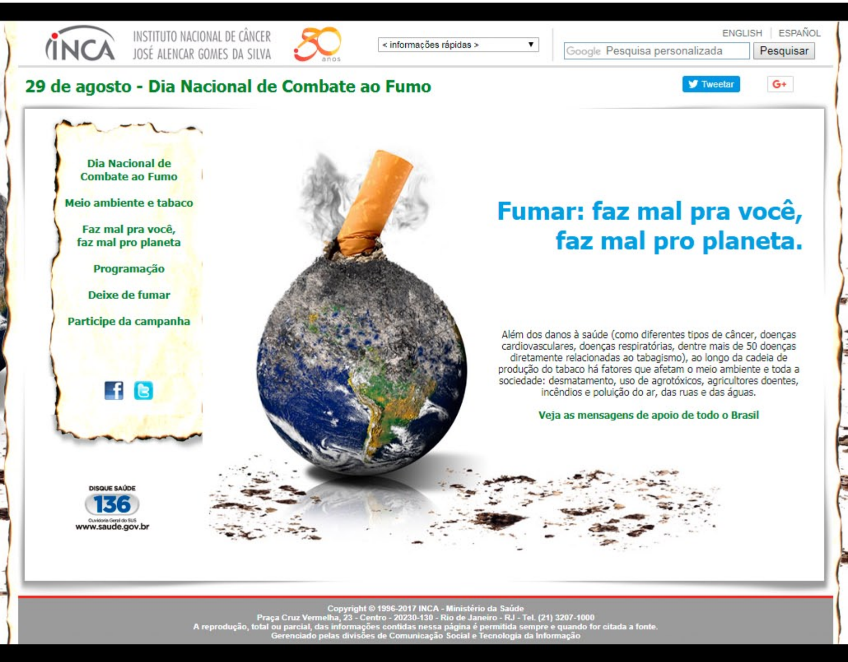
Dia Nacional de Combate ao Fumo 2012



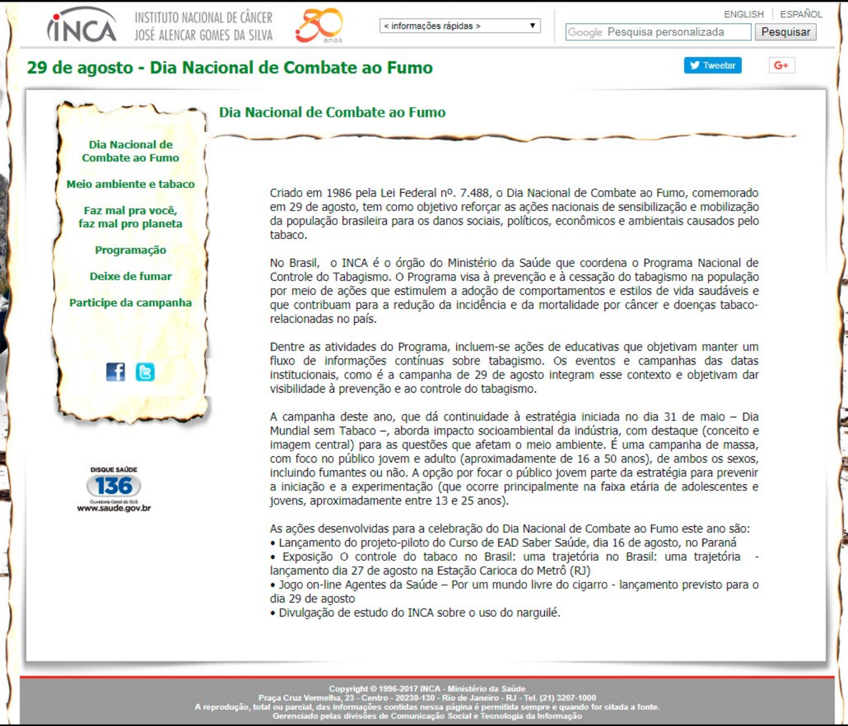
29 de agosto - Dia Nacional de Combate ao Fumo

Fumar: faz mal pra você, faz mal pro planeta.

Além dos danos à saúde (como diferentes tipos de câncer, doenças cardiovasculares, doenças respiratórias, dentre mais de 50 doenças diretamente relacionadas ao tabagismo), ao longo da cadeia de produção do tabaco há fatores que afetam o meio ambiente e toda a sociedade: desmatamento, uso de agrotóxicos, agricultores doentes, incêndios e poluição do ar, das ruas e das águas.

Veja as mensagens de apoio de todo o Brasil

Copyright © 1996-2017 INCA - Ministério da Saúde
Praça Cruz Vermelha, 23 - Centro - 20230-130 - Rio de Janeiro - RJ - Tel. (21) 3207-1000
A reprodução, total ou parcial, das informações contidas nessa página é permitida sempre e quando for citada a fonte.
Gerenciado pelas divisões de Comunicação Social e Tecnologia da Informação



29 de agosto - Dia Nacional de Combate ao Fumo

Dia Nacional de Combate ao Fumo

Criado em 1986 pela Lei Federal nº. 7.488, o Dia Nacional de Combate ao Fumo, comemorado em 29 de agosto, tem como objetivo reforçar as ações nacionais de sensibilização e mobilização da população brasileira para os danos sociais, políticos, econômicos e ambientais causados pelo tabaco.

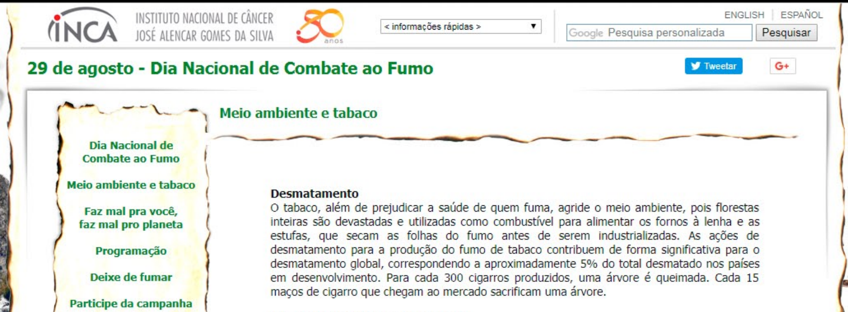
No Brasil, o INCA é o órgão do Ministério da Saúde que coordena o Programa Nacional de Controle do Tabagismo. O Programa visa à prevenção e à cessação do tabagismo na população por meio de ações que estimulem a adoção de comportamentos e estilos de vida saudáveis e que contribuam para a redução da incidência e da mortalidade por câncer e doenças tabaco-relacionadas no país.

Dentre as atividades do Programa, incluem-se ações de educativas que objetivam manter um fluxo de informações contínuas sobre tabagismo. Os eventos e campanhas das datas institucionais, como é a campanha de 29 de agosto integram esse contexto e objetivam dar visibilidade à prevenção e ao controle do tabagismo.

A campanha deste ano, que dá continuidade à estratégia iniciada no dia 31 de maio – Dia Mundial sem Tabaco –, aborda impacto socioambiental da indústria, com destaque (conceito e imagem central) para as questões que afetam o meio ambiente. É uma campanha de massa, com foco no público jovem e adulto (aproximadamente de 16 a 50 anos), de ambos os sexos, incluindo fumantes ou não. A opção por focar o público jovem parte da estratégia para prevenir a iniciação e a experimentação (que ocorre principalmente na faixa etária de adolescentes e jovens, aproximadamente entre 13 e 25 anos).

As ações desenvolvidas para a celebração do Dia Nacional de Combate ao Fumo este ano são:
- Lançamento do projeto-piloto do Curso de EAD Saber Saúde, dia 16 de agosto, no Paraná
- Exposição O controle do tabaco no Brasil: uma trajetória no Brasil: uma trajetória - lançamento dia 27 de agosto na Estação Carioca do Metrô (RJ)
- Jogo on-line Agentes da Saúde – Por um mundo livre do cigarro - lançamento previsto para o dia 29 de agosto
- Divulgação de estudo do INCA sobre o uso do narguilé.

Copyright © 1996-2017 INCA - Ministério da Saúde
Praça Cruz Vermelha, 23 - Centro - 20230-130 - Rio de Janeiro - RJ - Tel. (21) 3207-1000
A reprodução, total ou parcial, das informações contidas nessa página é permitida sempre e quando for citada a fonte.
Gerenciado pelas divisões de Comunicação Social e Tecnologia da Informação



29 de agosto - Dia Nacional de Combate ao Fumo

Meio ambiente e tabaco

Desmatamento
O tabaco, além de prejudicar a saúde de quem fuma, agride o meio ambiente, pois florestas inteiras são devastadas e utilizadas como combustível para alimentar os fornos à lenha e as estufas, que secam as folhas do fumo antes de serem industrializadas. As ações de desmatamento para a produção do fumo de tabaco contribuem de forma significativa para o desmatamento global, correspondendo a aproximadamente 5% do total desmatado nos países em desenvolvimento. Para cada 300 cigarros produzidos, uma árvore é queimada. Cada 15 maços de cigarro que chegam ao mercado sacrificam uma árvore.

DISQUE SAÚDE
136
Ouvidoria Geral do SUS
www.saude.gov.br

Poluição do ar, das águas e matas

A fumaça do cigarro contém mais de 4.700 substâncias tóxicas, incluindo arsênico, amônia, monóxido de carbono (o mesmo que sai do escapamento dos veículos), substâncias cancerígenas, além de corantes e agrotóxicos em altas concentrações. Imagine a quantidade de toxidade que várias pessoas fumando deixam no nosso planeta.

Filtros de cigarros desprezados no chão e outros locais inadequados e, depois, levados pela chuva para lagos, rios, oceanos, florestas e jardins, demoram cerca de 5 anos para se decompor, podendo matar peixes, animais marinhos e aves que podem ingeri-los. As pontas de cigarro lideram a lista de itens mais coletados nas praias e correspondem de 25 a 50% de todo o lixo coletado em ruas e rodovias.

Uso de pesticidas e agrotóxicos

Grande parte da produção do fumo é feita por agricultores familiares. Na lavoura, trabalham cerca de três a quatro integrantes de cada família, incluindo crianças e adolescentes. Levantamento com fumicultores na região Sul do Brasil concluiu que 55% não usam equipamentos de proteção, como máscaras, luvas e botas.

A pesquisa também concluiu que 48% dos familiares dos agricultores sofrem de problemas de saúde associados ao uso de substâncias químicas, como dores de cabeça persistentes e vômitos. O estudo revelou, ainda, que aproximadamente 80% das famílias se desfazem dos resíduos inadequadamente, jogando os recipientes vazios de agrotóxicos nas florestas ou queimando-os.

Ainda em relação ao uso de agrotóxicos e seus efeitos, entre os fumicultores observa-se maior risco de desenvolvimento de alterações comportamentais, que podem evoluir para depressão e até suicídio. Estudo de 1996 encontrou fortes indícios da relação entre a utilização de pesticidas na fumicultura e o aumento das taxas de suicídio no município de Venâncio Aires (RS), um dos maiores produtores de fumo em folha da região.

Entrave ao desenvolvimento

A colheita das folhas de fumo ocorre em dezembro e janeiro, na qual utiliza-se, massivamente, a mão-de-obra infantil. Tanto que o calendário escolar da região do fumo teve que se adequar a esta realidade, antecipando o término do ano letivo ao início da safra.

Incêndios

25% de todos os incêndios são provocados por pontas de cigarros acesas, tanto domésticos quanto em matas e florestas, o que resulta em destruição e mortes.

Fumo passivo

Estudos revelam que entre pessoas expostas ao fumo passivo há risco 30% maior de desenvolver câncer de pulmão, 30% mais risco de sofrerem doenças cardíacas e 25% a 35% mais riscos de terem doenças coronarianas agudas. Além disso, a propensão à asma e à redução da capacidade respiratória é maior neste grupo.

Um recente e importante avanço na política nacional de controle do tabagismo foi alcançado com a aprovação, pela presidente Dilma Rousseff, da Lei Federal 12.546/2011, que proibiu o fumo em recintos coletivos fechados em todo País.

Com a aprovação dessa medida, o Brasil enfatiza o cumprimento do artigo 8º da Convenção-Quadro para o Controle do Tabaco (CQCT), que determina que os países que assinaram o documento adotem medidas para proteger a população dos riscos do tabagismo passivo em ambientes públicos, locais de trabalho e meios de transporte.

Segundo a OMS, a poluição tabagística ambiental, resultado da fumaça exalada pelo fumante, é a maior causa de poluição de ambientes fechados e a terceira maior causa de morte evitável no mundo.

O ar poluído contém, em média, três vezes mais nicotina e monóxido de carbono, e até 50 vezes mais substâncias cancerígenas do que a fumaça que entra pela boca do fumante depois de passar pelo filtro do cigarro.

No Brasil, pelo menos, 2.655 não-fumantes morrem a cada ano por doenças atribuíveis ao tabagismo passivo. O que equivale dizer que, a cada dia, sete brasileiros que não fumam morrem por doenças provocadas pela exposição à fumaça do tabaco.

Copyright © 1996-2017 INCA - Ministério da Saúde
Praça Cruz Vermelha, 23 - Centro - 20230-130 - Rio de Janeiro - RJ - Tel. (21) 3207-1000
A reprodução, total ou parcial, das informações contidas nessa página é permitida sempre e quando for citada a fonte.
Gerenciado pelas divisões de Comunicação Social e Tecnologia da Informação

29 de agosto - Dia Nacional de Combate ao Fumo

Tweetar
G+

Faz mal pra você, faz mal pro planeta - Campanha

Dia Nacional de Combate ao Fumo
Meio ambiente e tabaco
Faz mal pra você, faz mal pro planeta
Programação
Deixe de fumar
Participe da campanha

DISQUE SAÚDE
136
Ouvidoria Geral do SUS
www.saude.gov.br

Cigarro não combina com a saúde do planeta. Nem com a sua. (Materiais da Campanha)

Basta manter um cigarro aceso para poluir o ambiente. A fumaça do cigarro contém mais de 4.700 substâncias tóxicas, incluindo arsênico, amônia, monóxido de carbono (o mesmo que sai do escapamento dos veículos), substâncias cancerígenas, além de corantes e agrotóxicos em altas concentrações. Imagine a quantidade de toxidade que várias pessoas fumando deixam no nosso Planeta.

Além dos danos à saúde (como diferentes tipos de câncer, doenças cardiovasculares, doenças respiratórias, impotência sexual no homem, infertilidade na mulher, osteoporose e catarata entre mais de 50 doenças diretamente relacionadas ao tabagismo), ao longo da cadeia de produção do tabaco há fatores que afetam o meio ambiente e toda a sociedade: uso de agrotóxicos, adoecimento dos fumicultores, inclusive crianças e adolescentes, desmatamento, incêndios, resíduos urbanos e marinhos.

Os agricultores são vítimas de doenças causadas pelos pesticidas e pelo manuseio da folha de tabaco (doença do tabaco verde, com sintomas que incluem náusea, vômito, fraqueza, dor de cabeça, tonteira, dores abdominais, dificuldade para respirar e alteração na pressão sanguínea). Dentre as crianças e adolescentes de 5 a 15 anos envolvidas em atividades agrícolas na região Sul do Brasil, 14% trabalham no cultivo do tabaco, ficando expostas a grandes quantidades de agrotóxicos.

Nos países em desenvolvimento, o desmatamento devido ao plantio e secagem das folhas do tabaco corresponde a 5% do total. Para cada 300 cigarros produzidos, uma árvore é sacrificada. O fumante de um maço de cigarros por dia consome duas árvores em um mês. Ainda que as zonas desmatadas sejam reflorestadas, não são refeitas as condições naturais quanto à flora e à fauna da mata virgem. O desmatamento está associado ainda a surtos de doenças infecciosas, e à erosão e destruição do solo.

Pelo menos 25% dos incêndios rurais e urbanos são causados por pontas de cigarros. Os filtros, por sua vez, estão carregados de materiais tóxicos que podem demorar mais de cinco anos para se decompor. Há contaminação do solo e bloqueio dos sistemas das águas e esgoto.

As pontas de cigarros são levadas pela chuva para rios, lagos, oceanos, matando peixes, tartarugas e aves marinhas que podem ingeri-las.

Respeite a sua saúde e a saúde do planeta. Ambiente saudável é ambiente livre do cigarro.

Materiais da campanha

Anúncio página simples
Anúncio página dupla
Avatar para Facebook
Capa para Facebook
Cartaz A3
Cartaz A3 (para impressão)
E-mail marketing
Folder
Folder (para impressão)
Outdoor
Twitter
Vídeo (sem áudio)

Para solicitar mais informações e peças da campanha para eventos, entre em contato pelos emails: prevprim@inca.gov.br ou tratamentofumantes@inca.gov.br.

O Programa Nacional de Controle do Tabagismo não autoriza quaisquer alterações nas peças ou inclusões de logomarcas sem autorização prévia.

Copyright © 1996-2017 INCA - Ministério da Saúde
Praça Cruz Vermelha, 23 - Centro - 20230-130 - Rio de Janeiro - RJ - Tel. (21) 3207-1000
A reprodução, total ou parcial, das informações contidas nessa página é permitida sempre e quando for citada a fonte.
Gerenciado pelas divisões de Comunicação Social e Tecnologia da Informação

29 de agosto - Dia Nacional de Combate ao Fumo

Tweetar G+

Dia Nacional de Combate ao Fumo
Meio ambiente e tabaco
Faz mal pra você, faz mal pro planeta
Programação
Deixe de fumar
Participe da campanha

DISQUE SAÚDE 136 Ouvidoria Geral do SUS www.saude.gov.br

Programação

Programação nos Estados:

RIO DE JANEIRO
Rio de Janeiro

27 de agosto
Abertura da exposição: O controle do tabaco no Brasil: uma trajetória, na estação Carioca do metrô, no Rio de Janeiro.
Por meio de 22 painéis fotográficos, a exposição, criada pelo INCA e Casa de Oswaldo Cruz/Fiocruz, apresentará os esforços da saúde pública contra os estímulos à prática de consumir cigarros. Serão expostas campanhas criadas por órgãos governamentais preocupados com os malefícios decorrentes do consumo prolongado do tabaco, além de mostrar as estratégias usadas pela indústria tabagista para seduzir milhões de pessoas ao longo de décadas. Cartazes sofisticados, jingles encantadores, propagandas televisivas bem-elaboradas e inserções no cinema são algumas das estratégias que serão exibidas.

Exibição: de 27 de agosto a 8 de setembro, das 5h às 23h.

Rio de Janeiro

CAP 1.0
Centro

Campo de Santana: 25/08/12,de 9 às 13 hs

· Orientações sobre tabagismo, fumo passivo, avaliação com aparelho de monoxímetro, no Evento de Educação Especial e da amamentação.

CAP 2.1
Zona Sul

"Celebração da Saúde" no Largo do Machado: 25/08/12, 8:00 às 14:00

Estande com Monoxímetro, teste de dependência, orientações sobre saúde bucal.

CMS Píndaro de Carvalho Rodrigues - Gávea: 29/08, 14:00hs, no auditório

· Cine Pipoca com o filme "Obrigado por fumar", que problematiza a questão do poder econômico da indústria de tabaco, do lobby realizado, da morbidade e mortalidade dos agravos oriundos do uso de tabaco com um tom de comédia de costumes.Após o filme, discussão sobre o entendimento do conteúdo apresentado, reforçando a questão da saúde e qualidade de vida.

CAP 3.1
Penha, Maré, Ramos, Ilha do Governador, Vigário Geral, Bonsucesso, Jardim América

CMS Iraci Lopes – Vigário Geral:

· Atividade educativa com Afro Regaae: Consequências do Fumo.

CMS Manguinhos - Bonsucesso :

· Painel integrado, palestra e panfletagem no CIEP Juscelino Kubschek

USF João Cândido – Penha Curcular:

· Encenação na sala de espera

CSF Felippe Cardoso - Penha:

· Café-da-manhã para os grupos novos e de manutenção;
· Impacto do Fumo na Saúde Bucal: avaliação odontológica e atividades educativas;
· Teatro "Cigarro minha vida sem ele" ;
· Vídeos e filmes sobre os malefícios do cigarro, hábitos saudáveis.

CSF Assis Valente:

· Grupo de debate sobre tabagismo, formação do primeiro grupo;
· Exibição de filme no auditório com debate

CSF Augusto Novis:

· Sala de espera e atividades educativas:

CMS Helio Smith – Parque União/Maré:

· Sala de espera e ação no território.

CMS Madre Tereza de Calcutá - Bancários:

· Ações educativas, produção de cartazes.
· Sala de espera: Alimentação saudável e Saúde Buca.l

CSF Joãosinho Trinta – Vigário Geral:

· Sala de espera / atividades educativas no território e cine na unidade.

CMS Necker Pinto – Ilha do Governador:

· Sala de espera com distribuição de material educativo.

CSF Zilda Arns - Ramos:

· Atividades educativas, sala de espera e ação no território.

CMS Nagib Jorge Farah – Jardim América:

· Distribuição de convite para o próximo grupo.
· Teatro e momento musical.

CSF Maria Sebastiana – Ilha do Governador:

· Sala de espera.
· Entrevista para o próximo grupo.

USF Augusto Boal - Ramos:
· Exposição sobre controle do fumo
· Avaliação pela Saúde Bucal para fumantes.

CAP 3.3
Madureira, Irajá, Guadalupe, Costa Barros, Pavuna, Colégio, Marechal Hermes

CMS Dr Flavio Couto Vieira – Parque Anchieta:27/08/12

· Teatro; Inscrição no tratamento para deixar de fumar; Verificação de glicemia e pressão arterial

CF MARIA DE AZEVEDO RODRIGUES PEREIRA - Praça Professora Santinha em Anchieta: 29/08/12, 8:00às 17:00hs.

· SALA DE ESPERA: Com exibição de vídeos, exposição de folderese distribuição de material informativo.
· Tenda "Fumar faz mal a saúde. Fumar faz mal o planeta":
Aplicação do teste de dependência de nicotina (Fargestron), Orientação sobre dependência física, psicológica e comportamental; Exame bucal para rastreamento de lesões (Equipe de saúde bucal); Orientações sobre o tratamento e as consequências do tabagismo,além de inscrições no Programa de Tabagismo oferecidona Unidade.
*Aferição de pressão arterial, e teste de glicemia capilar.

CMS PROF CARLOS CRUZ LIMA - Colégio: 29/08/12,8:00 às 12:00hs

· CEASA: atividades educativas para sensibilização e mobilização ao combate ao fumo na população. Aconselhamento e avaliação, teste de Fagerstrom, orientação quanto aos tipos de dependência, distribuição de brindes e folders, orientação e avaliação da saúde bucal no fumante, uso do monoxímetro.

CMS Nascimento Gurgel - Pavuna: 29/08/12, 9:00 as 12:00hs

· Metrô Pavuna: Abordagem sobre tabagismo,orientações,divulgação dos locais de tratamento eavaliação com monóxido de carbono.

CSF Josuete Sant'Anna - Guadalupe : 29/08/12

- Atividade educativa com dinâmicas, envolvendo usuários fumantes e não fumantes, trabalhando os malefícios e desvantagens do tabagismo.

CMS Sylvio Frederico Brauner – Costa Barros:29/08/12, 9 às 11:30hs

- Tenda no pátio da unidade:Distribuição de panfletos,Aferição de P.A, Teste de Glicemia capilar,informações sobre o próximo grupo.
- 13:30 Palestra no auditório da unidade sobre os malefícios da dependência do tabaco com informações sobre as medicações usadas no tratamento.
- 14:00 Conversa motivacional com participante do grupo em manutenção.
- 15:00 Palestra sobre as doenças que o fumo pode causar.
- 16:00 Término do evento com Lanche para os participantes das palestras

CMS Maestro Celestino- Marechal Hermes : 29/08/12

- Teatro e divulgação/cadastramento do Programa de Tabagismo.

CMS Portus e Quitanda – Costa Barros: 29/08/12 durante o dia

- Sala de espera e distribuição de panfletos; Grupo de sensibilização para divulgação do tratamento para tabagismo na Unidade.
- Tenda da saúde: aferição de PA e distribuição de material informativo.

CSF Ana Mª Conceição dos Santos Correa (Conj.IPASE)–Vila Kosmos: 29/08/12

- Atividade educativa na tenda no pátio do supermercado próximo a clínica.

PAM Cavalcante - Cavalcanti: 29/08/12

- Triagem e atividades em comemoração ao Dia Nacional de Combate ao Fumo .

CMS Augusto Amaral Peixoto - Guadalupe: 30/08/12

- Entrevistas;
- Exibição de vídeos alusivos ao tabagismo;
- Salas de espera;
- Apresentação de teatro saúde carioca para pacientes em manutenção.

CMS Edma Valadão - Irajá: 30/08

- Apresentações sobre os malefícios do tabaco:
- Na gestação;
- Na amamentação;
- Na saúde do homem;
- Hipertensos e diabéticos;
- Fumantes passivos.

CAP 5.2
Campo Grande

Passeio Shopping em Campo Grande:29/08/2012,08 às 16:00hs

1. Esclarecimento quanto aos malefícios do tabagismo
2. Informação sobre o Programa e unidades da APS que oferecem o serviço
3. Aplicação do Teste de Fargestron.
4. Dosagem de monóxido de carbono no ar expirado.
5. Orientação sobre dependência física, psicológica e comportamental.
6. Exame bucal para rastreamento de lesões.
7. Encaminhamento de lesões identificadas.
8. Aplicação de questionário para análise estatística da população atendida.
9. Distribuição de material educativo.

CAP 5.3
Santa Cruz

32 - CMS EMYDIO CABRAL - Paciência:A partir de 17/08

- Estande com distribuição de materiais informativos, orientação e inscrição para o próximo grupo.

33 - POLICLÍNICA LINCOLN DE FREITAS FILHO – Santa Cruz: 28/08

Realizará evento na Fábrica de Catalisadores, na Zona Industrial de Santa Cruz dia.

- Palestras informativas relacionadas ao tabagismo, avaliação do nível de monóxido de carbono, teste de Fargestrom em fumantes, aferição da pressão arterial e glicemia capilar.

34 - CMS MARIA APARECIDA DE ALMEIDA - Paciência: 29/08

- Tenda com orientações sobre tabagismo, distribuição de materiais informativos, teste com o aparelho de monoxímetro e nova inscrição para fumantes que manifestarem a vontade de parar de fumar.
- SAÚDE DO HOMEM: Coleta de material para exames, importância em não fumar, orientação sobre direitos sociais com a assistente social da Unidade e palestra sobre: A importância do pai na gestação.
- Apresentação do Coral Canarinho da terceira idade da unidade, sorteio de brindes, premiação da gincana de arrecadação de potes para armazenamento de leite materno, distribuição de preservativos e orientação sobre DSTs.

CMS DECIO AMARAL FILHO - Urucânia: 29/08

- Tenda com distribuição de informativos, inscrição para novos usuários que desejam parar de fumar, dinâmica de grupo, sala de espera.

CSF HELLANDE DE MELLO - Paciência: 29/08

- Sala de espera com distribuição de materiais,palestra, seção de cinema com o filme"OBRIGADO POR FUMAR".

CSF SAMUEL PENHA VALLE – Vila Paciência: 30/08

- Palestras, distribuição de materiais informativos e um delicioso café da manhã.

Outros municípios do Rio de Janeiro

Itatiaia

Sala de espera em todas as unidades de saúde nesse mesmo momento serão realizadas as inscrições, preenchimento das ficha de anamnese, encaminhamento para avaliação clinica dos pacientes e agendamento de grupos.

Barra do Piraí

Um coquetel com todos os pacientes que já está sem fumar há um ano. entregarei certificado para eles.
se der vou ppanfletar com eles na praça nilo peçanha.

Mangaratiba

Um evento no Centro Cultural, com palestras à população , mesa demonstrativa falando dos maleficios do cigarro e cadastramento de fumantes.

Duque de Caxias

As unidades UPHs e algumas unidades de PSF estarão pontuando a data.

Niterói

As atividades ocorrerão nas próprias unidades, durante a realização dos grupos já existentes

Iguaba Grande

No dia 31/08 um evento com o ônibus da Saúde no Centro de Iguaba, fazendo aferição de PA, verificação de Glicemia (em parceria com PSF), inscrição para o Programa do Tabagismo, orientações e distribuição de material informativo do Programa, orientações e distribuição de material em parceria com a Odontologia.

Barra Mansa

Ação na Praça da Matriz, centro, no período de 8 às 13 horas, Em tendas temáticas, junto a equipe de tabagismo estarão estudantes da faculdade de enfermagem, de matemática e de nutrição e também os alunos da Cruz Vermelha. Com orientações para quem deseja participar do Programa, aferição de pressão, dosagem de glicemia, distribuição de folders, verificação de Teste de Fargerström e calculo de gastos com tabagismo.
Também haverá entradas ao vivo na programação da Rádio local explicando sobre os malefícios da cigarro ao homem e ao meio ambiente.

Seropédica

Haverá um café da manha, depoimentos dos pacientes antigos e expectativas do novo grupo.
Orientação e conscientização a comunidade.
Data: 28,29 e 30 de agosto. De 9:00 as 12:00 h.
Unidade Basica de Saúde Onofre F. Mendes.(Campinho de areia)
Unidade Basica de Saude Manoel Mendes (Km 42)
Unidade Basica de Saude Piranema.

Cabo Frio

A coordenação estará (nos dias 27/28 e 31) em alguns psfs fazendo palestras sobre o assunto e informando como participar do programa. dia 29 estará no hospital da mulher realizando a 2ª sessão de grupo.

Bom Jardim

Dia 29/08: Dia Nacional de Combate ao Fumo! – "Fumar faz mal pra você, faz mal pro planeta" Durante a semana (de 27 a 31/08) Todo o dia (Das 8:00h às 17:00h)Nos respectivos horários dos grupos de manutenção do Tabagismo realizados nos PSF`s. Palestra solicitada, em um Colégio da rede particular para o Ensino Médio divulgando o dia 29/08 bem como os malefícios do uso do cigarro. Tenda montada, durante o dia, no centro da cidade, em local estratégico, com equipe orientando, divulgando o programa,distribuindo material da campanha (folder + cartaz) que estará exposto. Programa na Rádio Alternativa, rádio da cidade de Bom Jardim, divulgando o dia 29/08, assim como seu tema ("Fumar faz mal pra você, faz mal pro planeta") e o próprio programa implantado no município.Divulgação e abordagem do dia 29/08 através da sala de espera em todos os 8 PSF`s do municípioDivulgação, comemoração e confraternização do dia 29/08 nos Grupos de Tabagismo que estão ocorrendo e nos grupos de manutenção que estão em andamento.No Cine Bom Jardim e no Galpão Cultural Sessão do filme " Fumando Espero" disponibilizado através do link para download.

Três Rios

Simpósio: Dia Nacional de Combate ao Fumo: "Faz mal para você, faz mal para o planeta".

29 de agosto
público: cidadãos trirrienses
programação: palestras sobre o tabagismo voltadas para o tabagista que deseja parar de fumar.
local: auditório da escola municipal walter franklin.
horário: 8:00 ao 12:00.

30 de agosto
público: profissionais da saúde.
programação: palestras sobre o programa de tabagismo explicativas e aspectos do tabagismo importantes para o profissional de saúde.
local: auditório da escola municipal walter franklin.
horário: 8:00 às 15:00.

Macaé

Tipo de evento: Atividades em um dispositivo da saúde, uma unidade de ensino e em bares e galerias.

Dia 27/09/12
Local: Centro de Saúde Dr. Jorge Caldas
Pátio Central
Horário: 08hs às 12hs
- Realização de sala de espera;
- Panfletagem e abordagem aos pacientes, familiares e funcionários do Jorge Caldas, apresentando os malefícios do tabagismo e possibilidades de tratamento;
- Participação do GRUTAS.

Dia 28/09/12
Local: Bares e Galerias no Calçadão do Centro de Macaé
Horário: 08hs às 12hs
- Panfletagem e abordagem a população, apresentando os malefícios do tabagismo e possibilidades de tratamento.

Dia 28/09/12
Local: Colégio Estadual Prof. Matias Neto
Auditório (aproximadamente 100 alunos)
Horário: 18hs às 20hs
- Palestra: Fumar: faz mal pra você, faz mal pro planeta
. Dinâmica com reflexão dos alunos
Coordenação: Carla Soares e Marcio Rocha

Rio Claro

Serão realizadas atividades de conscientização nas Estratégias Saúde da Família e da Comunidade no município de Rio Claro no Dia 29/08/2012. Às 10h as enfermeiras irão fazer educação em saúde nas unidades e posteriormente distribuirão *folders.*

Segue as unidades abaixo:

10h - ESF Rio Claro - Enfª Edlaine Educação em Saúde sobre: "Fumar faz mal pra você e para o meio ambiente".

10h - ESF Maria do Rosário Rio Claro - Enfª Jéssica Educação em Saúde sobre: "Fumar faz mal pra você e para o meio ambiente".

10h - ESF Lídice Módulo I - Enfª Gisella Educação em Saúde sobre: "Fumar faz mal pra você e para o meio ambiente".

10h - ESF Lídice Módulo II - Enfª Elizete Educação em Saúde sobre: "Fumar faz mal pra você e para o meio ambiente".

10h - ESF Pouso Seco - Enfª Rosa Educação em Saúde sobre: "Fumar faz mal pra você e para o meio ambiente".

10h - ESF Getulândia - Enfª Marilu Educação em Saúde sobre: "Fumar faz mal pra você e para o meio ambiente".

10h - Fazenda da Grama - Enfª Regina Educação em Saúde sobre: "Fumar faz mal pra você e para o meio ambiente".

10h - ESF Passa Três - Enfª Manuela Educação em Saúde sobre: "Fumar faz mal pra você e para o meio ambiente".

10h - ESF Macundu - Enfª Thaisa Educação em Saúde sdlaine Educação em Saúdobre: "Fumar faz mal pra você e para o meio ambiente".

Teresópolis

Campanha de controle ao Tabaco em dois pontos de feira da cidade:
· Feira do Alto (Ponto Turístico de Terê) e Feira da Mulher(no centro da cidade), no horário de 09:00 até 15:30 horas, no dia 25/08.2012. Com a participação de 19 Técnicos de Enfermagem da Escola Centena. Tendo como foco: aferição de pressão, Teste de Glicose, Teste de Fagestron, cadastramento de fumantes, Pesquisa de rua, Afixação de cartazes de advertência e panfletagem. Junto com afixação de 80 cartazes nos ônibus da Viação Dedo de Deus .
· Funcionários da viatura usando a camisa durante a semana.
· Panfletagem dentro da Secretaria de Saúde.
· Pedido de advertência exibido nas salas de cinema da cidade.
· Divulgação em Televisão e Rádio sobre o dia 29 de agosto e o evento na cidade.
· Divulgação da Caderneta sobre Drogas nas Escolas de Teresópolis, encabeçada pela Comissária da Infância e Adolescência Fátima, em conjunto com o trabalho do Tabagismo. Duas escolas treinadas, ambas no interior.

Rio das Flores

Ações de educação em saúde nas unidades de programa de saúde da família, e uma ação educativa no centro da cidade.

Vassouras

As unidades do município irão trabalhar com atividades em sala de espera. as unidades da zona rural farão atividades nas escolas.

Miracema

Ação educativa pontuais levando a conscientização a população sobre dia 29 de agosto dia nacional do combate ao fumo o evento será realizado no praça dona ermelinda centro da cidade com a participação dos alunos do colégio estadual Deodato Linhares .

DISTRITO FEDERAL
29/08: Implantação do Comitê de Tabagismo do Distrito Federal, com debate: Tabagismo como redutor de danos no contexto do tratamento das dependências químicas;
01/09: Caminhada no Parque da Cidade em parceria com a abertura oficial da Semana da Pátria.

Na Secretaria de Saúde do Distrito Federal:
8h – Concentração
8h30 - Solenidade de abertura com autoridades; alongamento pré-caminhada organizada pela equipe de Educação Física do TJDFT;
9h - Caminhada – saída
10h - Caminhada – chegada;
10h15 - Encerramento com a apresentação da Escola de Ninjutsu
8 às 11h – Exames e orientações ao público.

Na Administração de Brasília:
8 h - Concentração;
8h30h - Solenidade de abertura com autoridades; alongamento pré-caminhada organizada pela equipe de Educação Física do TJDFT;
9h – Caminhada – saída;
10h – Caminhada – chegada;
10h15 – Encerramento com a apresentação da Escola de Ninjutsu;
8 às 11h – Exames e orientações ao público.

ESPIRITO SANTO
Vitória
29/08: Caminhada do Dia Nacional de Combate ao Fumo, na Praça dos Namorados, Praia do Canto, 9h. Os participantes seguirão até o Clube dos Oficiais, na Praia de Camburi.

SANTA CATARINA
Balneário Camboriú
Seminário Estadual de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis/DANT
Período: 29 a 31 de agosto
Objetivo: Promover a discussão de temas relacionados à vigilância das Dant.
Público-alvo: Técnicos responsáveis pelas Dant nas Gerências Regionais de Saúde e coordenadores das
Dant dos municípios selecionados.
Número de participantes: 300

Programação:
29/08 – 4º feira
19h30 - Abertura Oficial - Diretor de Vigilância Epidemiológica e representante do Ministério da Saúde
20h - 21h - Conferência de Abertura: Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas
não Transmissíveis no Brasil – Micheline Gomes Campos da Luz – CGDANT/DASIS/SVS/MS
21h - Coquetel de confraternização

30/08 - 5º feira
8h30 – 9h30 - Política Nacional de Redução da Morbimortalidade por Acidentes e Violências. Cheila Marina de Lima - CGDANT/DASIS/SVS/MS
9h30 – 10h30 - Notificação/investigação de violências - Dados Epidemiológicos de Santa Catarina. Gladis Helena da Silva – Dant/Gevra/Dive/SES/SC
10h30 as 10h45 – Intervalo
10h45 – 12h – Desnutrição proteico-calórica – DEP – Hallei Cruz - Geabs/SES/SC
120h – 13h30 - almoço
13h30 – 15h – Política Nacional de Promoção da Saúde. Cheila Marina de Lima - CGDANT/DASIS/SVS/MS
15h – 16h – Programa Nacional de Controle do Tabagismo – Estratégias e avanços. Vera Lucia Borges - Inca/MS
16h – 16h15 –Intervalo
16h15 – 18h –Vigilância do Câncer em Santa Catarina - sistema Vigilantos – módulo câncer. Fábio Gaudenzi de Faria e Hallan Medeiros

31/08 – 6º feira
8h30 – 12h – Experiências bem sucedidas de Santa Catarina na vigilância das Dant
SMS São João do Oeste e Criciúma – Tabagismo
SMS Lages e Itajaí – Violências
SMS Blumenau e Itajaí – Desnutrição Grave
SMS Norte e Sul - Promoção da Saúde
12h– 13h30 – Almoço

PARÁ

Belém

29/08, das 7 às 12h – Ação Educativa na Feira do Ver-o- Peso realizada pela Coordenação Estadual de Controle do Tabagismo com parceria de universidades e coordenações técnicas da SESPA (exposição de materiais de divulgação de todas as campanhas e Altina, orientação e encaminhamento para tratamento, apresentação do tema tabagismo por meio de peça teatral, panfletagem e abordagem em toda área da feira e nas barracas que serão decoradas com cartazes da campanha.
21/08 e 24/08- Capacitações para 60 Universitários Multiplicadores: participantes Unama, Fapan e Fapen
- Palestra na Funasa - 10h /servidores
- Palestra na Rede Brasil Amazônia de Televisão para funcionários - 16h
- 30/08 – Palestra Iesam - Universidade - 19h

Juruti

Abordagem nas visitas domiciliares pelos Agentes Comunitários de Saúde, e palestras nas unidades e Hospital Municipal sobre o tema; afixação de cartazes e adesivos em pontos estratégicos, nos estabelecimentos Comerciais e também na Alcoa divulgando a Lei Municipal de Proibição de Fumo em ambientes fechados, com envolvimento da Vigilância Sanitária nas orientações aos estabelecimentos comerciais.

Marituba

Atividade nas Unidades de Saúde e panfletagem.
Placas: Divulgação por 30 dias, em Rádio FM, propaganda volante, afixação de cartazes, palestras educativas e informativas nas Unidades e na comunidade com atuação de Agentes Comunitários de Saúde, panfletagem e curso "Como deixar de fumar".

PARAÍBA

João Pessoa

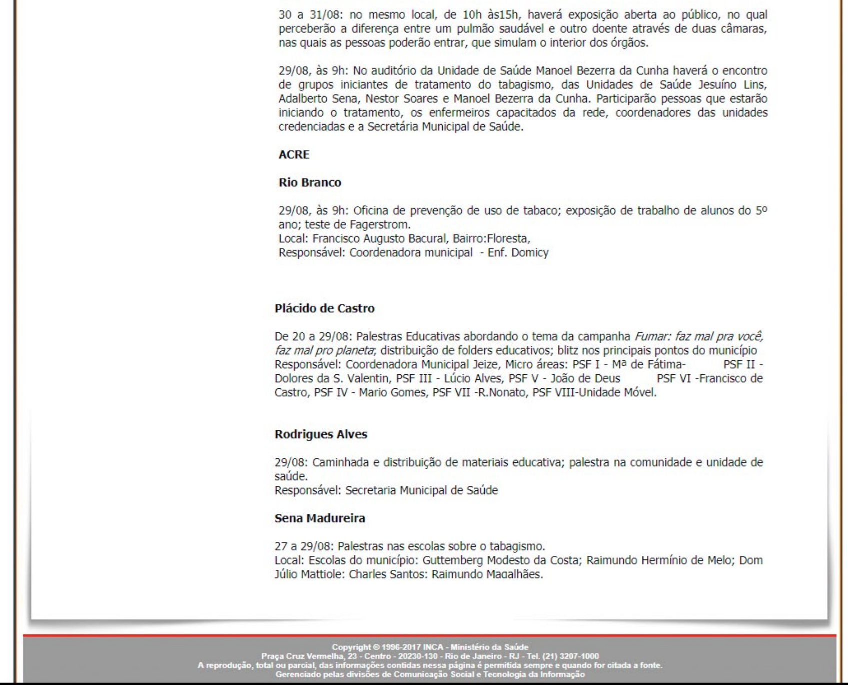
Shopping Tambiá (centro)
Data: 29/08
Horário: 9h às 12h
Ações:
-Teste de Fargestrom
-Teste do monoxímetro
- Teste do espirômetro
-Orientação psicológica
-Exposição de peças anatômicas
-Distribuição de material educativo/informativo
-Verificação de pressão arterial
-Teste de glicemia
Parceiros:
-Agevisa
-Facene/Famene (Faculdade de Enfermagem e Medicina Nova Esperança)
-Associação Médica da Paraíba

A SES-PB como parceira da Escola Estadual Cônego Nicodemos Neves, que aborda o tema tabagismo de forma contínua com o seu corpo docente e discente, realizará com os alunos e a comunidade local, caminhada com o objetivo de alertar a população para os malefícios do fumo. Haverá distribuição de material educativo e divulgação em carro de som.

SÃO PAULO

São Paulo

29/08: Ação comunitária do Cratod no Conjunto Nacional (Avenida Paulista, esquina com rua Augusta), em parceria com o próprio Conjunto Nacional, Conselho Municipal de Políticas Públicas sobre Drogas e Sindicato dos Comerciários. Avaliação do teste de Fargerstrom, cálculo de IMC, aferição de pressão, exames de glicemia e Hepatite C. Um dentista fará busca ativa de lesões tabaco-relacionadas.



30 a 31/08: no mesmo local, de 10h às15h, haverá exposição aberta ao público, no qual perceberão a diferença entre um pulmão saudável e outro doente através de duas câmaras, nas quais as pessoas poderão entrar, que simulam o interior dos órgãos.

29/08, às 9h: No auditório da Unidade de Saúde Manoel Bezerra da Cunha haverá o encontro de grupos iniciantes de tratamento do tabagismo, das Unidades de Saúde Jesuíno Lins, Adalberto Sena, Nestor Soares e Manoel Bezerra da Cunha. Participarão pessoas que estarão iniciando o tratamento, os enfermeiros capacitados da rede, coordenadores das unidades credenciadas e a Secretária Municipal de Saúde.

ACRE

Rio Branco

29/08, às 9h: Oficina de prevenção de uso de tabaco; exposição de trabalho de alunos do 5º ano; teste de Fagerstrom.
Local: Francisco Augusto Bacural, Bairro:Floresta,
Responsável: Coordenadora municipal - Enf. Domicy

Plácido de Castro

De 20 a 29/08: Palestras Educativas abordando o tema da campanha *Fumar: faz mal pra você, faz mal pro planeta*; distribuição de folders educativos; blitz nos principais pontos do município
Responsável: Coordenadora Municipal Jeize, Micro áreas: PSF I - Mª de Fátima- PSF II - Dolores da S. Valentin, PSF III - Lúcio Alves, PSF V - João de Deus PSF VI -Francisco de Castro, PSF IV - Mario Gomes, PSF VII -R.Nonato, PSF VIII-Unidade Móvel.

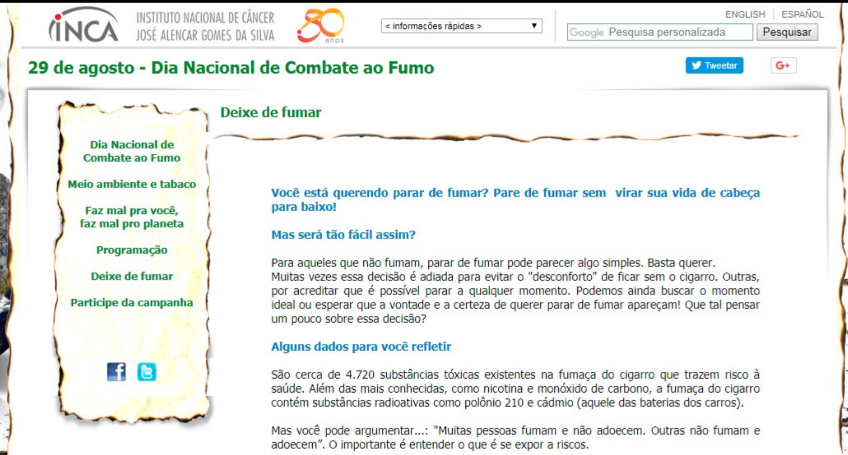
Rodrigues Alves

29/08: Caminhada e distribuição de materiais educativa; palestra na comunidade e unidade de saúde.
Responsável: Secretaria Municipal de Saúde

Sena Madureira

27 a 29/08: Palestras nas escolas sobre o tabagismo.
Local: Escolas do município: Guttemberg Modesto da Costa; Raimundo Hermínio de Melo; Dom Júlio Mattiole: Charles Santos: Raimundo Magalhães.

Copyright © 1996-2017 INCA - Ministério da Saúde
Praça Cruz Vermelha, 23 - Centro - 20230-130 - Rio de Janeiro - RJ - Tel. (21) 3207-1000
A reprodução, total ou parcial, das informações contidas nessa página é permitida sempre e quando for citada a fonte.
Gerenciado pelas divisões de Comunicação Social e Tecnologia da Informação


INCA
INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER
JOSÉ ALENCAR GOMES DA SILVA
80 anos
< informações rápidas >
ENGLISH
ESPAÑOL
Google Pesquisa personalizada
Pesquisar
Tweetar
G+
Dia Nacional de Combate ao Fumo
Meio ambiente e tabaco
Faz mal pra você, faz mal pro planeta
Programação
Deixe de fumar
Participe da campanha

29 de agosto - Dia Nacional de Combate ao Fumo

Deixe de fumar

Você está querendo parar de fumar? Pare de fumar sem virar sua vida de cabeça para baixo!

Mas será tão fácil assim?

Para aqueles que não fumam, parar de fumar pode parecer algo simples. Basta querer.
Muitas vezes essa decisão é adiada para evitar o "desconforto" de ficar sem o cigarro. Outras, por acreditar que é possível parar a qualquer momento. Podemos ainda buscar o momento ideal ou esperar que a vontade e a certeza de querer parar de fumar apareçam! Que tal pensar um pouco sobre essa decisão?

Alguns dados para você refletir

São cerca de 4.720 substâncias tóxicas existentes na fumaça do cigarro que trazem risco à saúde. Além das mais conhecidas, como nicotina e monóxido de carbono, a fumaça do cigarro contém substâncias radioativas como polônio 210 e cádmio (aquele das baterias dos carros).

Mas você pode argumentar...: "Muitas pessoas fumam e não adoecem. Outras não fumam e adoecem". O importante é entender o que é se expor a riscos.

Por exemplo: se você atravessar uma rua movimentada de olhos fechados, poderá chegar ao outro lado sem se machucar – mas o risco de ser atropelado é bem maior do que se você atravessar de olhos abertos na faixa de pedestres. Da mesma forma, se você fuma, está se arriscando mais do que aqueles que não fumam.

O que acontece de bom se você parar?

Estatísticas revelam que os fumantes, comparados aos não fumantes, apresentam risco:

10 vezes maior de adoecer de câncer de pulmão;
5 vezes maior de sofrer infarto;
5 vezes maior de sofrer de bronquite crônica e enfisema pulmonar;
2 vezes maior de sofrer derrame cerebral

Além desses riscos, as mulheres fumantes devem saber que:

o uso de anticoncepcionais associado ao cigarro aumenta em 10 vezes o risco de sofrer derrame cerebral e infarto;
grávidas fumantes aumentam o risco de ter aborto espontâneo em 70%; perder o bebê próximo ou após o parto em 30%; o bebê nascer prematuro em 40%; ter um bebê com baixo peso em 200%.

Fumar é um risco à saúde que podemos evitar

Ao parar de fumar seu corpo vai recebendo benefícios constantes. Veja só:

Após 20 minutos

A pressão sanguínea e a pulsação voltam ao normal

Após 2 horas

Não há mais nicotina circulando no seu sangue

Após 8 horas

O nível de oxigênio no sangue se normaliza

Após 12 a 24 horas

Seus pulmões já funcionam melhor

Após 2 dias

Seu olfato já percebe melhor os cheiros e o seu paladar já sente melhor o sabor da comida

Após 3 semanas

Você vai notar que sua respiração se torna mais fácil e a circulação melhora

Após 1 ano

O risco de morte por infarto já se reduziu à metade

Após 5 a 10 anos

O risco de sofrer infarto será igual ao das pessoas que nunca fumaram

Dando o primeiro passo para deixar de fumar

O mais importante é escolher uma data para ser o seu primeiro dia sem cigarro. Esse dia não precisa ser um dia de sofrimento. Faça dele uma ocasião especial e procure programar algo que goste de fazer para se distrair e relaxar.

Você pode escolher duas formas para deixar de fumar

Parada imediata
Essa deve ser sempre a primeira opção. Você deixa de fumar de uma só vez, cessando totalmente de uma hora para outra.

Parada gradual
Você pode usar esse método de duas maneiras

Reduzindo o número de cigarros. Para isso, é só contar o número de cigarros fumados por dia e passar a fumar um número menor a cada dia

Adiando a hora em que fuma o primeiro cigarro do dia. Você vai adiando o primeiro cigarro por um número de horas predeterminado a cada dia até chegar o dia em que você não fumará nenhum cigarro.

Se você escolher a parada gradual não deve gastar mais de duas semanas no processo.

Mas atenção!

Fumar cigarro de baixos teores não é uma alternativa! Eles fazem tanto mal à saúde quanto os outros cigarros. Cuidado com os métodos milagrosos para deixar de fumar. Se tiver dúvidas, procure orientação médica. Somente um médico poderá avaliar a utlização de outros métodos, como, por exemplo, adesivos de nicotina.

Para de fumar significa uma mudança radical em sua vida?

Muitos fumantes acreditam que só poderão parar de fumar se reformularem totalmente sua vida e ficam imaginando que vai ser tão difícil que que é melhor nem tentar.

Você não precisa se tornar um atleta, passar a ser vegetariano radical ou ter uma vida sem amigo ou divertimento. Mas por que não aproveitar a oportunidade para rever sua rotina e fazer mais algumas mudanças para melhor?

Geralmente, abusamos da alimentação desequilibrada e de bebidas alcoólicas; levamos uma vida sedentária e acreditamos que os risco de adoecer estão sempre muito distantes.

Repense sua rotina

Pense no que seria possível fazer para mudar sua rotina. Buscar atividades diferentes pode ajudar quando se está parando de fumar. Para quebrar as associações que existem entre fumar e sua rotina, é necessário planejar atividades para colocar "no lugar do cigarro". Você deve manter seus prazeres e lazeres sem o cigarro. Nesse período inicial, contudo, é melhor evitar certas situações até que você se sinta fortalecido para lidar com elas.

Invista em seu preparo físico

Procure iniciar caminhadas, de preferência em lugares agradáveis. Se não gosta de caminhar, procure outro exercício ou esporte que o agrade. Preencha seu tempo com algo que você realmente goste de fazer. Dance, pratique jardinagem, cozinhe pratos diferentes, vá ao cinema, museus, ouça música, namore, leia, bata papo com os amigos. O importante é cuidar do corpo e da mente.

O que pode acontecer quando você deixa de fumar?

Fique de olho na alimentação

Se a fome aumentar, não se assuste. É normal um ganho de peso de até 2 quilos após deixar de fumar porque seu paladar vai melhorando e seu metabolismo, se normalizando. De qualquer forma, procure não comer mais do que está acostumado. Evite doces e alimentos gordurosos. Mantenha uma dieta equilibrada, com alimentos de baixa caloria, frutas, verduras, legumes. Para distrair a fome, chupe balas ou chicletes dietéticos. Beba sempre muito líquido, de preferência água e sucos naturais. Evite tomar café e bebidas alcoólicas. Eles podem ser um convite ao cigarro. Procure trocá-los por chá e conquetéis sem álcool (como de frutas e tomate).

Lidando com a vontade de fumar

A pessoa que fuma fica dependente da nicotina que é considerada uma droga. E daquelas bastante poderosas, pois atinge o cérebro em apenas sete minutos. É normal, portanto, que os primeiros dias sem cigarro sejam os mais difíceis.

Ao parar de fumar você pode se sentir ansioso, com dificuldade de concentração, irritado, ter dores de cabeça e sentir aquela vontade intensa de fumar. Cada pessoa tem uma experiência diferente. Uns sentem mais desconforto; outros não sentem nada. Mas não desanime, tudo isso vai desaparecer no máximo em duas semanas!

Prepare-se para não voltar a fumar e CUIDADO com as armadilhas!

Nos momentos de estresse

Quando perdemos alguém querido, passamos por dificuldades financeiras, problemas no trabalho, rompemos um relacionamento, a resposta automática pode ser o cigarro. Procure se acalmar e entender que momentos difíceis sempre vão ocorrer e fumar não vai resolver seus problemas!

Se sentir muita vontade de fumar

Para ajudar, você poderá chupar gelo, escovar os dentes a toda hora, beber água gelada ou comer uma fruta. Mantenha as mãos ocupadas com um elástico, pedaço de papel, rabisque alguma coisa ou manuseie objetos pequenos. Não fique parado - converse com um amigo, faça algo diferente, distraia sua atenção. Saiba que a vontade de fumar não dura mais que alguns minutos.

Evite o primeiro cigarro e você evitará todos os outros

Exercícios: um recurso saudável para relaxar

Respiração profunda

Respire fundo pelo nariz e vá contando até 6. Depois deixe o ar sair lentamente pela boca até esvaziar totalmente os pulmões.

Relaxamento muscular

Você pode esticar os braços e pernas até sentir os músculos relaxarem.

Relaxamento mental

Nas horas em que a vontade de fumar apertar, procure desviar o pensamento para situações boas que você tenha vivido ou queira que aconteça. Tente fechar os olhos e lembrar de uma música que você goste e te acalme.

Alguns ex-fumantes acabam voltando a fumar por estarem se sentindo tão bem que acham que podem fumar apenas um cigarro - ou só acender o cigarro de um amigo. Mesmo uma só tragada pode levar você a uma recaída. Portanto, todo cuidado é pouco...

Recompense sempre seu esforço

Diariamente: guarde o dinheiro que você gastaria com o cigarro e conte-o ao final da semana. Pegue o dinheiro que economizou e compre um presente para você ou para quem gosta; Se preferir, saia para para fazer um programa diferente.

Se você não conseguir se segurar e fumar, não desanime!

A recaída não é um fracasso. Comece tudo novamente e procure ficar mais atento ao que fez você voltar a fumar.
O mais importante é não usar o deslize como justificativa para voltar a fumar.

Dê a si mesmo quantas chances forem necessárias até conseguir.

OK, VOCÊ VENCEU!!

Cartilha Você está querendo parar de fumar?

Copyright © 1996-2017 INCA - Ministério da Saúde
Praça Cruz Vermelha, 23 - Centro - 20230-130 - Rio de Janeiro - RJ - Tel. (21) 3207-1000
A reprodução, total ou parcial, das informações contidas nessa página é permitida sempre e quando for citada a fonte.
Gerenciado pelas divisões de Comunicação Social e Tecnologia da Informação