



INFORMATIVO CIPA



Álcool e outras drogas: A Importância da prevenção nas empresas.

Você sabia que os transtornos mentais e comportamentais relacionados ao [uso de álcool e outras drogas](#) estão entre os motivos que mais afastam as pessoas do trabalho? Segundo a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS) e a Organização Mundial da Saúde (OMS), a dependência de álcool e a farmacodependência estão presentes em uma relação mundial de tendências a transtornos psicossociais no trabalho.

Entendendo o consumo de drogas e álcool em contexto mundial.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera como “droga” toda substância não produzida pelo organismo que é capaz de alterar o seu modo de funcionamento. Sendo assim, **álcool, maconha, cocaína, crack e até mesmo medicamentos são considerados drogas** – a diferença é que os medicamentos, quando administrados corretamente, trazem benefícios à saúde. Segundo a OMS, por exemplo, não existe volume de álcool seguro a ser consumido. Isso porque **o álcool, considerado a droga que provoca mais danos à saúde e que pode levar à morte**, é tóxico ao organismo e pode provocar, inclusive, doenças mentais.

Os perigos do abuso de substâncias.

Uma das principais características de substâncias como álcool e outras drogas é que elas provocam **dependência**, ou seja, a pessoa passa a consumir uma quantidade cada vez maior para se satisfazer. Como consequência, as mudanças de comportamento acarretadas pelo uso afetam a vida pessoal e o trabalho. Veja alguns exemplos destas consequências: brigas em casa (abalando a estrutura familiar); falta de paciência ou de cuidados com os filhos; maior risco de contaminação por doenças sexualmente transmissíveis; maior risco de acidentes em casa e/ou no trabalho (porque o julgamento do que é arriscado fica prejudicado); maior ocorrência de atrasos e faltas no trabalho; perda da produtividade no trabalho.

Estas consequências têm relação com os efeitos das substâncias do organismo, que podem incluir:

Pressão alta (hipertensão), Doenças cardíacas, Taquicardia, Doenças respiratórias, Perda de memória, Perda dos reflexos (movimentos lentos), Dificuldade na fala, Irritação e isolamento, Falta de atenção, Fraqueza, Ansiedade, Insônia, Perda de apetite, Dor de cabeça, Tremores, Sudorese (excesso de suor), Olheiras, Lesões cerebrais, Náuseas e vômitos, Convulsões, Overdose, Alucinações, Coma e Morte.

Agora que você entendeu o contexto e os perigos do consumo excessivo de substâncias, é hora de falar sobre como prevenir e tratar o abuso de álcool e outras drogas. **Como prevenir e tratar esta condição?**

Prevenir é melhor que remediar. Confira abaixo 5 recomendações relevantes para prevenir e tratar o abuso de álcool e outras drogas.

Seja exemplo para aqueles que vivem com você. Ao evitar o uso de álcool e outras substâncias, você ajuda a prevenir esse tipo de comportamento entre pessoas da sua família.

Caso perceba alguma das mudanças de comportamento ou sintomas aqui descritos, observe a relação com o consumo dessas substâncias e peça ou ofereça ajuda!

Esteja ciente de que **a dependência química é uma doença e, a exemplo de qualquer outra, merece respeito e tratamento adequado**. Aceite que, muitas vezes, para que o tratamento gere resultados, é preciso envolver o apoio da família, terapeutas, grupos de apoio e até centros de reabilitação. Converse abertamente com os menores sobre os riscos do consumo de álcool ou outras drogas.

[A prevenção deve começar ainda na infância](#) e continuar na adolescência e vida adulta. É isto mesmo: a infância, quando a criança está com idade entre sete e oito anos, é o momento ideal para iniciar a prevenção do uso de álcool e outras drogas. Isso porque é neste período da vida que os filhos estão mais abertos a escutarem as orientações dos pais e aprenderem com eles.

Agora, você pode estar se perguntando: [como tratar o assunto em família?](#) Aqui vão algumas orientações:

- Caso a criança tenha contato com alguém que bebeu demais, por exemplo, aproveite a chance para explicar os riscos daquele tipo de comportamento;
- Mostre-se aberto(a) a conversar sobre o assunto caso crianças ou adolescentes tenham curiosidade sobre os efeitos do uso de álcool ou outras drogas;
- Se houver o consumo de bebida alcoólica em algum evento da família, esclareça que aquele tipo de bebida não deve estar presente em todas as ocasiões.

Esclarecemos como tratar o assunto em família, mas também é importante entender [como abordar o assunto no ambiente de trabalho](#).

Como abordar o assunto no trabalho?

O uso de álcool e outras drogas em excesso tem impacto direto no mundo do trabalho: gera redução da produtividade, interfere no desempenho, na rotatividade funcional, no relacionamento interpessoal e no absenteísmo e pode gerar prejuízos diretos à segurança e à saúde. Dados contabilizados pelo Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) no ano de 2017 apresentaram 29.100 afastamentos do trabalho relacionados ao uso de álcool e outras drogas.

Ao observar estes dados, fica evidente por que é tão importante abordar o assunto dentro das empresas. E o primeiro passo para enfrentar situações relacionadas ao tema [no ambiente de trabalho](#) é estar preparado para reconhecer como o álcool ou outras drogas podem afetar a saúde das pessoas. Além disso, tão importante quanto manter os trabalhadores conscientes e protegidos dos danos que o álcool e outras drogas podem causar, é estimular um comportamento preventivo que leve qualidade de vida para todos dentro da empresa, mas também em suas vidas pessoais.

Desta forma, é interessante pensar em ações com o objetivo de alertar os empregados sobre os riscos à saúde e à vida social e capacitá-los para tomarem atitudes preventivas em seus lares. As empresas, ao incentivarem a promoção e qualidade de vida nos espaços organizacionais, possibilitam ao funcionário o desenvolvimento de hábitos saudáveis, favorecendo os fatores de proteção (como acolhimento e liderança positiva) que podem estimular os indivíduos a serem mais cuidadosos quanto ao uso de substâncias psicoativas.

Além disso, se você é gestor e notou um comportamento que pode indicar o abuso de substâncias em pessoas da sua equipe, aproxime-se com respeito e sigilo e ofereça apoio para que seja feito o encaminhamento para rede de apoio ou serviços de ajuda. Não deixe de conversar com o RH sobre o direcionamento adequado.

Com iniciativas do tipo, é possível impactar não só a vida de quem está conosco no dia a dia, mas a de muito mais pessoas! Não se iniba, peça ajuda. Quem abusa de álcool ou outras drogas pode e deve buscar tratamento.

Fonte: <https://www.sesirs.org.br/blog-do-sesi/alcool-e-outras-drogas-importancia-da-prevencao-nas-empresas>



Fatec