

## Gestão das questões relacionadas com o álcool e drogas nos locais de trabalho

Os problemas relacionados com o consumo de álcool e de drogas podem estar ligados a factores pessoais, familiares, sociais ou inerentes ao meio laboral, podendo existir a combinação destas variáveis, que naturalmente potenciam a probabilidade de ocorrência de consumos.

Essas dimensões não têm apenas como consequência prejudicar a saúde e o bem-estar dos trabalhadores. Podem igualmente estar na origem de uma perda de produtividade, que afecta a própria organização.

Os problemas relacionados com o álcool e as drogas não têm habitualmente uma só causa, o que significa que a abordagem deve ter em conta a prevenção, a assistência, o tratamento e a reabilitação.

## Contactos

**Câmara Municipal do Seixal**  
**Gabinete Saúde Ocupacional / Seixal**  
Seixal – Tel: 21 227 57 60, Ext: 2719  
**Gabinete Saúde Ocupacional**  
**Serviços Operacionais - Cucena**  
Tel: 21 097 60 08  
Ext: 7140

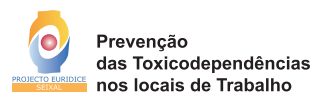
**Comissão Sindical**  
Tel: 21 097 60 30  
3.ª Feiras  
Das 9.30h às 12.30h  
Das 14.00h às 17.30h

**Equipa de Tratamento de Almada**  
**Extensão do Seixal**  
Largo da Mundet, Seixal  
Tel.: 21 227 71 80

**Equipa de Tratamento de Almada**  
**Extensão da Cruz de Pau**  
Rua da Cordoaria, N.º 47  
(Antiga extensão de Saúde da Cruz de Pau)  
Cruz de Pau  
Tel.: 212 267 631

**1414 LINHA VIDA**  
**SOS DROGA**  
**GRÁTIS**

## Apoios



**Prevenção**  
**das Toxicodependências**  
**nos locais de Trabalho**



# DEPENDE DE NÓS

## TRABALHAR COM SAÚDE

Guia para Dirigentes  
sobre os problemas  
do Álcool e Drogas



câmara municipal do seixal  
siga o nosso concelho

## OBJECTIVOS

- Encarar este problema de saúde frontalmente é vantajoso para a sua equipa e para a sociedade.

Uma pessoa em estado de intoxicação aguda está incapaz de conduzir ou trabalhar. No entanto, uma vez que também a auto-crítica está comprometida, é frequente que o indivíduo que bebe em excesso ou que está sob efeito de estupefacientes não evite estas actividades, colocando em risco a sua segurança e a dos outros

### **Trabalhar com saúde é responsabilidade de todos!**

## CARO EMPRESÁRIO,

À semelhança da vida privada, no meio laboral vivem-se e sofrem-se as consequências dos consumos de álcool e drogas.

Neste sentido, o meio laboral é um retrato da realidade, no qual podem ocorrer os seguintes problemas:

- Relações interpessoais difíceis
- Absentismo e atrasos
- Desmotivação, desinteresse e apatia
- Baixa produtividade
- Furtos
- Problemas de segurança

As chefias são a chave para o sucesso de uma política de combate aos problemas relacionados com substâncias psicoactivas em meio laboral.

Em muitos casos, estas situações podem acontecer associados a problemas de consumo de álcool ou drogas.

Uma organização sem problemas de álcool e drogas é uma unidade produtiva rentável, na qual a eficiência dos trabalhadores está maximizada.

## OS PROBLEMAS DO ÁLCOOL E DAS DROGAS

Os problemas de álcool e drogas são uma questão de saúde para a autarquia mas também são uma questão de impacto social.

Estes problemas geram grupos de trabalho enfraquecidos, pouco dinâmicos e criativos e podem gerar um ambiente de alguma hostilidade e desconfiança.

## A IMPORTÂNCIA DAS CHEFIAS

As chefias que estão em contacto com os trabalhadores, podem detectar problemas laborais eventualmente indicadores de consumos de risco.

### AS CHEFIAS SÃO RESPONSÁVEIS POR:

- Observar e referenciar um desempenho profissional ou um comportamento insatisfatório (que pode ou não estar associado a consumos de risco);
- Falar com os trabalhadores sobre problemas profissionais e discutir como resolvê-los;
- Estarem informadas sobre a política de combate ao consumo de substâncias psicoactivas;
- Serem capazes de transmitir informação sobre essa política aos trabalhadores e saber quando agir;
- Referenciação para GSO.

### AS CHEFIAS NÃO PODEM SER RESPONSÁVEIS POR:

- Diagnosticar clinicamente problemas de consumo de substâncias psicoactivas;
- Tratar problemas relacionados com os consumos;
- Encaminhar para o tratamento, mas somente referenciar.

## O EFEITO DO ÁLCOOL

Quando se consome uma bebida alcoólica, o álcool que esta contém demora pouco tempo a chegar ao sangue:

15 a 30 min. se ingerido fora da refeição

30 a 60 min. se ingerido durante a refeição

Através da boca e do esófago, o álcool chega ao estômago e ao intestino, onde é absorvido pelo sangue.

O sangue transporta-o a todos os órgãos irrigados do corpo humano, nomeadamente ao fígado, aos pulmões, ao cérebro ou ao coração.

É no fígado que é feita a decomposição lenta do álcool

## O ABUSO DO ÁLCOOL PODERÁ ORIGINAR UMA SITUAÇÃO DE DEPENDÊNCIA

A ingestão excessiva muitas vezes em pequenas quantidades mas repetidas ao longo do dia, vai mantendo uma alcoolização permanente do organismo e uma situação de intoxicação alcoólica crónica que se for frequente e prolongada, poderá originar uma situação de dependência.

O trabalhador pode abusar do álcool sem saber, tratando-se de um mero consumidor excessivo, ou então tratar-se de uma dependência tornando-se o álcool no seu único objectivo.

## OS FACTORES DE RISCO DOS PROBLEMAS DE ÁLCOOL E DROGAS

Os problemas de drogas e álcool no local de trabalho podem ser resultado de condicionantes internas da empresa ou organização. Como tal esteja atento a :

- Más condições físicas ou psicológicas de trabalho
- Trabalho por turnos
- Fraca remuneração
- Frustração ou desmotivação dos quadros.
- Reconversões técnicas
- Funções mal definidas
- Competição agressiva
- Falta de incentivos
- Pressão dos colegas