



SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE JOINVILLE

**LINHAS-GUIA DA
ATENÇÃO BÁSICA**

SUPERVISÃO ÀS EQUIPES DE SAÚDE

**PROGRAMA NACIONAL
DE
CONTROLE DO TABAGISMO(PNCT)**



Secretaria da Saúde



PREFEITURA DE JOINVILLE

PREFEITO

UDO DÖHLER

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE

SECRETÁRIA

FRANCIELI CRISTINI SCHULTZ

GERÊNCIA DE UNIDADE DE ATENÇÃO BÁSICA

DOUGLAS CALHEIROS MACHADO

GERÊNCIA DE UNIDADE DE REFERÊNCIA HOSPITALAR

CINTHA FRIEDRICH

COORDENADORA DO NÚCLEO DE APOIO TÉCNICO

MÁRCIA DA ROSA

ELABORAÇÃO

ANGELA MARIA S. HOEPFNER

CONTRIBUIÇÃO

SIMONE AFRA DE FARIAS

Rua Araranguá, 397 – América – 89204-310 – Joinville/SC

Tel: (47) 3481-5146 – www.saudejoinville.sc.gov.br

SUMÁRIO

I. Roteiro de Implantação da Abordagem e Tratamento do Tabagismo.....

- 1.1. Orientações Gerais.....
- 1.2. Providências antes do início dos grupos.....
- 1.3. Medicamentos.....
- 1.4. Registro das Informações.....

II. Estimativas de levantamento de dados da população tabagista.....

- 2.1. Como estimar o número de pessoas tabagistas no território?.....
- 2.2. Como estimar o número de fumantes que desejam parar de fumar?.....

III. Avaliação e monitoramento das ações.....

- 3.1. Proporção de pessoas tabagistas cadastradas.....
- 3.2. Número de grupos de tratamento da pessoa tabagista realizados.....
- 3.3. Proporção de pessoas tabagistas participantes do atendimento em grupo.....
- 3.4. Proporção de pessoas tabagistas que deixaram de fumar.....
- 3.5. Proporção de pessoas tabagistas que abandonaram o tratamento.....

IV. Formulário de Anamnese.....

- 4.1. Identificação.....
- 4.2. História Patológica Progressiva.....
- 4.3. Questionário CAGE (detectar nível de alcoolismo).....
- 4.4. História de uso do tabaco.....
- 4.5. Teste de Fagerström.....
- 4.6. Avaliação do grau de motivação.....
- 4.7. Exame físico.....

V. O trabalho com grupos de pessoas tabagistas.....

- 5.1. O papel dos coordenadores de grupos.....
- 5.2. O contrato com o grupo.....

VI. O trabalho prático com grupos.....

- 6.1. As etapas do trabalho prático com grupos.....
- 6.2. Recursos materiais.....
- 6.3. Orientações iniciais aos coordenadores.....
- 6.4. Atividades práticas (sugestões de jogos e brincadeiras).....

VII. Conclusão.....

VIII. Leituras Recomendadas.....

IX. Links de Filmes Educativos.....

X. Links de Documentos na Intranet (Pasta NAT)

XI. Referências Bibliográficas.....

XII. As autoras.....

XIII. Anexos.....

- 13.1. Termo de Responsabilidade (carimbo do médico)

APRESENTAÇÃO

O Brasil é o país considerado referência mundial no controle do tabaco, tendo intensificado suas ações na saúde pública a partir da década de 1980, com ações educativas e de tratamento embasadas por uma legislação que tem regulado medidas publicitárias e econômicas.

O tabaco representa um grave problema para os sistemas nacionais de saúde. Apesar dos esforços de controle, seu uso se mantém prevalente em todo o mundo e cresce na maioria dos países em desenvolvimento (excetuando o Brasil, onde a prevalência é decrescente desde o final do século passado), definindo a "Epidemia Mundial do Tabaco". Primeira causa de morte evitável, o uso do tabaco gera altos custos sociais e econômicos. Dessa maneira, urge fortalecer, ampliar e difundir os esforços de controle do tabaco no País, que vem apresentando importantes avanços nas últimas décadas. O controle do tabaco, no âmbito do cuidado/atenção em saúde, pode ser resumido em prevenção de iniciação e tratamento para cessação do uso do tabaco. (BRASIL, 2015, p. 15)

Sendo assim, a prevenção ao seu uso tem sido cada vez mais difundida com ações informativas e de prevenção junto a população. No Sistema Único de Saúde (SUS) o Programa Nacional de Controle do Tabagismo (PNCT) tem a proposta de alertar sobre os malefícios dos produtos derivados do tabaco e de articular e desenvolver ações em equipe junto à comunidade.

A Atenção Básica (AB) ocupa uma posição privilegiada e estratégica para controle do tabaco dentro do SUS, assim como para diversos outros agravos crônicos

à saúde, resultado de seus quatro atributos essenciais: (1) primeiro acesso; (2) integralidade; (3) longitudinalidade; e (4) coordenação do cuidado (BRASIL, 2010).

Para além desses quatro atributos, espera-se que as equipes de AB sejam resolutivas, ou seja, por meio de um cuidado qualificado e abrangente, resolvam a maior parte dos problemas de saúde da sua comunidade. Uma vez que o tabagismo é ainda um problema de saúde prevalente no País, é seguro que o cuidado da pessoa que fuma e a prevenção para o início deste hábito fazem parte do leque de suas responsabilidades. (BRASIL, 2015)

As estratégias utilizadas no tratamento para a cessação da dependência ao tabaco são basicamente duas:

- intervenções psicossociais
- tratamento medicamentoso

As intervenções psicossociais incluem **aconselhamento, materiais de autoajuda e abordagem cognitivo-comportamental**, sendo que na escolha ao atendimento não medicamentoso duas abordagens podem potencializar as intervenções: **a entrevista motivacional (EM) e o método clínico centrado na pessoa (ACP)**, possível de ser acessada no Cadernos da Atenção Básica, nº 40 (BRASIL, 2015, p. 55-59).

Este manual tem por objetivo ser um instrumento de consulta para os coordenadores de grupos do PNCT, a fim de facilitar a condução dos trabalhos. Nele é possível encontrar informações sobre os procedimentos necessários de organização, formação e condução dos grupos.

Inicialmente apresentamos um roteiro para implantação da abordagem e tratamento do tabagismo e na sequência orientações sobre condução e atividades em grupos.

Desejamos a todos um bom trabalho!

Angela e Simone

I. ROTEIRO DE IMPLANTAÇÃO DA ABORDAGEM E TRATAMENTO DA PESSOA TABAGISTA

1.1. Orientações iniciais:

O tratamento das pessoas tabagistas deve ser realizado prioritariamente pela Atenção Básica, nas Unidades Básicas de Saúde (UBS), devido sua descentralização, capilaridade e maior proximidade dos usuários dos serviços de saúde.

Ao ingressar no Programa Nacional de Controle do Tabagismo (PNCT), o município e suas equipes de atenção básica assumem o compromisso de organização e implantação das ações para o cuidado da pessoa tabagista. Este cuidado inclui prestar assistência terapêutica e acompanhamento individual e/ou em grupo, abrangendo desde a abordagem mínima até a abordagem intensiva, acompanhadas se necessário de tratamento medicamentoso.

1.2. Providências antes do início dos grupos:

- Manter na unidade livro com o nome das pessoas interessadas em parar de fumar (incluir o melhor horário para auxiliar a definição do calendário posteriormente).
- Solicitar material de divulgação e de sensibilização relacionados ao tema junto ao PCT/NAT.

Organização dos grupos:

- Agendar a data para “palestra de sensibilização” (a critério da unidade de saúde) e início do grupo e encontros subsequentes:

1º mês - 4 sessões semanais (cartilhas)

2º mês - 2 sessões com intervalo de 15 dias

3º ao 6º mês - 1 sessão mensal

Total: 8 sessões

Obs: Com a possibilidade de ampliar a duração do grupo para 12 meses de acordo com as características dos participantes do grupo

- Comunicar o responsável pelo Programa de Controle do Tabagismo no Núcleo de Apoio Técnico (e-mail: tabagismosaudejlle@gmail.com), agendando a primeira supervisão. Outras supervisões podem ser agendadas conforme o andamento do grupo.

Obs: As Cartilhas devem ser solicitadas através do e-mail: tabagismosaudejlle@gmail.com.

- Fechar agenda do médico da unidade para anamnese* dos pacientes.

- Ligar para os pacientes da lista de espera agendando a consulta para anamnese e informando cronograma do grupo.

*Modelo para anamnese disponível na intranet (deve ser arquivado no prontuário do paciente).

Importante: Lembrar de não prescrever os medicamentos do PNCT neste momento, pois conforme pactuado o medicamento é fornecido apenas após participação nos

dois primeiros encontros e agendar data para parar de fumar.

1.3. Medicamentos:

Medicamentos - Programa de Controle do Tabagismo	
Terapia de reposição de nicotina	Adesivo transdérmico 7, 14 e 21mg Goma de mascar 2mg
Cloridrato de bupropiona	Comprimido de 150mg

- Informar os farmacêuticos da farmácia de referência da unidade sobre o início do grupo e previsão do número de pacientes que utilizarão os medicamentos (conforme anamnese realizada pelo médico) e verificar a forma de distribuição dos medicamentos (em alguns locais o medicamento é liberado para o coordenador do grupo que entrega aos pacientes durante as sessões, neste caso os farmacêuticos precisam estar de acordo).

- Os medicamentos serão entregues a partir da 3º sessão concomitante à decisão do paciente de estabelecer uma data para parar de fumar, mediante a participação nos grupos.

- Os medicamentos deverão ser prescritos pelo médico em receituário, em duas vias que devem conter o carimbo de participação no grupo do PCT.

Obs: Sem o carimbo o medicamento não será dispensado. Este é fornecido ao médico mediante

solicitação ao responsável pelo programa e assinatura em Termo de Responsabilidade (modelo em anexo).

1.4. Registro das Informações:

A partir da implantação do e-SUS, o monitoramento do PNCT - Tratamento do Tabagismo - será por meio dos dados inseridos neste sistema.

Obs: As unidades que não utilizam o e-SUS deverão preencher e enviar trimestralmente às planilhas de produção para o e-mail tabagismosaudejlle@gmail.com . As planilhas são posteriormente enviadas através da DIVE à Coordenação Nacional do PNCT/INCA.

O modelo das planilhas está na intranet ou pode ser solicitado pelo mesmo e-mail.

Procedimentos: **03.01.01.009-9 02 - Consulta para avaliação clínica do fumante**

03.01.08.001-1 - Abordagem Cognitivo-Comportamental do Fumante por atendimento/paciente

Problema/condição avaliada: **Tabagismo CID 17.0**

Obs: Registro dos grupos para as unidades que utilizam o e-SUS:

A Ficha de Atividade Coletiva traz alguns campos específicos para as ações realizadas no âmbito do Programa Nacional de Controle do Tabagismo - PNCT. As 4 sessões iniciais são discriminadas com o intuito de permitir o levantamento posterior, pelo gestor e pelas próprias equipes, das taxas de abandono e acompanhamento completo dos usuários encaminhados para esta abordagem. Estas opções (25 a 28) devem ser marcadas somente se ação for realizada no âmbito do PNCT, e conforme protocolo desse programa.

No campo **ATIVIDADE** utilizar a opção 5 – **Atendimento em Grupo**

ATIVIDADE (Opção Única)*		TEMAS PARA REUNIÃO (Opção Múltipla)*	
01	Reunião de Equipe	01	Questões Administrativas / Funcionamento
02	Reunião com outras Equipes de Saúde	02	Processos de Trabalho
03	Reunião Intersetorial / Conselho Local de Saúde / Controle Social	03	Diagnóstico do Território / Monitoramento do Território
ATIVIDADE (Opção Única)*			
04	Educação em saúde	04	Planejamento / Monitoramento das Ações da Equipe
05	Atendimento em Grupo	05	Discussão de Caso / Projeto Terapêutico Singular
06	Avaliação / Procedimento Coletivo	06	Educação Permanente
07	Mobilização Social	07	Outros
PÚBLICO ALVO (Opção Múltipla)*		PRÁTICAS / TEMAS PARA SAÚDE (Opção Múltipla)*	
01	Comunidade em geral	01	Alimentação Saudável
		18	Semana Saúde na Escola

No campo **PÚBLICO ALVO** utilizar a opção 12 – **Usuário de Tabaco 12** (este campo é de múltipla opção, portanto podem ser incluídas outras opções para caracterizar o público-alvo).

No campo **PRÁTICAS / TEMAS PARA SAÚDE** utilizar as opções de 25 à 28 para as primeiras 4 sessões: (este campo também é de multipla opção).

SESSÃO	OPÇÃO
1º sessão	25 - Programa Nacional de Controle do Tabagismo sessão 1
2º sessão	26 - Programa Nacional de Controle do Tabagismo sessão 2
3º sessão	27 - Programa Nacional de Controle do Tabagismo sessão 3
4º sessão	28 - Programa Nacional de Controle do Tabagismo sessão 4
5º sessão em diante	07 - Dependência Química (Tabaco, Álcool e Outras drogas)

Obs: Por uma recomendação do INCA e da Coordenação Geral de Atenção a Pessoas com Doenças Crônicas (CGAPDC/DAET/MS), a ficha de Atividade Coletiva relativa ao PNCT deve ser preenchida por profissional de nível superior, ao contrário das demais que devem ser preenchidas por profissionais de nível superior ou de nível médio ou por Agentes Comunitários de Saúde. (BRASIL, 2014)

No bloco de identificação dos usuários é preciso registrar, no verso da ficha de atividade coletiva, as seguintes informações:

- N° do cartão SUS do usuário;

- Data de nascimento do usuário;
- Marcar se o usuário cessou o hábito de fumar e/ou se o usuário abandonou o grupo, nos casos em que a atividade ocorreu no âmbito do Programa Nacional de Controle do Tabagismo

Observação: Foi criada a opção **“tabagista”** no bloco de “Acompanhamento” na opção “Motivo da Visita”, o que permitirá obter a proporção de visitas domiciliares que tiveram como motivo especificamente o acompanhamento do tabagismo.

II. ESTIMATIVAS DE LEVANTAMENTO DE DADOS DA POPULAÇÃO TABAGISTA

De acordo com o Ministério da Saúde (BRASIL, 2013), é possível estimar o número de usuários de cada território que poderão ser atendidos pela equipe da unidade de saúde da Atenção Básica. A Portaria nº 571 de abril de 2013 apresenta as seguintes sugestões de cálculo:

2.1. Como estimar o número de pessoas tabagistas no território?

Cada equipe poderá ter a prevalência de pessoas tabagistas por meio de registros próprios, de inquéritos locais ou da PNAB 2008, observando os dados do seu estado.
Exemplo: Uma equipe que tenha 3.000 pessoas com 15 anos

ou mais de idade cadastradas, considerando o percentual de tabagistas no estado (15,8%), o número estimado de fumantes na equipe é de 474 pessoas.

2.2. Como estimar o número de fumantes que desejam parar de fumar.

Cada equipe poderá ter a prevalência de pessoas tabagistas por meio de registros próprios, de inquéritos locais ou da PNAB 2008, observando os dados da sua região.

Exemplo: Uma equipe de Santa Catarina que tenha 474 tabagistas com 15 anos ou mais de idade cadastrados, considerando o percentual de tabagistas da região sul que desejam parar de fumar nos próximos 12 meses (9,3%), o número estimado de tabagistas que desejam parar de fumar é de 45 pessoas.

Obs: Conforme dados do IBGE (BRASIL, 2008) na Pesquisa Nacional por amostras de Domicílio (PNAD) sobre o Tabagismo, o **percentual de fumantes diários com 15 anos ou mais de idade em Santa Catarina é de 15,8 %**, enquanto a distribuição dos fumantes de 15 anos ou mais de idade que **pensam em parar de fumar dentro de 12 meses, na Região Sul é de 9,3 %**.

Cada equipe poderá ter a prevalência de pessoas tabagistas de seu território por meio de registros próprios, de inquéritos locais ou de acordo com os dados fornecidos pela PNAD (BRASIL,2008), observando os dados da sua região.

Exemplo: Uma equipe de Santa Catarina que tenha 474 tabagistas com 15 anos ou mais de idade cadastrados, considerando o percentual de tabagistas da região sul, que desejam parar de fumar nos próximos 12 meses (9,3%), o número estimado de tabagistas que desejam parar de fumar é de 45 pessoas.

III. AVALIAÇÃO E MONITORAMENTO DAS AÇÕES

3.1. Proporção de pessoas tabagistas cadastrados

$\frac{\text{Número de pessoas tabagistas } \geq 18 \text{ anos cadastrados, em determinado local e período}}{\text{Número estimado(*) de usuários tabagistas } \geq 18 \text{ anos no mesmo local e período}} \times 100$
--

Fonte: Cadastro Individual do Sistema de Coleta Simplificada do e-SUS (numerador) e VIGITEL e Cadastro Individual do Sistema de Coleta Simplificada do e-SUS (denominador).

(*)número estimado de usuários tabagistas na área coberta pela equipe de atenção básica = Pessoas cadastradas na área coberta pela equipe x parâmetro de prevalência estadual / 100

3.2. Número de grupos de tratamento da pessoa tabagista realizados:

Total de atendimentos em grupo, realizados para usuários de tabaco e dependência química(*), em determinado local e período.

Fonte: Mapa de atividade coletiva do Sistema de Coleta Simplificada do e-SUS

3.3. Proporção de pessoas tabagistas participantes do atendimento em grupo:

$$\frac{\text{Número de usuários que participaram de atendimento em grupo para usuário de tabaco e dependência química (**) em determinado local período}}{\text{Número de usuários tabagistas no mesmo local período}} \times 100$$

Fonte: Mapa de atividade coletiva do Sistema de Coleta Simplificada do e-SUS (numerador) e Cadastro Individual do Sistema de Coleta Simplificada do e-SUS (denominador) (**)quando a opção "público alvo" está marcada como

"usuário de tabaco" e a opção "práticas/temas para a saúde" está marcada como "dependência química (tabaco, álcool e outras drogas).

3.4. Proporção de pessoas tabagistas que deixaram de fumar:

$$\frac{\text{Número de fumantes sem fumar na 4ª sessão estruturada}}{\text{Número de fumantes atendidos na 1ª sessão}} \times 100$$

3.5. Proporção de pessoas tabagistas que abandonaram o tratamento:

* quando a opção "público alvo" está marcada como "usuário de tabaco" e a opção "práticas/temas para a saúde" está marcada como "dependência química (tabaco, álcool e outras drogas).

PMAQ: O Instrumento de Avaliação Externa para o Terceiro ciclo do PMAQ traz no Módulo III-I.19-Atenção à Pessoa Tabagista três padrões que avaliam o PNCT:

IV – FORMULÁRIO DE ANAMNESE¹

4.1. Identificação:

Nome:	Sexo: () M () F
Data de nascimento:	Prontuário:
Profissão:	
Ocupação:	

4.2. História patológica progressa

1. Você tem/ teve frequentemente aftas, lesões e/ou sangramentos na boca?	() sim () não
Está em tratamento?	() sim () não
2. Você tem DM?	() sim () não
Está em tratamento?	() sim () não
3. Você tem HAS?	Sim() não ()
Está em tratamento?	() sim () não
4. Você tem algum problema cardíaco?	() sim () não
Se sim, qual?	
Está em tratamento?	() sim () não

¹ Por solicitação do CEREST, com o objetivo de objetivar o levantamento epidemiológico em saúde do trabalhador do município, torna-se necessária a inclusão dos itens “Profissão” e “Ocupação” na identificação do paciente no Formulário de Anamnese.

5. Você tem ou teve frequentemente queimação, azia, dor de estômago ou úlcera?	() sim () não
Está em tratamento?	() sim () não
6. Você tem ou teve algum problema pulmonar?	() sim () não
Está em tratamento?	() sim () não
7. Você tem alergia respiratória?	() sim () não
Está em tratamento?	() sim () não
8. Você tem alergias cutâneas?	() sim () não
Está em tratamento?	() sim () não
9. Você tem ou teve alguma lesão ou tumor maligno?	() sim () não
Está em tratamento?	() sim () não
10. Você tem ou teve crises convulsivas, convulsão febril na infância ou epilepsia?	() sim () não
Está em tratamento?	() sim () não
11. Você tem anorexia nervosa ou bulimia?	() sim () não
Está em tratamento?	() sim () não
12. Você costuma ter crises de depressão e/ou ansiedade?	() sim () não
Está em tratamento?	() sim () não
13. Você faz ou já fez algum tratamento	() sim () não

psicológico ou psiquiátrico?	
Está em tratamento?	()sim () não

Obs: Caso tenha respondido sim para as questões 12 e 13, faça as perguntas sobre depressão a seguir.

a) Já fez uso de alguma medicação, mesmo que não prescrito pelo médico, para dormir ou se acalmar? ()sim ()não

Se sim, qual?

b) No último mês você sentiu:

b.1 () tristeza
 () perda de interesse e prazer
 () Energia reduzida ou grande cansaço.

b.2 ()Concentração e atenção reduzidos
 ()Sentimento de culpa e inutilidade
 ()Idéias de suicídio
 ()Apetite diminuído
 ()Auto confiança reduzida
 ()Pessimista ou deslocado
 ()Sono alterado
 ()Inquietação

c) Há história de transtorno psiquiátrico na família? ()sim ()não

Quem? Que tipo?

d) O paciente apresentou durante a consulta:

() Agitação
 ()Falta de concentração

()Pensamento e fala lentificados ou acelerados
 () Nenhuma alteração

Obs: Para avaliar o grau da depressão, queira considerar as respostas assinaladas nas letras b1 e b2 das perguntas acima.

Depressão leve: 2 sintomas b.1 e 2 sintomas b.2. Além disso, o paciente apresenta dificuldade com o trabalho do dia a dia e atividades sociais, mas não interrompe as funções.

Depressão moderada: 2 sintomas b.1 e 3 sintomas b.2. Além disso o paciente apresenta dificuldade considerável em continuar com atividades sociais laboráveis ou domésticas.

Depressão grave: Critério de dependência moderada, mais angústia ou agitação considerável. Perda de auto-estima. Sentimento de inutilidade ou culpa e o suicídio é um perigo marcante.

14. Você costuma ingerir bebidas alcoólicas com que frequência?

()Nunca
 () todos os dias
 () Finais de semana
 () Raramente

4.3. QUESTIONÁRIO CAGE (para detectar nível de alcoolismo)

a. Alguma vez você sentiu que deveria diminuir a quantidade de bebida ou parar de beber? ()sim ()não

b. As pessoas o aborrecem porque criticam o ()sim ()não

seu modo de beber?	
c. Você se sente culpado ou chateado consigo mesmo pela maneira como costuma beber?	()sim ()não
d. Você costuma beber pela manhã para diminuir o nervosismo ou diminuir a ressaca?	()sim ()não
Obs: Três ou quatro respostas positivas no CAGE mostram uma tendência importante para o alcoolismo	

15. Você tem ou teve algum problema sério de saúde que ainda não foi citado?	()sim () não
Qual?	
16. Algum medicamento em uso atual?	()sim () não
Qual?	
17. Tem prótese dentária móvel?	()sim () não
18. Está grávida?	()sim () não
Se sim, quantos meses?	
19. Está amamentando?	()sim () não

4.4. História Tabagística

1. Com quantos anos você começou a fumar?
2. Em quais das situações o cigarro está associado ao seu dia a dia?
() Ao falar ao telefone

- () Com café
- () Tristeza
- () No trabalho
- () Alegria
- () Com bebidas alcoólicas
- () Ansiedade
- () Após as refeições
- () Nenhum
- () Outros

3. Quais das afirmativas abaixo você considera que sejam razões para você fumar?

Às vezes fumar é um grande prazer Sim() Não() Às vezes()

Às vezes fumar é muito saboroso Sim () Não () Às vezes()

O cigarro acalma Sim () Não () Às vezes()

Acho charmoso fumar Sim () Não () Às vezes()

Às vezes gosta de fumar para ter alguma coisa nas mãos
Sim () Não () Às vezes ()

4. Quantas vezes você tentou parar de fumar?

() de 1 a 3 vezes

() mais de 3 vezes

() tentou mas não conseguiu parar (**seguir para pergunta 7**)

() nunca tentou (**seguir para pergunta 9**)

5. Quantas vezes você ficou sem fumar pelo menos um dia?

() 1 vez () 2 vezes () 3 vezes () mais de 3 vezes

6. Quais foram os motivos que levaram você a voltar a fumar?

7. Alguma vez na vida você utilizou algum recurso para deixar de fumar? () nenhum ()apoio profissional de saúde () Medicamento Qual? _____	
() Leitura de folhetos, revistas , jornais...	()Outros

8.Você já participou de algum grupo de apoio para abordagem e tratamento de tabagismo nessa Unidade?	() sim () não
--	-----------------

9.Porque você quer deixar de fumar agora? () Porque está afetando a minha saúde () Porque não gosto de ser dependente () Outras pessoas estão me pressionando () Fumar é antisocial () Pelo bem estar da minha família () Porque gasto muito dinheiro com cigarro () Porque meus filhos pedem () Estou preocupado com minha saúde no futuro () Fumar é um mal exemplo para as crianças () Por conta da restrição de fumar em ambientes fechados

10.Você convive com fumantes na sua casa? () sim. Qual o parentesco?	() não
--	---------

11.Você se preocupa em ganhar peso ao deixar de fumar?	() sim () não
--	-----------------

4.5. Teste de Fagerström

1. Quanto tempo depois de acordar você fuma o seu primeiro cigarro?

- () dentro de 5 min (**3**) () entre 6 e 30 min (**2**)
() entre 31 e 60 min (**1**) () após 1 hora (**0**)

2. Você acha difícil fumar em ambientes proibidos como Igrejas, bibliotecas....

- ()sim (**1**) () não (**0**)

3.Qual cigarro do dia que traz mais satisfação?

- () o primeiro da manhã (**1**) () outros (**0**)

4.Quantos cigarros você fuma por dia?

- () menos de 10 (**0**) () de 11 a 20 (**1**)
() de 21 a 30 (**2**) () mais de 31 (**3**)

5.Você fuma mais frequentemente pela manhã?

- () sim (**1**) () não (**0**)

6.Você fuma mesmo doente, quando precisa ficar de cama na maior parte do tempo?

- ()sim (**1**) () não (**0**)

Grau de dependência: 0-2=muito baixo, 3-4= baixo, 5=médio, 6-7= elevado 8-10= muito elevado

4.6. Avaliação do grau de motivação

() Contemplativo - motivado a parar, porém sem data estipulada nos próximos dias

- () Ação- já tem data marcada ou está motivado a parar dentro de um mês
 () Recaído – Retomou o consumo habitual de cigarros

4.7. Exame físico:

Peso: PA:	Altura:
Monóxido de carbono: CO: HbCO:	
Há quanto tempo fumou o último cigarro:	
Hora do exame:	
Observações:	

V. O TRABALHO COM GRUPOS DE PESSOAS TABAGISTAS

Durante toda a vida estamos em um permanente exercício de sociabilidade, em contínuo processo de interação com as pessoas que nos cercam. O tempo todo estamos nos relacionando em algum segmento social, como por exemplo a família, a escola, o trabalho, a igreja, uma associação ou um encontro de esporte ou de lazer. Desta forma, podemos afirmar que somos seres de relações, de diálogo, de participação e de comunicação: seres sociais, traduzidos no cotidiano, através da vida em

grupo. Através da convivência concretizamos a nossa existência produzindo, recriando e realizando-nos em nossas relações.

Pode-se falar em grupo quando um conjunto de pessoas movidas por necessidades semelhantes se reúne em torno de uma tarefa específica e, no decorrer de sua realização se assumem enquanto participantes com um objetivo mútuo.

Cada participante de um grupo ao exercitar sua fala, sua opinião, seu silêncio, seus pontos de vista, seu encorajamento, vai constatando que ao mesmo tempo em que é diferente possui semelhanças com os outros e os outros consigo. Eis, portanto, a grande relevância do trabalho em grupo: as identificações entre os participantes permitem o fortalecimento dos vínculos e o verdadeiro encontro e, neste exercício de diferenciação e encontro, vai se estabelecendo o “sentimento de grupo”, que possibilita o grupo ser “chamado em pensamento” a qualquer momento, sempre que houver necessidade de ampliar reflexões.

5.1. O papel dos coordenadores de grupos

Técnicos de distintas áreas (médicos, enfermeiros, psicólogos, terapeutas ocupacionais, assistentes sociais, nutricionistas, odontólogos, fisioterapeutas, fonoaudiólogos, farmacêuticos, etc.), podem, com relativa facilidade, desenvolver a capacidade de coordenar grupos de tabagistas, sendo que, conforme orienta o Ministério

da Saúde (BRASIL, 2015, P. 66), sugere-se que este Seja conduzido, quando possível, por dois profissionais, para que, enquanto um exerça a função de coordenador, o outro possa desempenhar o papel de observador.

O perfil adequado do profissional para estes papéis inclui as características: (1) compromisso com a preservação da saúde; (2) satisfação por trabalhar com grupos; (3) facilidade de relacionamento interpessoal; (4) flexibilidade; (5) bom senso; (6) capacidade de fala simples e assertiva; e (7) não serem fumantes. O coordenador é o responsável por manter todos os participantes envolvidos no processo, envolvendo-os nas discussões em grupo sempre que for necessário. É também sua responsabilidade resumir para os participantes o conteúdo de cada sessão, para o qual é necessário estar familiarizado com o material a ser usado no grupo. (BRASIL, 2015, P. 66)

Além destas orientações, é de suma importância respeitar os aspectos:

1. Ter realizado o curso do PNCT;
2. Ter o cuidado com a postura autoritária e arbitrária;
3. Evitar o lugar de modelo a ser seguido ou imitado;
4. Desempenhar a função de interlocutor qualificado, com domínio do assunto ao que se propõe o grupo;
5. Colocar-se como alguém capaz de ouvir e propor reflexões;

6. Contribuir na elaboração dos fenômenos ocorridos no processo grupal, devolvendo-os aos participantes que com suas reflexões podem ampliar a compreensão e o crescimento de cada um.

A coordenação dos grupos deve ser na perspectiva de compreender os participantes como pessoas capazes de gerir sua própria história, mas necessitando de auxílio no início do processo. O grupo se organiza em torno de atividades, mas se constitui principalmente a partir do que se produz durante as trocas entre seus membros. Sendo assim, o coordenador precisa tornar fácil a comunicação e a integração, favorecendo o relacionamento entre todos para que os objetivos sejam alcançados.

O trabalho com grupos de tabagistas tem como característica principal a tarefa de parar de fumar e a proposta é possibilitar a troca de experiências e a descoberta de semelhanças e diferenças dos participantes entre si, neste processo.

Esta proposta, como já colocado anteriormente é organizada em quatro encontros semanais de início, seguidos de encontros quinzenais e mensais, durante seis meses, com a possibilidade de ampliação para mais seis meses, de acordo com a realidade de cada território e suas necessidades. É uma proposição de estrutura de grupo que **requer que cada profissional esteja aberto para flexibilizar e se adaptar à comunidade em que está inserido.** "Por vezes será necessário aumentar o

número de sessões ou condensá-las, para garantir mais acesso. É essencial que o profissional e a equipe avaliem os resultados encontrados com o modelo de intervenção adotado. (BRASIL, 2008a).

5.2. O contrato com o grupo

É importante lembrar que o propósito do grupo é fornecer um ambiente seguro no qual as pessoas se sintam à vontade para falar, dar sua opinião, ficar em silêncio ou defender seus pontos de vista. Alguns aspectos são vitais para o trabalho com um grupo e cabe aos coordenadores esclarecer as regras básicas para que seus participantes saibam o que é esperado ou não deles. Estas devem ser do conhecimento de todos e apresentadas no primeiro encontro:

- Todos têm o direito de se expressar;
- Há a opção de não falar se não quiser;
- Não se fala de quem não está presente, dentro e fora do grupo;
- Tudo que for ouvido sobre os participantes do grupo não é falado fora dele;
- Apresentar o tempo de duração de cada encontro e a duração do grupo;
- Definir os critérios de presença/falta e participação/exclusão do grupo.

VI – O TRABALHO PRÁTICO COM GRUPOS

As atividades práticas em grupo devem ter um teor lúdico, isto é, atividades que sejam atraentes e que potencializem à adesão ao tratamento. Brincar é mais antigo que qualquer organização social e é uma atividade que exerce a função de produzir sentido, oferecendo, ao mesmo tempo, a possibilidade da expressão de tensões e descontrações.

Com o jogo aprendem-se regras, limites e obtêm-se objetivos claros, de forma voluntária e prazerosa. Além disto, ao vivenciar um campo relaxado para jogar, aumentam as possibilidades de relações que permitem ao indivíduo se envolver com o que quer alcançar.

6.1. As etapas do trabalho prático

- **Fase do aquecimento ou abertura:** é o que denominamos de “quebra gelo”, o contato inicial em que acontecem os momentos de chegada e proposta da atividade;
- **Atividade:** É nesta etapa que é possível identificar a forma relacional de cada participante do grupo, fundamental para o coordenador definir suas intervenções;
- **Fase do compartilhamento da experiência:** é quando cada participante do grupo pode expressar como foi a sua experiência durante as atividades.

Nesta etapa pode ser possível identificar características conflituosas dos participantes;

- **Fase da compreensão:** é o momento onde é possível fazer uma releitura do vivido de cada um. Os coordenadores, a partir do que cada participante traz, podem pontuar o que percebem e contribuir para a reflexão de acordo com os objetivos do grupo, tendo o cuidado para não dispersar ou sair do tema.
- **Fechamento:** a finalização dos trabalhos com as despedidas e reconhecimento da dedicação e continuidade de cada um, assim como de seu crescimento. Momento também para os lembretes e tarefas para o próximo encontro.

6.2. Recursos Materiais

- Além da sala e mobília, materiais tais como aparelho de som, papel, canetas, lápis coloridos, sucata em geral, revistas, jornais, dentre tantos que podem ser incluídos nas atividades, devem ser preparados com antecedência, evitando, desta forma, problemas antes e/ou durante a realização destas.
- Além disto, é sempre bom ter uma jarra com água e copos à disposição dos participantes, assim como, caso o grupo assim combine, algum tipo de lanche no final do encontro é uma boa forma de confraternizar, o que pode contribuir para a adesão aos trabalhos.

6.3. Orientações iniciais aos coordenadores

- Não é necessário dizer o nome da atividade antes da vivência desta, pois pode suscitar fantasias desnecessárias nos participantes;
- Ao aplicar uma técnica, comunicar somente o necessário, atendo-se apenas à consigna;
- Evitar ao máximo considerações, explicações, comentários pessoais durante o desenvolvimento das atividades: respeitar o processo de cada um consigo mesmo em silêncio;
- Sinalizar o grupo sobre o respeito com os colegas durante a realização das atividades, atendo-se ao seu trabalho;
- Sempre reservar um tempo, antes do término do encontro para compartilhar a experiência de cada um e produzir reflexões sobre o vivido;
- No momento de compartilhar suas experiências cada participante deve falar somente sobre si. Caso queira comentar algo dos colegas deve sempre ser sobre o que causou em si, o que sentiu;
- Ao comentar sobre os colegas, lembrar que contribuições são sempre bem vindas, desde que haja o respeito às características de cada um, com o cuidado em não criticar ou desqualificar.

6.4. Atividades práticas

As atividades apresentadas são sugestões que, dependendo de cada coordenador de grupo, serão aplicadas, com a liberdade de criar novas formas, de acordo com o objetivo de cada encontro. Algumas destas atividades remetem-se à dependência ao tabaco, enquanto outras valorizam aspectos da vida cotidiana que estão presentes o tempo todo na vida dos grupos, tais como: recreação, descontração, apresentações, "quebra-gelo", empatia, amor-próprio, resistência e desafio ao novo, respeito às diferenças, trabalho em grupo/equipe, encorajamento, iniciativa e tomada de decisões.

As atividades são apresentadas aleatoriamente, não seguindo uma sequência por tema. Sendo assim, sugere-se uma leitura inicial de todas para ter uma visão geral, o que facilitará muito fazer escolhas de acordo com as necessidades vivenciadas em cada grupo.

1. *Medo de desafios*

Objetivo: Explicitar os temores ao novo.

Material: Caixa, chocolate² e aparelho de som (rádio ou CD).

Desenvolvimento:

Encha a caixa com jornal para que não perceba o que tem dentro. Coloque no fundo o chocolate e um bilhete: COMA

2 Caso haja restrição ao uso de guloseimas no trabalho com os grupos, sugerimos substituir por pedacinhos de frutas, de acordo com as preferências dos participantes.

O CHOCOLATE! Pede-se a turma que forme um círculo. O coordenador segura a caixa e explica o seguinte para a turma:

- Estão vendo esta caixa? Dentro dela existe uma ordem a ser cumprida, vamos brincar de batata quente com ela, e aquele que ficar com a caixa terá que cumprir a tarefa. Independente do que seja... ninguém vai poder ajudar, o desafio deve ser cumprido apenas por quem ficar com a caixa.

Começa a brincadeira, com a música ligada, devem ir passando a caixa de um para o outro. Quando a música for interrompida (o coordenador deve estar de costas para o grupo para não ver com quem está a caixa) aquele que ficar com a caixa terá que cumprir a tarefa. É importante que o coordenador faça comentários do tipo: Você está preparado? Precisa de coragem.....Se não tiver coragem... Depois de muito suspense quando finalmente um dos participantes abrir a caixa encontrará a gostosa surpresa. Conduzir os trabalhos para a reflexão sobre a experiência e conclusões.

2. *Problemas*

Objetivo: Potencializar a auto estima.

Material: Bexiga (balão) e tira de papel.

Desenvolvimento:

Formação em círculo, uma bexiga vazia para cada participante contendo um papel dobrado com uma palavra escrita com antecedência pelo coordenador. Esta será lida no final da atividade. Sugestões que podem ser acrescentadas

de acordo com a criatividade do coordenador: eu acredito que posso, eu sou capaz, eu tenho competência, eu vou conseguir, eu me amo, eu amo a vida, eu quero me cuidar, minha saúde em primeiro lugar, eu quero eu posso, eu sou mais forte que o cigarro, etc.

O coordenador dirá para o grupo que aquelas bexigas são as dificuldades enfrentadas no dia-a-dia com o cigarro. Cada um deverá encher a sua bexiga e brincar com ela jogando para cima tentando rebater com as diversas partes do corpo, sem perder de vista que a bexiga representa a dificuldade. Cada um deve prestar atenção ao que pensa e sente em relação às dificuldades que o balão representa. Depois de algum tempo (por volta de 5 minutos) pedir que sentem e estourem os balões. Cada um lê o que está escrito e, a partir disto, se abre a roda para compartilhar a experiência. Deixar o grupo tirar suas conclusões.

3. Diferenças

Objetivo: Reconhecer as diferenças

Material: Folha de papel sulfite em branco e caneta.

Desenvolvimento:

Distribuir folhas de papel sulfite em branco e canetas para o grupo. O coordenador explica que ao dar um sinal todos deverão desenhar sem tirar a caneta do papel. Em seguida dá o sinal e pede que iniciem. Solicita que desenhem um rosto com todos os detalhes: olhos, nariz, boca, dentes...pescoço, tronco, braços e pernas. É importante ressaltar que não podem tirar a caneta do papel. Pede que

todos parem de desenhar e compartilhem o seu desenho, contando como foi realizar a atividade. Atentar para as facilidades e dificuldades vivenciadas. Refletir sobre tudo que surgir, comparando com ao que estão se propondo no grupo: deixar de fumar. Dar um tempo para que se expressem.

Em seguida, o coordenador pede para o grupo observar bem todos os desenhos e contar o que estão vendo. Chamar a atenção para as diferenças, que não há nenhum desenho igual ao outro. Solicitar ao grupo que relatem sua experiência e o que concluem. Conduzir a discussão para as diferenças de cada um, as diversas maneiras de se expressar e, portanto, o respeito às diversas formas que cada tem de ser vida.

4. Auxílio mútuo:

Objetivo: Refletir sobre a importância do outro.

Material: Pirulito para cada participante.

Desenvolvimento: todos em círculo, de pé. Distribuir um pirulito para cada participante com a consigna: segurar o pirulito com a mão direita, com o braço estendido, não podendo dobrá-lo de forma alguma. É permitido apenas levá-lo para a direita ou esquerda, sendo que a mão esquerda fica livre. Primeiro solicita-se que desembrulhem o pirulito, em pé, mantendo o braço estendido. Para isso podem utilizar a mão esquerda. O coordenador recolhe os papéis e em seguida dá a seguinte orientação: sem sair do lugar em que estão, todos devem chupar o pirulito! Aguardar até que alguém tenha a iniciativa de imaginar

como executar esta tarefa, que na verdade só há uma forma: oferecer o pirulito para a pessoa ao lado! Assim, automaticamente, os demais irão oferecer e todos poderão chupar o pirulito. Observar as resistências dos participantes sobre tarefa.

Após a realização da tarefa, solicitar que sentem e se quiserem podem continuar saboreando o pirulito. Solicitar que compartilhem da experiência e a que conclusões chegam. O coordenador deve aguardar que todos se expressem e depois pode contribuir com a reflexão sobre o quanto, por vezes, precisamos do outro para alcançar um objetivo.

5. O feitiço vira contra o feiticeiro

Objetivo: Exercitar a empatia.

Material: Papel e caneta.

Desenvolvimento:

Forma-se um círculo, todos sentados, cada um deve solicitar por escrito uma pequena travessura que o seu companheiro da direita realizasse sem deixá-lo ver (por exemplo: imitar um macaco, caminhar como um cachorrinho, etc. Após todos terem escrito, o coordenador vai dizer: "o feitiço vira contra o feiticeiro", quem irá realizar a tarefa será você mesmo. Cada um irá realizar o que gostaria que seu colega tivesse feito.

Abrir para compartilhamento de experiência e reflexões.

6. Para quem você tira o chapéu

Objetivo: Estimular a auto-estima.

Material: Um chapéu e um espelho pequeno.

Desenvolvimento:

Colar o espelho no fundo do chapéu e antes de iniciar a atividade explicar ao grupo que há uma pessoa no fundo do chapéu e cada ao olhar não pode revelar quem está vendo. O coordenador deixa livre para quem quiser iniciar. Apresentar o chapéu com o espelho no fundo e perguntar: "Você tira o chapéu para esta pessoa?" "Por que?" A cada mudança de pessoa o coordenador deve fingir que troca a foto do chapéu antes de chamar o próximo participante.

Ao final pedir para o grupo que compartilhe as experiências.

7. O trabalho em equipe

Objetivo: Estimular o trabalho em equipe.

Material: Uma bandeja e balas de acordo com o número de participantes. As balas devem ser colocadas dentro da bandeja.

Desenvolvimento:

Formar um círculo, colocar a bandeja de balas no chão e dizer aos participantes: "Vocês terão que degustar uma bala, só que não poderão usar as próprias mãos para pegá-las, desembrulhá-las e colocar em sua própria boca". Deixar que os participantes descubram como fazer isto. Provavelmente ficarão confusos, pensando em como fazer isso. Deixar que criem saídas...é possível que alguns

participantes tentam pegar e desembulhar a bala com a boca, mas o que se espera é que eles se ajudem, que um pegue a bala com as mãos, a desembulhe e coloque na boca do outro. Dar um tempo para isto.
Compartilhar a experiência e refletir sobre o que foi vivido.

8. Carta a um amigo

Objetivo: Fortalecer a capacidade de enfrentar desafios.

Material: Envelope, papel e caneta.

Desenvolvimento:

Solicitar que cada um escreva uma carta a seu (sua) melhor amigo (a). Dentre os assuntos, abordar: como se sente no momento, o que espera do grupo, como espera parar de fumar, como está se sentido frente à esta escolha, como se vê daqui a 30 dias. Fechar o envelope, endereçar ao amigo com remetente. Entregar ao coordenador, que irá redistribuir entre os participantes cuidando para não entregar ao seu autor. Solicitar aos participantes que abram as cartas e que leiam, um de cada vez, lembrando do contrato do grupo sobre o respeito a cada um e que ali é um lugar seguro, onde se pode trazer suas fragilidades. O coordenador deve ficar atento às reações dos participantes. Após a leitura de todas as cartas perguntar ao grupo: "Como foi ouvir sua carta para você mesmo?"
Compartilhar as experiências e refletir sobre elas.

9. Balões

Objetivo: Fortificar escolhas

Material: Balões coloridos.

Desenvolvimento:

Distribuem-se os balões aos participantes e pede-se que eles os encham pensando nas suas decisões ao virem para o grupo, seus sonhos e o que querem conquistar. Imaginem que a cada sopro de ar que entra no balão está colocando ali um desejo, uma vontade. Enchido os balões os participantes podem brincar, jogar com seus sonhos. Após um tempo de brincadeira pedir para que cada participante fale sobre os sonhos com os quais encheu o balão, como pretende realizá-los, o que sentiu ao ver seu sonho solto no ar, se correu risco de ficar sem o sonho, o que sentiu neste momento, se conseguiu ou não jogar com seu sonho. Compartilhar as experiências, respeitando o surgimento de sentimentos: medos, angústias, alegrias...é um momento para conversar sobre isto, sem aprofundar muito...apenas compartilhar sentimentos tão comum entre todos.

10. Eu tenho valor

Objetivo: Despertar para a valorização de si.

Material: Um espelho no fundo de uma caixinha de papelão.

Desenvolvimento:

O coordenador motiva o grupo: "Vocês devem pensar em alguém que lhes seja de grande significado. Uma pessoa muito importante para você, a quem você gostaria de

dedicar a maior atenção em todos os momentos, alguém que você ama de verdade. Com quem estabeleceu íntima comunhão. Que merece todo seu cuidado com quem está sintonizado permanentemente. Entre em contato com esta pessoa, com os motivos que a tornam tão amada por você, que fazem dela o grande sentido da sua vida” (deixar um tempo para esta interiorização). “Agora vocês vão encontrar-se frente a frente com esta pessoa que é o grande significado da sua vida”.

Em seguida, o coordenador orienta para que todos se dirijam ao local onde está a caixa (um por vez). Todos deverão olhar o conteúdo da caixa e voltar silenciosamente para o seu lugar, continuando a reflexão sem se comunicar com os demais.

Compartilhar a experiência comentando o que viu dentro da caixa e qual a expectativa que cada um tinha.

Fechamento dos trabalhos.

11. Como sou visto-como vejo os outros

Objetivo: Ampliar o autoconhecimento.

Material: Folha de papel em branco, canetas hidrocor e fita crepe.

Desenvolvimento:

Entregar um papel com fita adesiva para cada pessoa do grupo e uma caneta hidrocor. Orientar para que cada um escolha um colega para colar o papel nas costas deste. Solicitar para que escrevem as características desta pessoa neste papel. Após todos terem executado a tarefa voltar para o seu lugar e tirar o papel das costas para tomar

conhecimento do conteúdo. Abrir a roda para o compartilhamento da experiência de cada um com o grupo.

12. Como me vejo – como sou visto

Objetivo: Ampliar o autoconhecimento

Material: Folha de papel em branco, canetas hidrocor e fita crepe.

Desenvolvimento:

Cada participante recebe uma folha em branco com a consigna de escrever suas qualidades nela. Em seguida entrega-se a todos um pedaço de fita crepe para que prendam a folha às costas.

Em seguida, todos vão percorrendo a sala e lendo os valores uns dos outros acrescentando na listagem do companheiro algum valor que possa atribuir a ele.

Depois todos retiram o papel das costas e vão ler o que os colegas acrescentaram. Pode-se depois fazer trocas e uns lerem as folhas dos outros.

Plenário:

No final avaliar o que a dinâmica trouxe de novo, em termos de sentimento, experiência e conhecimento.

13. Aprendendo sobre Metas

Objetivo: Refletir sobre a capacidade de lidar com limites e limitações ao estabelecer metas.

Material: Folha de papel e canetas.

Desenvolvimento:

Os participantes sentados em círculo recebem uma folha de papel e caneta e são solicitados a registrar as conquistas que querem alcançar em suas vidas: na família, escola, grupo, trabalho, etc. Em seguida pede que troquem suas folhas com um colega de sua escolha. Cada um lê as metas do colega, sem fazer comentários. Após a leitura compartilhar com os colegas sobre o que foi vivenciado e como foi ouvir a leitura de suas metas.

14. Realizando objetivos

Objetivo: um momento criativo para trabalhar o auto-conhecimento e a noção de processo da construção individual.

Material: Tesouras, revistas, sulfite e cola.

Desenvolvimento:

O coordenador disponibiliza o material e convida o grupo a se aproximar.

Propõe a cada participante que procure folhear revistas procurando imagens para representar em uma colagem no papel sulfite "Como eu gostaria de ser". Delimita um tempo para a execução de acordo com o ritmo do grupo.

Durante a execução, o coordenador observa e procura participar sem ser invasivo. Ao terminar, cada participante identifica seu trabalho no verso com nome e data. Em seguida o grupo é convidado a organizar uma exposição de seus trabalhos. Todos vão visitar a exposição para depois levar suas experiências para o "Plenário".

Plenário:

Pedir a cada participante que diga o que representa sua colagem, depois, o que julga necessário para chegar nesse ideal?

Comentários:

Esta técnica permite um momento de descontração do grupo que propicia, além dos objetivos, observar como cada participante desempenha a tarefa, a iniciativa, a criatividade e outras intercorrências no processo de execução. Permite refletir sobre os valores de cada pessoa, o grau de expectativa consigo mesmo e o movimento que realiza em direção a seus objetivos e ideais. Permite traçar um plano para execução do projeto deste ideal como uma forma de demonstrar que as conquistas, os desejos e os sonhos, são conseqüências de processos que se desenvolvem por etapas.

15. Caixa de problemas

Objetivo: Possibilitar a interação e a troca de experiências.

Material: Folhas de papel em branco, canetas, caixa de papelão fechada com abertura em cima.

Desenvolvimento:

Propor que cada participante escreva o motivo pelo qual está no grupo, o que o levou a procurar ajuda? Orientar que ninguém deverá se identificar. Ao final dobrar o papel e colocar na caixa.

O coordenador propõe que um de cada vez retire um papel e leia. Em seguida pede ao grupo que diga alguma coisa referente ao conteúdo do papel.

Plenário:

Expressar como cada um se sentiu participando da dinâmica, o que aprendeu naquele dia, etc.

Obs: A caixa de problemas é um recurso que poderá ser utilizado mais de uma vez no grupo, refletindo sobre alguns depoimentos em cada encontro.

16. Perguntas que giram

Objetivo: Sensibilizar sobre a importância da comunicação e da diversidade dos participantes de um grupo.

Material: Lápis ou canetas, aparelho de som (opcional), música de relaxamento.

Desenvolvimento:

Distribuir o material entre todos os participantes.

Pedir que escrevam o nome no alto.

Em seguida, que escrevam uma pergunta, de acordo com a curiosidade de cada um, sobre o processo de deixar de fumar.

Passar a folha uma vez para a direita. Ler todo o conteúdo e responder a pergunta.

Depois passar a folha três vezes para a direita. Ler todo o conteúdo e responder a pergunta.

Voltar sete vezes até encontrar o dono. Ler todas as respostas.

Compartilhar com o grupo comentando o tema até que haja motivação.

Considerações:

Esta dinâmica é bastante simples e poderá ser desenvolvida em vários tipos de grupos com o desenvolvimento de muitos temas, além de estimular a participação de todos os integrantes.

O coordenador deverá criar um clima de descontração e estimulação, enfatizando que as respostas não serão avaliadas em "certas ou erradas". Não se trata de um teste de conhecimento, mas de uma forma de conhecer a opinião das pessoas. Caso haja algum participante que não saiba escrever, o coordenador deverá trazer pessoas da equipe que possam ser relatoras.

17. Valores³

Objetivos: Discutir diversos temas e expressar opinião pessoal, exercitar a iniciativa e a tomada de decisão.

Material: Dois cartazes escritos: CONCORDO e DISCORDO; fita crepe.

Desenvolvimento:

O grupo no centro da sala de pé.

Os cartazes CONCORDO e DISCORDO são colocados em lados opostos da sala. O coordenador explica ao grupo que lerá várias afirmações, uma por vez, e que a cada afirmação os participantes deverão manifestar sua concordância ou discordância em relação ao que está sendo dito, dirigindo-se ao cartaz adequado. Pedir que ouçam atentamente cada frase, lidas duas vezes antes de se aproximarem.

³ Outras afirmações podem ser incluídas, conforme a realidade de cada grupo.

Afirmações:

- Pode-se conseguir parar de fumar a qualquer momento, basta querer.
- Numa família, não tem problema fumar quando todos estão reunidos.
- Não há maneira de se planejar parar de fumar se não houver coragem para enfrentar as dificuldades que isto acarreta.
- Os adolescentes podem experimentar o cigarro sem riscos.
- Não devemos nos relacionar com quem fuma.
- Narguile não faz mal a saúde.
- Uma mulher grávida pode fumar sem riscos para o bebê.

O facilitador poderá acrescentar o que achar interessante conforme os objetivos.

Por exemplo, para refletir sobre depressão e ansiedade ou sobre o uso da medicação.

Quando a atividade volta-se para a prática educativa, algumas considerações são importantes, por exemplo, que não será possível manter a neutralidade, pois exigem posicionamento do coordenador.

Plenário:

Discutir simultaneamente as discordâncias e concordâncias referentes a cada afirmação.

Comentários:

Além de trabalhar a comunicação, permitindo a apresentação de idéias e opiniões, está técnica também

aborda a questão das escolhas e dos valores que interferem no processo de escolher.

A tomada de decisão é um ponto importante para o desenvolvimento pessoal e social. Nos grupos de apoio poderá trazer benefícios da reflexão em relação a estas dificuldades, bastante freqüentes.

No plenário, o coordenador deve estar atento para conflitos surgidos, buscando ponderar com o grupo sobre opiniões e valores divergentes, mitos e tabus que surjam nas discussões, encontrando desta forma, as saídas necessárias.

É importante deixar claro que conviver com as diferenças pode gerar conflitos, mas se constituem em oportunidades e crescimento, desempenhando um papel de construção do grupo. Por outro lado, é preciso que o grupo adquira consciência de que quando se discute valores, não há espaço para convencimento ou imposição. Os valores são constituídos no tempo, a partir das vivências individuais, das trocas interpessoais e da cultura em que se está inserido.

Assim, não cabe ao coordenador dizer, nestas circunstâncias, o que é certo ou errado, apresentar conclusões ou chegar a respostas definitivas. O importante é fazer circular sentimentos e idéias, dando a cada participante subsídios para rever ou enriquecer seu ponto de vista e tomar suas decisões.

18. Teia da amizade

Objetivo: Trabalho em equipe, apresentação, mútuo conhecimento, descontração, a importância de assumir a sua parte na vida.

Material: Um rolo de fio, lã ou barbante.

Desenvolvimento:

Dispor os participantes em círculo. Organizar um grupo de, no máximo, vinte pessoas.

O coordenador toma nas mãos um novelo de fio, lã ou barbante. Em seguida prende a ponta do mesmo em um dos dedos de sua mão.

Pedir para as pessoas prestarem atenção na apresentação que ele fará de si mesmo. Assim, logo após apresentar-se brevemente, dizendo quem é, de onde vem, o que faz, etc. Joga o novelo para uma das pessoas do grupo.

Esta pessoa ganha o novelo e pós enrolar a linha em um dos dedos, irá se apresentar dizendo quem é, de onde vem, o que faz, etc. Assim se dará sucessivamente até que todos do grupo digam seus dados pessoais e se conheçam. Como cada um atirou o novelo adiante, no final haverá no interior do círculo uma verdadeira teia de fios que os une uns aos outros.

Obs: As perguntas podem variar de acordo com o objetivo do encontro, o tema pode ser variado.

Plenário:

Pedir para as pessoas observarem o desenho que se formou.

- O que observam?
- O que sentem?

- O que significa aquela teia?
- O que aconteceria se um deles soltasse aquele fio?

19. Gosto e faço

Objetivo: Levantar atividades que cada um gosta de executar. Discutir sobre os sentimentos relacionados com essas atividades. Auxiliar a discriminar os diferentes vínculos que estabelecemos com as diferentes atividades.

Material: Folha de papel em branco ou cópias do quadro abaixo, canetas.

Desenvolvimento:

Fazer quadro das atividades que realiza em seu cotidiano:

Gosto e Faço	Gosto e Não Faço
Não Gosto e Faço	Não Gosto e Não Faço

Comentários:

Geralmente as pessoas gostam de realizar esta atividade, pois é um momento em que podem parar para pensar em si mesmo por meio das coisas que realizam no seu dia-a-dia.

É importante verificar em qual dos quadrantes se concentra o maior número de atividades, se for no quadrante "não gosto e faço", é bom pensar no assunto. Por que fazemos tantas coisas de que não gostamos? Como podemos mudar esta situação? Ou se no quadrante "gosto e não faço", ver o que está acontecendo e avaliar o que está impedindo de realizar alguma coisa de que gosta.

20. Pegadinha do animal

Objetivo: "quebra gelo", descontração.

Desenvolvimento:

Entrega-se a cada participante um papel com o nome de um animal, sem ver o do outro. Em seguida todos ficam em círculo de mãos dadas. Quando o animal for chamado pelo coordenador, a pessoa correspondente ao animal, deve se agachar tentando abaixar os colegas da direita e da esquerda, e os outros devem tentar impedir que ele se abaixe.

Obs: Todos os animais são iguais, e quando o facilitador chama o nome do animal todos vão cair de "bumbum" no chão, causando uma grande risada geral.

21. Cumprimento criativo

Objetivo: Promover integração e contato físico.

Material: Aparelho de som e CD.

Desenvolvimento:

O grupo em círculo de pé.

O coordenador explica ao grupo:

Quando a música tocar, todos deverão se movimentar pela sala no ritmo da música. A cada pausa da música, congelar o movimento prestando atenção a solicitação que será feita pelo coordenador. Realizar com a pessoa mais próxima a solicitação. Quando a música recomeçar, deverão continuar se movimentando no ritmo. O coordenador pedirá formas variadas de cumprimento corporal a cada parada musical. Cumprimentar com:

- A palma das mãos
- Os cotovelos
- Os joelhos
- As costas
- A ponta do nariz
- A testa
- O bumbum, etc.

Após vários tipos de cumprimento, ao perceber que se estabeleceu um clima alegre e descontraído, o coordenador diminui a música paulatinamente, pedindo a cada pessoa que procure um lugar na sala para estarem de pé, olhos fechados, esperando que a respiração volte ao normal (dar tempo).

Abrir os olhos, olhar os companheiros, formar um círculo e sentar.

Plenário:

- O que foi mais difícil executar? Por quê?

- O que mais gostou?
- O que pode observar?

Comentário:

É uma técnica alegre e divertida. Permite ao grupo expressar-se de modo diferente do habitual, percebendo as dificuldades que surgem quando são buscadas outras formas de expressão, principalmente corporais. Possibilita experimentar o contato físico de forma lúdica, facilitando a aproximação entre as pessoas. Poderá causar constrangimento em participantes do sexo masculino em trocar cumprimentos com outros do mesmo sexo. Esta dificuldade pode ser explorada pelo coordenador nos comentários da proposta, a partir das próprias colocações do grupo.

22. Aprendendo sobre os outros

Objetivo: Apresentações.

Duração: 15 minutos aproximadamente.

Material: Um objeto pequeno (uma bola).

Desenvolvimento:

Formar um círculo e explicar aos participantes que nós daremos uma oportunidade para que aprendam mais uns dos outros. Quem estiver com a bola deve passá-la a outra pessoa que deverá dizer seu nome e revelar algo diferente sobre si (uso lente de contato, por exemplo, ou tenho um cachorro). Quando todos tiverem falado explicar que na segunda rodada eles terão que passar a bola para alguém

e dizer o nome da pessoa e o que ela disse na rodada anterior.

23. Dinâmica de integração

Objetivo: Oportunizar um maior conhecimento de si mesmo e facilitar melhor relacionamento e integração interpessoal.

Material: Lápis e uma folha de papel em branco para todos os participantes.

Ambiente físico: Uma sala com carteiras, suficientemente ampla para acomodar todos os participantes.

Desenvolvimento:

O coordenador explica o objetivo e a dinâmica do exercício. Pede que cada um escreva na folha em branco alguns dados de sua vida fazendo isso anonimamente e com letra de forma, levando para isso seis a sete minutos. A seguir o coordenador recolhe as folhas, redistribuindo-as, cabendo a cada qual ler em voz alta a folha que recebeu, uma por uma.

Caberá ao grupo descobrir de quem é, ou a quem se refere o conteúdo que acaba de ser lido, justificando a indicação da pessoa. Após um espaço de discussão sobre alguns aspectos da autobiografia de cada um, seguem-se os comentários e a avaliação do exercício.

24. Jogo da memória

Objetivo: Memorizar os nomes dos membros de um grupo. Integrar melhor o grupo favorecendo o conhecimento mútuo.

Desenvolvimento:

Peça aos participantes que digam seu nome acrescido de uma característica positiva a seu respeito que tenha a letra inicial do seu nome. Na medida que vão sendo feitas as apresentações, deve-se repetir o nome dos participantes anteriormente apresentados e suas demais características positivas. Por exemplo: Roberto risonho, Nair neutra, Luiza linda, Márcio moreno, etc.

Poderá ser combinado com o grupo duas variações: pedir ajuda ou pagar prenda quando errar.

Plenário:

Ao final partilha-se a experiência: Como cada um se sentiu ao dizer o próprio nome, o adjetivo, etc.

25. Caça ao tesouro

Objetivo: ajudar as pessoas a memorizarem os nomes umas das outras, desinibir, facilitar a identificação.

Número de participantes: Cerca de 20 pessoas. Se for um grupo maior, é interessante aumentar o número de questões propostas.

Material: Uma folha com o questionário e um lápis ou caneta para cada um.

Desenvolvimento:

O coordenador explica aos participantes que agora se inicia um momento em que todos terão a grande chance de se conhecerem.

A partir da lista de descrições, cada um deve encontrar duas pessoas que se encaixem em cada item e pedir a ela que assine o nome na lacuna. Segue abaixo modelo (cada pessoa deve receber um igual a este).

Caça ao Tesouro: *Encontre duas pessoas (se tiver tempo pode ser mais de duas) neste grupo que podem preencher as descrições abaixo. Peça para que as pessoas assinem seus nomes nas lacunas próximas às descrições que lhes couberem.*

Alguém cujo primeiro nome tenha mais de seis letras	
Alguém que já tenha morado em outra cidade	
Alguém com a mesma cor de olhos que os seus	
Alguém que viva numa casa sem fumantes	
Alguém que use óculos	
Alguém que esteja com uma camiseta da mesma cor que a sua	
Alguém que goste de verde abacate	
Alguém que tenha um animal de estimação (qual?)	
Alguém que tenha a mesma idade que você	
Alguém que esteja de meias azuis	
Alguém que tenha nascido no mesmo mês que você	

Alguém que adora música	
Alguém que mora em apartamento	

Obs: Pode-se aumentar a quantidade de questões ou reformular estas, dependendo do tipo e do tamanho do grupo.

26. Ampliando as relações

Objetivo: Favorecer a comunicação, a proximidade entre as pessoas do grupo, ampliando o vínculo.

Desenvolvimento:

O facilitador solicita ao grupo que forme duplas e se desloquem para um lugar na sala. A dupla vai conversar durante cinco minutos e deverá abordar temas que permitam ao outro conhecer um pouco de si. Cada pessoa vai falar o que quiser não existindo nenhum assunto previamente combinado.

Após o tempo combinado, o facilitador convida as duplas a voltarem para o círculo e orienta que cada um vai apresentar a pessoa com quem conversou, relatando de modo fiel, como se estivesse apresentando o outro na sua pessoa (Eu sou a fulana...). Todos devem apresentar e serem apresentados.

Obs: o tempo poderá ser ampliado ou diminuído, conforme o tamanho do grupo e dos objetivos do facilitador. Um tempo longo possibilita mais trocas, mas poderá ficar cansativo e dispersar o clima do grupo.

Comentários:

Esta técnica promove a aproximação do grupo e ajuda aos mais tímidos a se integrarem. É comum após esta

dinâmica, ocorrerem desenvolvimento de relacionamentos extra-grupo. Esta é uma forma de movimentar o grupo e abrir para novas possibilidades.

27. Trocando os crachás

Objetivo: Conhecer os integrantes do grupo, “quebrar o gelo”, chamar à participação.

Material: Identificação para todos em forma de crachás.

Desenvolvimento:

No início do encontro, distribuem-se as identificações para cada um. Após algum tempo recolher os crachás e colocá-los no chão, com os nomes voltados para baixo. Cada qual pega um e caso pegue o próprio nome deve trocá-lo.

Colocar o crachá com o outro nome e usá-lo enquanto passeia pela sala, procurando o verdadeiro dono e entregando-o. Tirar algum tempo para uma conversa informal, procurando conhecer algo que ainda não conhece do colega. Partilhar a experiência no grande grupo e concluir com avaliação sobre os trabalhos.

28. Central telefônica

Objetivo: Descontrair, “quebrar gelo”, favorecer a apresentação dos participantes.

Material: Dois telefones de brinquedo ou outro objeto que simule um telefone, uma campainha, aparelho de som e CD. Caso não tenha aparelho de som poderá ser uma letra de música.

Desenvolvimento: A atividade consiste em uma conversa que pode ser sobre diversos temas, propostos pelos

participantes ou coordenador do grupo. Por exemplo: quem é você? O que você faz da vida? Onde mora? Quais seus planos neste grupo?

Todos em círculo, com o coordenador ao centro. Um telefone fica na mão do coordenador que se coloca no centro e o outro vai passando entre os participantes.

De início uma música é colocada ou cantada até que o coordenador toque a campainha. Quem estiver no momento ao telefone responde a pergunta feita para quem estiver do outro lado ao telefone.

Variação de propostas a serem desenvolvidas: Cantar uma música com gestos e fazer com que todos participem. Imitar um animal ou personagem popular. Pedir para que todos dançam uma música conhecida. Falar como chefe de um setor de trabalho, como um jogador de futebol famoso, como um artista, etc.

29. O jogo do acordar

Objetivo: Descontração do grupo; mútuo conhecimento; dinamizar uma reunião quando a atenção dos participantes estiver decaindo, recreação.

Material: Folha de papel em branco, pincel atômico, relação de "palavras secretas" e fita crepe.

Desenvolvimento:

Dividir o grupo em duplas. Pedir que os pares fiquem de frente um para o outro. Colar nas costas de cada um, uma folha com uma palavra. Cada um deverá procurar ler nas costas do companheiro a palavra secreta escrita, sem deixar que ele leia a sua antes. A brincadeira acaba

quando todos souberem as palavras secretas de seus parceiros.

Importante: Fazer de tudo para ler a palavra do companheiro, mas também fazer de tudo para esconder a sua palavra dos olhos dele.

30. Um jeito diferente de andar

Objetivo: "Quebra gelo", descontrair o grupo.

Desenvolvimento:

Solicitar que o grupo fique de pé e ande pela sala seguindo a orientação do coordenador:

- Andar pulando numa perna só, para trás, seguindo uma pessoa, cantando;
- Andar com uma alteração física: mancando, com dor de dente, com olho roxo;
- Andar distribuindo coisas: folhetos, surpresas;
- Andar sobre superfícies e texturas como: água, barro, asfalto, quente, frio;
- Andando e cumprimentando as pessoas assobiando, com um tapa nas costas, beijando, dando a mão sorrindo, piscando, etc.

Comentários:

Esta técnica pode ser utilizada no primeiro dia, e termina solicitando-se que os participantes escolham com os olhos uma pessoa com o qual deseja conversar, partindo daí uma técnica de apresentação. Após o exercício o grupo pode sentir mais descontraído para iniciar o encontro.

31. Autógrafos

Objetivo: Apresentação e conhecimento mútuo.

Material: Folhas de papel em branco e canetas.

Desenvolvimento:

Todos recebem um pedaço de papel onde escrevem seu nome de modo bem legível. Cada participante se movimenta pedindo autógrafos aos demais.

Partilham-se em seguida quantos autógrafos conseguiu.

Plenário:

À medida que vão lendo os nomes autografados, devem apresentar os autores dos autógrafos do grupo.

É importante despertar para o fato de que nem sempre irá lembrar-se de todas as pessoas autografadas. Isto pode significar que as pessoas estavam mais preocupadas em colher autógrafos e não em saber quem é quem. O coordenador pode perguntar: Alguém se preocupou mais em dar autógrafos? Recolher autógrafos? Como foi?

Avaliar o que pode ter em comum com o dia-a-dia e que importância damos a cada tipo de pessoa.

32. Não deixe a peteca cair

Objetivo: Conscientizar-se que o crescimento do grupo depende do esforço de cada participante.

Material: Petecas ou balões (uma para cada cinco pessoas).

Desenvolvimento:

- Formar subgrupos de cinco pessoas.
- Distribuir uma peteca (balão) para cada subgrupo, que deve jogar sem deixá-la cair.

- O coordenador observa os grupos jogando. Após um tempo pede que abram os grupos formando um só círculo e continuem jogando.
- O coordenador vai retirando as petecas/balões, uma a uma, até acabar o jogo.

Plenário:

- O que foi mais difícil?
- O que foi mais fácil?
- O que cada um pode perceber do grupo?

Ao final o coordenador propõe uma reflexão sobre a vivência da atividade. Esta, além de ser alegre e descontraída, é também desencadeadora de reflexões importantes para o grupo, tais como:

- a forma como cada um lida com as coisas que estão em suas mãos;
- a maneira de agir nas tarefas coletivas;
- a relação com os demais participantes.

O coordenador deve ter cuidado de certificar-se de que a dinâmica foi compreendida em seus pontos principais, para que o grupo não fique com a sensação de ter participado apenas de uma brincadeira.

É importante que o coordenador, ao retirar cada peteca/balão depois de formado o círculo único, observe o grupo jogar com um número cada vez menor de petecas/balões, registrando as diferenças de comportamento nas sucessivas etapas do jogo, como por exemplo, a desistência de um jogador, o empenho de outro, etc.

O que foi observado poderá ser evidenciado para o grupo, assim como as próprias falas e atitudes dos participantes, para fazer a reflexão.

33. Administrando o tempo

Objetivo: Possibilitar a reflexão sobre mitos e verdades acerca da administração do tempo, bem como promover integração grupal e conhecimento entre as pessoas.

Material: Cartelas previamente preparadas, em cartolinas simples ou plastificadas, contendo frases sobre "Tempo" (vide sugestões das frases ao final). Cada cartela deverá estar cortada ao meio (dividida em duas partes, na forma mais criativa do facilitador).

Duração: Cinco minutos para o "bate-papo" em duplas e mais, aproximadamente trinta minutos para as respostas de cada dupla e discussão grupal.

Desenvolvimento:

O facilitador deve ter preparadas, com antecedência, as cartelas contendo as frases e organizá-las em pares (cada trecho de cada frase junto com o outro trecho complementar).

- Escolher, previamente, as frases que achar conveniente, adequando-as ao tema, ou utilizar as sugeridas ao final desta dinâmica;
- Distribuir, aleatoriamente, cada metade de cada cartela às pessoas participantes do grupo, tendo o cuidado para que as frases/cartelas distribuídas de fato se complementem;

- Orientar que cada pessoa procure o complemento da sua frase, sente com a respectiva pessoa e conversem durante cinco minutos sobre o conteúdo da cartela;
- Voltar ao grupo e ouvir cada dupla, abrindo para comentários adicionais das demais duplas.

Ao final, o facilitador pode complementar, a seu critério, ou proceder à apresentação do tema, aproveitando as considerações do próprio grupo. Com certeza, será um momento de aprendizado bastante rico.

Frases sobre "Tempo"

- O tempo voa.
- Não temos tempo suficiente.
- Precisamos compensar o tempo gasto.
- O tempo não para e, no entanto, ele nunca envelhece.
- O dia foi feito pra trabalhar e à noite pra descansar.
- As decisões mais demoradas são as mais importantes.
- Delegar poupa responsabilidade, preocupações e tempo.
- Minha dificuldade em dizer "não" tem atrapalhado o aproveitamento do meu tempo.
- Embora a vida seja uma só, sempre há tempo para recomeçar.
- Procure resolver as crises quando elas surgem, em vez de ficar se preocupando em como evitá-las.
- Não adiante ter objetivos pessoais, num mundo que está sempre mudando.

- O momento de viver é hoje, por isso é chamado de presente.

34. Cometa Halley

Objetivo: Identificar a importância da clareza da comunicação.

Material: Texto "Cometa Halley".

Desenvolvimento:

Distribuir o texto "Cometa Halley" para todos. Efetuar a leitura (ou solicitar para alguém fazê-lo). Fazer apenas um comentário reflexivo sobre a importância de não se distorcerem as informações. Dividir em subgrupos para realizar o levantamento do que é importante para uma excelente comunicação entre pessoas.

Ao final levantar aprendizados e depoimentos.

Cometa Halley (texto instruções):

Esta é uma história que não deveria ter sido: - um Coronel do Exército de um determinado país, comandante de um pequeno batalhão, ao ouvir no noticiário da TV que o Cometa Halley iria aparecer a olho nu, pela última vez, no século XX, enviou um comunicado aos seus soldados... e vamos ver como chegou a mensagem até eles:

Do Coronel (Comandante-Geral) para o Major (Chefe de Gabinete):

"Hoje é um dia histórico. Faça convocar todos os soldados e oficiais para estarem, Às 17h, no pátio do quartel, À vontade, quando teremos a oportunidade de visualizar, a olho nu, pela última vez neste século, o Cometa Halley.

Do Major para o Capitão:

"A história se repete: pela vontade do nosso Comandante, todos os soldados, sem os oficiais, irão assistir, nus, a partir as 17h, em pleno pátio do quartel, a última apresentação neste século, de um artista amigo seu - o Prof. Halley".

Do Capitão para o Tenente:

"Contra a vontade do nosso Comandante, mas ele autorizou, acontecerá, antes do jantar, no refeitório, uma grande apresentação - a mais perfeita do século -, somente para os soldados, da banda de rock 'The Halley Boys', onde seus componentes se apresentarão nus".

Do Tenente para o Sargento:

"Comunique aos soldados e cabos que eles deverão jantar mais cedo, totalmente a vontade, pois acontecerá hoje à noite, uma apresentação do Comandante e os demais oficiais deste quartel, homenageando a Sra. Halley, mãe do nosso Comandante, que completará 100 anos".

Do Sargento para os Cabos e Soldados:

"Pela vontade da mãe do nosso Comandante, todos deverão dar 100 voltas ao redor do quartel, hoje à noite, após o jantar, observados por todos os oficiais, em comemoração ao pioneiro do nosso exército, o General Halley, que chegará pela manhã".

35. Trabalhando em equipe

Objetivo: Proporcionar momentos de conagração, recreação, aprendizagem.

Material: Gravuras de revistas coladas em cartolinas e divididas em três partes, como um quebra-cabeça.

Desenvolvimento:

Colocar as gravuras em partes dentro de uma caixa e embaralhá-las. Orientar que cada pessoa do grupo pegue uma parte e procure as outras que faltam para completar o todo.

Cada um irá compartilhar com o grupo sobre a experiência, apresentando a gravura e falando sobre o significado dela para si.

36. Percepção do outro

Objetivo: Exercitar a percepção e memória visual, observar detalhes, descontrair.

Desenvolvimento:

É uma dinâmica que não precisa ser feita como todos os participantes. Torna-se já satisfatória em ser aplicada em parte do grupo e os demais participantes só observam. Pode-se, ao final, trocar. Quem participou passa a ser observador.

- Solicitar algumas pessoas voluntárias, cuidar para que o grupo forme pares, um em frente ao outro, em fila horizontal.
- Orientar que os participantes de cada dupla observem-se minuciosamente.
- Ficar de costas um para o outro.
- Orientar que as duplas alterem alguma coisa em si (objeto, cabelo, roupa, etc).
- Voltar a ficar de frente um para o outro.
- Perguntar: "O que foi mudado no outro?"
- Ouvem-se todas as duplas.

Terminar com a leitura do texto "Ver Vendo" (abaixo), refletindo acerca do dia-a-dia e como, muitas vezes, não nos percebemos e, muito menos, percebemos a riqueza dos detalhes nas coisas e pessoas que nos cercam.

TEXTO: "Ver Vendo"

De tanto ver a gente banaliza o olhar - vê... não-vendo.

Experimente ver, pela primeira vez, o que você vê todo dia, sem ver.

Parece fácil, mas não é: o que nos cerca, o que nos é familiar, já não nos desperta curiosidade.

O campo visual da nossa retina é campo vazio.

Você sai todo dia, por exemplo, pela mesma porta.

Se alguém lhe perguntar o que você vê no caminho, você não sabe.

De tanto ver, você banaliza o olhar. Sei de um profissional que passou 32 anos a fio pelo mesmo hall do prédio do seu escritório. Lá estava sempre, pontualíssimo, o porteiro. Dava-lhe bom dia e, às vezes lhe passava um recado ou uma correspondência.

Um dia o porteiro faleceu. Como era ele? Sua cara? Sua voz?

Como se vestia? Não fazia a mínima idéia.

Em 32 anos nunca conseguiu vê-lo.

Para ser notado o porteiro teve que morrer.

Se um dia em seu lugar estivesse uma girava cumprindo o rito, pode ser também, que ninguém desse por sua ausência.

O hábito suja os olhos e baixa a voltagem. Mas há sempre o que ver: gente, coisas, bichos. E vemos? Não, não vemos.

Uma criança vê o que um adulto não vê. Tem olhos atentos e limpos para o espetáculo do mundo. O poeta é capaz de ver pela primeira vez, o que de tão visto, ninguém vê. Há pai que raramente vê o próprio filho. Marido que nunca viu a própria mulher.

Nossos olhos se gastam no dia-a-dia, opacos.

...É por aí que se instala no coração o monstro da indiferença.

Otto Lara Rezende

VII – CONCLUSÃO

A Atenção Básica (AB) tem como vocação atender a população em seu território no processo de produção de saúde. Neste contexto, as estratégias de cuidado aos diversos agravos crônicos à saúde são de fundamental importância.

Para além dos seus quatro atributos (primeiro acesso, integralidade, longitudinalidade e coordenação do cuidado) as equipes da AB devem investir na resolutividade através de um cuidado qualificado e abrangente, para que seja possível resolver a maior parte dos problemas de saúde da comunidade. Como o tabagismo é ainda um problema de saúde prevalente em nosso País, o cuidado da pessoa que fuma e a prevenção para o início deste hábito devem fazer parte do leque de suas responsabilidades.

Como é sabido, nenhuma pessoa é igual a outra, conseqüentemente, nenhum fumante é igual ao outro. Variam muito a forma de pensar, os sentimentos e os objetivos de vida de uma pessoa para outra, assim como são distintas as razões de fumar para cada indivíduo. Portanto, é de fundamental importância que as equipes de saúde não percam isto de vista, posto que a decisão de parar de fumar é difícil de ser tomada, pois é algo que exige encorajamento, firmeza e persistência. Se a abordagem da equipe de saúde for de forma vertical e intransigente isto irá tornar mais difícil ainda este processo.

A definição de um plano comum deve partir das preferências e possibilidades apresentadas pelo indivíduo em relação ao momento mais indicado para parar de fumar e para isso a equipe deve ser flexível e paciente, além de exercitar a forma de lidar com decepções, vivências muito corriqueiras nas equipes que trabalham com adicção de modo geral.

A equipe tem a tarefa de conhecer e respeitar a pessoa que está atendendo, assim como se deixar conhecer, pois a pessoa que conhece e é conhecida por sua equipe de saúde tende a se engajar mais no cuidado pactuado e compartilhado de sua saúde, o que em última análise promove maior adesão e melhores desfechos.

A proposta do trabalho com grupos é uma das ações indicadas por propiciar a criação de um ambiente favorável, como um espaço de encontro, trocas, aprendizagens, construção de vínculos, valorização da comunicação verbal e não verbal, do respeito, da dignidade, da responsabilidade e do acompanhamento.

É na observação, na escuta, no auxílio em forma de apoio, oferecendo espaços físicos e psicológicos, que se podem preparar estratégias para potencializar as atividades individuais e coletivas existentes nos grupos, para buscarem sua auto-realização e atingir suas metas.

VIII– LEITURAS RECOMENDADAS

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Instituto Nacional de Câncer. Coordenação de Prevenção e Vigilância. Deixando de fumar sem mistérios. Manual do coordenador. 2. ed. 3. reimpr. - Rio de Janeiro: INCA, 2013. Acesso em: <http://www.dive.sc.gov.br/conteudos/agrivos/publicacoes/manual-do-coordenador.pdf>
2. _____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Instituto Nacional de Câncer. Coordenação de Prevenção e Vigilância. Deixando de fumar sem mistérios: entender por que se fuma e como isso afeta a saúde. Manual do participante, sessão 1. 2. ed. rev. reimpr. - Rio de Janeiro: INCA, 2004. Acesso em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_pare_de_fumar_01.pdf
3. _____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Instituto Nacional de Câncer. Coordenação de Prevenção e Vigilância. Deixando de fumar sem mistérios: os primeiros dias sem fumar. Manual do participante, sessão 2. 2. ed. rev. reimpr. - Rio de Janeiro: INCA, 2004. Acesso em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_pare_de_fumar_02.pdf
4. _____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Instituto Nacional de Câncer. Coordenação de Prevenção e Vigilância. Deixando de fumar sem mistérios: como vencer os obstáculos para permanecer sem fumar. Manual do participante,

sessão 3. 2. ed. rev. reimp. - Rio de Janeiro: INCA, 2004. Acesso em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_pare_de_fumar_03.pdf

5. _____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Instituto Nacional de Câncer. Coordenação de Prevenção e Vigilância. Deixando de fumar sem mistérios: benefícios obtidos após parar de fumar. Manual do participante, sessão 4. 2. ed. rev. reimp. - Rio de Janeiro: INCA, 2004. Acesso em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_pare_de_fumar_04.pdf
6. _____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Doenças respiratórias crônicas / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - Brasília : Ministério da Saúde, 2010. Acesso em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/doencas_respiratorias_cronicas.pdf
7. _____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica : o cuidado da pessoa tabagista. Cadernos da Atenção Básica, n. 40. Brasília, 2015. 154 p. Acesso em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/caderno_40.pdf

IX. LINKS DE FILMES EDUCATIVOS

A Anatomia da Nicotina

https://www.youtube.com/watch?v=q1dIxr3Lc_A

A importância de manter o foco!

<https://www.youtube.com/watch?v=6SRTQbBjrFs>

Novo cliente

<https://www.youtube.com/watch?v=Q3KXGKoeqoU>

Assim se vende veneno

<https://www.youtube.com/watch?v=Y8yQbCardvI>

Comercial do ano

https://www.youtube.com/watch?v=Vr5qwl7ZH_0

Documentário- Pessoas que Venceram o Tabagismo -

<https://www.youtube.com/watch?v=PtqtxwxOE7g>

Euclides

<https://www.youtube.com/watch?v=O30gw-MDIVg>

O abandono

<https://www.youtube.com/watch?v=g-j9FCfceFk>

Renata

<https://www.youtube.com/watch?v=yJJhInXnQjY>

Tabagismo - Ser Saudável-USP

<https://www.youtube.com/watch?v=gF5BfbWI1AU>

Uma receita de bolo

<https://www.youtube.com/watch?v=vobAyDRY3IY>

Vira & Mexe - Me Arde o Oi

<https://www.youtube.com/watch?v=-3o7Wjhe5aA>

X. LINKS DOCUMENTOS NA INTRANET (PASTA NAT)

Caderno de Atenção Básica 40

https://intranetsaude.joinville.sc.gov.br/publicador_documento/documentos/documentos/arquivos/5243.pdf

Roteiro para Implantação da Abordagem Tabagista

https://intranetsaude.joinville.sc.gov.br/publicador_documento/documentos/documentos/arquivos/5236.pdf

Modelo para anamnese - PCT

https://intranetsaude.joinville.sc.gov.br/publicador_documento/documentos/documentos/arquivos/5235.pdf

Abordagem e Tratamento do Fumante – consenso INCA

https://intranetsaude.joinville.sc.gov.br/publicador_documento/documentos/documentos/arquivos/5237.pdf

PNAD - Pesquisa Nacional por Amostras de Domicílio - Tabagismo (IBGE, 2008)

https://intranetsaude.joinville.sc.gov.br/publicador_documento/documentos/documentos/arquivos/5239.pdf

Deixando de Fumas Sem Mistérios - Manual do Coordenador (Ministério da Saúde, 2005)

https://intranetsaude.joinville.sc.gov.br/publicador_documento/documentos/documentos/arquivos/5238.pdf

XI. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ANDALÓ, Carmem Silvia de Arruda. O Papel do Coordenador de Grupos. www.ucpel.tche.br em 10/08/2006.
2. BRASIL. Ministério do Planejamento. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílio (PNAD): Tabagismo. Diretoria de Pesquisas. Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro, 2008.
3. _____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção em Saúde. Departamento de Atenção Básica. Manual do instrumento de avaliação da atenção primária à saúde: primary care assessment tool pcatool. Brasília, 2010. 80 p.
4. _____. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria MS Nº 571, de 5 de Abril de 2013. Brasília, 2013.
5. _____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. e-SUS Atenção Básica: manual do Sistema com Coleta de Dados Simplificada : CDS (versão 1.3) Brasília, 2014.
6. _____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica : o cuidado da pessoa tabagista. Cadernos da Atenção Básica, n. 40. Brasília, 2015. 154 p.
7. CENTRO DE CAPACITAÇÃO DA JUVENTUDE (CCJ). Dinâmicas em Fichas. São Paulo. Disponível em: <http://www.ccj.org.br>
8. FRITZEN, Silvino José. Relações humanas interpessoais: nas convivências grupais e comunitárias. Petrópolis: Vozes, 1992.
9. LANE, Silvia T. Maurer. O Processo Grupal. Em Lane, Sílvia T. Maurer (Org.). O Homem Em Movimento. São Paulo: Editora Brasiliense, 1984.
10. LIEBMANN, Marian. Exercícios de arte para grupos: um manual de temas, jogos e exercícios. São Paulo: Summus, 2000.
11. MATTOS, Ruben Araujo de. A Integralidade na Prática (Ou Sobre a Prática da Integralidade) Cad. Saúde Pública Vol.20 No.5 Rio de Janeiro Sept./Oct. 2004
12. MILITÃO, Albigenor & Rose. Jogos, dinâmicas e vivências grupais. 8 ed. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2005.

13. PINHEIRO, Roseni. Integralidade e Prática Social. Entrevista. www.lappis.org.br: 2005.
14. YOZO, Ronaldo Yudi K. 100 Jogos para Grupos: uma abordagem psicodramática para empresas, escolas e clínicas. São Paulo: Agora, 1996.
15. ZIMERMAN, David E. e OSÓRIO, Luiz Carlos. Como Trabalhamos com Grupos. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

XII. As autoras:

Angela Maria da Silva Hoepfner (AMSH): Psicóloga CRP12/00940, mestre em Psicologia (UFSC), especialista em Psicologia Social e Psicologia Clínica (CFP), servidora pública municipal na Secretaria da Saúde de Joinville, SC, no Núcleo de Apoio à Atenção Básica (NAAB), no Programa Nacional Antitabagismo (PNAT). E-mail: angelahoepfner@hotmail.com

Simone Afra de Farias (SAF): Farmacêutica-bioquímica CRF-SC5575, especialização em Educação na Saúde para preceptores do SUS (Instituto Sírio-Libanês). Aperfeiçoamento em Farmacologia (UFPR). Servidora pública municipal na Secretaria da Saúde de Joinville, SC, no Núcleo de Apoio às Redes (NARAS). E-mail: sifarias@gmail.com

XIII. ANEXOS

13.1 Termo de Responsabilidade do Médico

**Gerência da Atenção Básica – GUAB
Núcleo de Apoio à Atenção Básica – NAAB
Programa Nacional de Controle do Tabagismo - (PNCT)**

Termo de Responsabilidade

Por este termo, _____ (nome), _____ (profissão) _____ (Conselho), _____ n°. _____, abaixo assinado, assume a responsabilidade plena e integral pela utilização do carimbo profissional cedido pela Secretaria Municipal de Joinville, sob orientação e instrução.

Atesta plena ciência das responsabilidades que decorrem do uso indevido do material, e principalmente, no caso de perda, extravio, roubo ou furto, compromete-se inclusive, caso julgue necessário, de registrar um Boletim de Ocorrência relatando os fatos, visando resguardar as responsabilidades em decorrência da utilização indevida deste.

Data: __/__/__.

Data: __/__/__.

Obs: Este documento deverá ser assinado no momento do recebimento do carimbo e devolvido ao NAAB. Em caso de saída do profissional, o carimbo deverá ser imediatamente encaminhado à Coordenação do Serviço e, posteriormente, ao NAAB, a/c Angela Maria Hoepfner (responsável pelo PNCT).