.

TRATAMENTO E APOIO AO FUMANTE

Portaria do Ministério da Saúde n.º 1.575 (29 de agosto de 2002)

Consolida o Programa Nacional de Controle do Tabagismo, criando Centros de Referência em abordagem e tratamento do fumante.

PUBLICIDADE E PATROCÍNIO DOS PRODUTOS DERIVADOS DO TABACO

Constituição da República Federativa do Brasil (05 de outubro de 1988)

Determina que a publicidade de tabaco estará sujeita às restrições legais e conterá advertência sobre os malefícios decorrentes do seu uso.

Lei n.º 8.078 (11 de setembro de 1990) - Código de Proteção e Defesa do Consumidor.

Proíbe a publicidade enganosa e abusiva.

Portaria Interministerial n.º 477 (24 de março de 1995)

Recomenda às emissoras de televisão que evitem a transmissão de imagens em que apareçam personalidades conhecidas do público fumando.

Recomenda aos órgãos integrantes do Sistema Único de Saúde, a recusa do patrocínio, colaboração, apoio ou promoção de campanhas de saúde pública pelas indústrias produtoras de tabaco e seus derivados.

Lei n.º 10.167 (27 de dezembro de 2000)

Restringe a publicidade de produtos derivados do tabaco à afixação de pôsteres, painéis e cartazes na parte interna dos locais de venda, proibindo, conseqüentemente, em revistas, jornais, televisão, rádio e outdoors.

Proíbe a propaganda por meio eletrônico, inclusive Internet, a propaganda indireta contratada, também denominada merchandising e a propaganda em estádios, pistas, palcos ou locais similares.

Proíbe o patrocínio de eventos esportivos internacionais e culturais pelas indústrias fumageiras a partir de 2003.

DISSEMINAÇÃO DE INFORMAÇÃO AO PÚBLICO

Lei n.º 7.488 (11 de junho de 1986)

Cria o Dia Nacional de Combate ao Fumo e determina a realização de comemorações no dia 29 de agosto em todo o território nacional.

Portaria Interministerial n.º 3.257 (22 de setembro de 1988)

Confere certificados de honra ao mérito às empresas que se destacarem em campanhas para o controle do tabagismo.

Portaria Interministerial n.º 1.498 (22 de agosto de 2002)

Confere certificados de honra ao mérito às instituições de saúde e de ensino que se destacarem em campanhas para o controle do tabagismo.

Resolução da Agência Nacional de Vigilância Sanitária n.º 46 (28 de março de 2001)

Determina a obrigatoriedade de impressão dos teores de alcatrão, nicotina e monóxido de carbono nas embalagens de cigarros, acompanhados da seguinte informação adicional: "Não existem níveis seguros para consumo destas substâncias".

Medida Provisória n.º 2.134-30 (24 de maio de 2001)

Determina que o material de propaganda e as embalagens de produtos fumígenos derivados do tabaco, exceto as destinadas à exportação, contenham advertências acompanhadas de imagens que ilustrem o seu sentido.

Resolução da Agência Nacional de Vigilância Sanitária n.º 104 (31 de maio de 2001)



Dispõe sobre a inserção de advertências, acompanhadas de imagens, nas embalagens e no material de propaganda dos produtos fumígenos derivados do tabaco.

Dispõe sobre a inserção do número de telefone do Disque Pare de Fumar nas embalagens e no material de propaganda dos produtos fumígenos derivados do tabaco.

Proíbe a utilização de qualquer tipo de invólucro ou dispositivo que impeça ou dificulte a visualização das advertências.

CONTROLE E FISCALIZAÇÃO DOS PRODUTOS DERIVADOS DO TABACO

Decreto n.º 2.637 (25 de junho de 1998)

Determina que a comercialização de cigarros no País, inclusive a sua exposição à venda, seja feita exclusivamente em maços, carteiras ou outros recipientes que contenham vinte unidades.

Lei n.º 9.782 (26 de janeiro de 1999)

Define o Sistema Nacional de Vigilância Sanitária.

Cria a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), responsável pela regulamentação, controle e fiscalização dos cigarros, cigarrilhas, charutos e qualquer outro produto fumígeno, derivado ou não do tabaco.

Lei n.º 10.167 (27 de dezembro de 2000)

Define o valor da multa a ser aplicada em caso de descumprimento da Lei.

Determina os órgãos competentes para exercer a fiscalização do cumprimento da Lei.

Resolução da Agência Nacional de Vigilância Sanitária n.º 46 (28 de março de 2001)

Estabelece os teores máximos permitidos de alcatrão, nicotina e monóxido de carbono presentes na corrente primária da fumaça dos cigarros comercializados no País, para respectivamente 12 mg/cig, 1 mg/cig e 12 mg/cig e de no máximo 10 mg/cig, 1 mg/cig e 10 mg/cig, que entrará em vigor em setembro de 2002.

Proíbe a utilização, em embalagens ou material publicitário, de descritores, tais como, classes, ultra baixos teores, baixos teores, suave, light, soft, leve, teores moderados, altos teores, e outros que possam induzir o consumidor a uma interpretação equivocada quanto aos teores contidos nos cigarros.

Resolução da Agência Nacional de Vigilância Sanitária

n.º 105 (31 de maio de 2001)

Dispõe sobre o cadastro das empresas fabricantes nacionais, importadoras ou exportadoras de produtos derivados do tabaco, e de todos os seus produtos, exigindo a apresentação de relatórios sobre o produto, composição, vendas e produção.

Instrução Normativa da Secretaria da Receita Federal n.º 194 (29 de agosto de 2002)

Aprova o Programa Gerador da Declaração Especial de Informações Fiscais relativas à tributação dos cigarros.

CONVENÇÃO QUADRO PARA O CONTROLE DO USO DE TABACO

Decreto n.º 3.136 (13 de agosto de 1999)

Cria a Comissão Nacional para o Controle do Tabaco, encarregada da preparação do Brasil nas negociações internacionais, com vistas à elaboração da Convenção-Quadro para o Controle do Tabaco.

A Comissão Nacional é composta pelos Ministérios da Saúde, das Relações Exteriores, da Agricultura e Abastecimento, da Fazenda, da Justiça, do Trabalho e Emprego, da Educação, do Desenvolvimento, Indústria e Comércio Exterior e do Desenvolvimento Agrário.

FINANCIAMENTO À CULTURA DO TABACO

Resolução do Banco Central do Brasil n.º 2.833 (25 de abril de 2001)

Determina que fica vedada a concessão de crédito público relacionado com a produção de fumo, no âmbito do PRONAF*, em regime de parceria ou integração com a indústria do tabaco.

**PRONAF - Programa Nacional de Fortalecimento da Agricultura Familiar, instituído pela Resolução do Banco Central do Brasil n.º 2.191 (24 de agosto de 1995) destinado ao apoio financeiro às atividades agropecuárias, mediante o emprego direto da força de trabalho familiar.*

IMPOSTOS

Instrução Normativa da Secretaria da Receita Federal n.º 60 (30 de maio de 1999)

Estabelece normas para os cigarros, ficando os mesmos sujeitos ao Imposto sobre Produtos Industrializados (IPI), fixado em reais (R\$) por vintena, de acordo com as suas classes. Tal Instrução Normativa distribui as marcas em quatro classes identificadas pelos números de I a IV, sendo as classes I e II para marcas vendidas exclusivamente em maços e as classes III e IV para marcas com apresentações tanto em maços, quanto em embalagens rígidas (box).

MEDIDAS PARA CONTER O MERCADO ILEGAL DE CIGARROS



Decreto n.º 2.876 (14 de dezembro de 1998)

Determina que os cigarros, quando exportados para a América do Sul e América Central, inclusive Caribe, ficam sujeitos à incidência do imposto de exportação à alíquota de 150%. Posteriormente, houve ampliação de tal alíquota também para matérias-primas utilizadas na fabricação de cigarros.

Instrução Normativa da Secretaria da Receita Federal n.º 95 (28 de novembro de 2001)

Estabelece diversas normas para os selos de controle a que estão sujeitos os cigarros.

Determina que a exportação de cigarros deverá ser feita pelo estabelecimento industrial diretamente para o importador no exterior e que os selos de legitimidade duvidosa passarão por um exame mais rigoroso. Desta forma, o Governo fortalece a fiscalização no que se refere à produção de cigarros para exportação e ao trabalho de perícia sobre os selos de controle considerados suspeitos.

Medida Provisória n.º 66 (29 de agosto de 2002)

Majora o valor das penalidades com relação aos selos que estiverem em desconformidade com as normas estabelecidas pela Secretaria da Receita Federal.

A cópia na íntegra do texto legal pode ser acessada no website do INCA ou ser solicitada para:

Setor de Legislação

Divisão de Controle do Tabagismo e outros Fatores de Risco de Câncer

Coordenação de Prevenção e Vigilância - Conprev/ INCA

Rua dos Inválidos, 212 - 2º andar - Centro

Rio de Janeiro - RJ - CEP.: 20231-020

Tel.: 21 3970.7414 Fax: 21 3970.7500

e-mail: prevprim@inca.gov.br

www.inca.gov.br

Revisado em 06/09/2002

Bibliografia

- Encarte elaborado por Vera Vieira, a partir de informações dos materiais divulgados pela Campanha Nacional Por um Brasil Livre de Transgênicos, do Seminário Transgênicos - o que tem a ver com as trabalhadoras rurais? e do site www.idec.org.br, www.redemulher.org.br
- Instituto Nacional de Câncer, Prevenção do Tabagismo e outros fatores de risco de câncer, 1998
- Kranz, Patricia, Pequeno Guia da Agenda 21 Local. 2ª edição, Editora Hipocampo, 1999
- Mackay, Judith & Eriksen, Michael, The Tobacco Atlas, World Health Organization, 2002.
- Ministério da Saúde, Falando Sobre Tabagismo. 3ª edição, 1998
- Robert, Denise Gonçalves - Nutricionista. Secretaria Municipal de Saúde, Secretaria Municipal da Agricultura e Abastecimento e Departamento de Nutrição da UFPR
- www.inca.gov.br