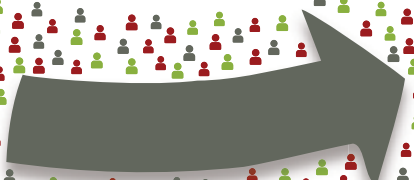




CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS
reflexos em meio laboral

GUIA PRÁTICO PARA A INTERVENÇÃO EM
MICRO PEQUENAS MÉDIAS
EMPRESAS



Empregad**res**

O consumo de substâncias psicoativas é um problema que abrange todos os setores da sociedade e diz respeito a todos nós. Neste sentido, é importante que na abordagem deste problema haja o envolvimento de entidades públicas e privadas, das empresas, dos trabalhadores e da sociedade civil em geral.

Este Guia Prático foi desenvolvido no âmbito do Grupo Restrito de Intervenção em Meio Laboral (GRIML), constituído por representantes das seguintes entidades:

ACT Autoridade para as Condições do Trabalho*

APESPE Associação Portuguesa das Empresas do Sector Privado de Emprego

CAP Confederação dos Agricultores Portugueses*

CCP Confederação do Comércio e Serviços de Portugal

CGTP-IN Confederação Geral dos Trabalhadores Portugueses - Intersindical Nacional

CNPD Comissão Nacional de Proteção de Dados

DGS Direção Geral de Saúde

SICAD Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências

SPMT Sociedade Portuguesa de Medicina do Trabalho

UGT União Geral de Trabalhadores

UTITA / HFAR Unidade de Tratamento Intensivo de Toxicodependências e Alcoolismo /
/ EMGFA Hospital das Forças Armadas / Estado Maior General Das Forças Armadas

Com este Guia propomo-nos abordar a prevenção e a intervenção nesta área, para evitar, reduzir ou resolver estes problemas. Para facilitar a sua leitura optámos por organizá-lo sob a forma de perguntas (mais frequentes) e as respetivas respostas. Todas as atividades profissionais comportam riscos, embora em algumas os riscos sejam mais significativos que noutras. Deste modo, a intervenção dos serviços de segurança e saúde no trabalho não deve estar apenas focada na exposição aos fatores de risco profissionais, mas contemplar ainda outros componentes que podem agravar ou potenciar esses riscos.

No que concerne aos comportamentos aditivos e aos consumos de substâncias psicoativas, embora a grande maioria destes consumos se verifique fora dos locais de trabalho, em contexto social ou individual, os efeitos negativos na saúde podem vir a refletir-se no desempenho profissional ocasionando problemas na segurança, na saúde de terceiros e na produtividade da empresa. Determinadas condições de trabalho podem também potenciar o consumo de substâncias psicoativas, que apesar de se tratar de um problema de saúde individual, diz respeito a todos, nomeadamente empregadores, trabalhadores, técnicos de segurança e profissionais de saúde.

* sem aprovação formal.



O QUE DEVO SABER ?

Comportamentos aditivos

são condutas que assumem o centro da vida do indivíduo, tendendo a manter-se e a agravar-se no tempo, podendo evoluir para a dependência.



Quando a dependência se instala, acarreta um conjunto de sintomas e comportamentos que indicam que a (s) substância (s) ocupa um foco central na vida da pessoa e que é difícil modificar esse funcionamento. Deles são exemplos o consumo de álcool ou de outras substâncias psicoativas ou o jogo patológico. Envolvem a procura de prazer mas implicam simultaneamente, diversas consequências negativas. Geralmente estão associados a danos físicos, sociais ou mentais para o próprio ou para terceiros (familiares, amigos, colegas). Acabar com estes comportamentos pode ser difícil e pode originar sintomas físicos e psicológicos.



O QUE POSSO FAZER ?

A LEGISLAÇÃO LABORAL DETERMINA ALGUMAS OBRIGAÇÕES EM MATÉRIA DE COMPORTAMENTOS ADITIVOS?

Sim, as constantes no Código do Trabalho e no Regime Jurídico da Segurança e Saúde no Trabalho em vigor, entre outros diplomas, que visam o direito à proteção da saúde, própria ou alheia e a prevenção dos riscos profissionais. Assim, todas as empresas têm obrigatoriedade de organizar serviços de Segurança e Saúde no Trabalho.

QUE MEDIDAS SE PODEM ADOTAR PARA A PREVENÇÃO DE COMPORTAMENTOS ADITIVOS?

Para fomentar a segurança e saúde no local de trabalho, de uma forma geral e, especificamente, para diminuir a probabilidade de ocorrência de comportamentos aditivos, devem ser levados a cabo programas de sensibilização e de formação sobre o consumo de substâncias psicoativas que

devem, sempre que possível, estar integrados em programas de saúde mais amplos.

Estes programas devem partir de um diagnóstico organizacional, implicar a participação de todos na sua difusão e avaliação.





O QUE POSSO FAZER ?

COMO DEVEM SER ENCARADOS OS PROBLEMAS DE CONSUMOS DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS NOS LOCAIS DE TRABALHO?

Os problemas ligados ao consumo de substâncias psicoativas no local de trabalho são considerados problemas de saúde. Os trabalhadores, que desejem ser alvo de intervenção clínica, não devem ser objeto de discriminação por parte do empregador e devem gozar da segurança do emprego e das mesmas oportunidades de promoção dos seus pares.

PODEM AS EMPRESAS APLICAR
MEDIDAS DE CONTROLO
DO ÁLCOOL E OUTRAS
SUBSTÂNCIAS? EM QUE
SITUAÇÕES?

Sim, desde que exista um Regulamento, sejam aplicadas sob responsabilidade do médico do trabalho e apenas em atividades ou profissões com perigo para a vida ou integridade física do trabalhador ou de terceiros. Essas atividades ou profissões de risco são, entre outras, a construção, a escavação e movimentação de terras, de túneis, trabalho em altura, minas, com uso de químicos ou explosivos; podem existir outras atividades ou profissões que não estejam referidas na lei, como

O QUE DEVO SABER ?

o consumo de substâncias psicoativas

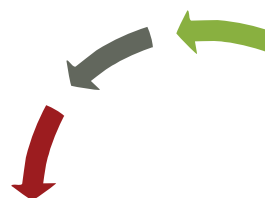
pode causar múltiplos problemas físicos ou psíquicos, desinserção social do indivíduo, aumento significativo de acidentes rodoviários, de trabalho e da criminalidade.



Para além destes problemas há ainda a considerar os laborais e familiares, de consequências muito significativas.

No trabalho é notória uma diminuição de rendimento, um elevado absentismo, sinistralidade e reformas por invalidez.





é o caso da segurança privada, dos condutores profissionais ou dos técnicos de saúde, que também são consideradas de alto risco para efeitos da aplicação dos testes de rastreio de substâncias psicoativas. Os testes podem igualmente ser aplicados aos trabalhadores que o solicitem.

O QUE SE DEVE FAZER PARA IMPLEMENTAR MEDIDAS DE CONTROLO AO CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS?

Elaborar um regulamento interno do qual devem constar, entre outros aspetos, as substâncias alvo de deteção, as categorias profissionais dos trabalhadores sujeitos a controlo, as circunstâncias da aplicação dos testes, os profissionais de saúde que os realizam, o sigilo dos profissionais e a confidencialidade dos procedimentos, a frequência dos testes, a oportunidade de contraprova por organismo credenciado, a ausência de encargos para os trabalhadores, os procedimentos a adotar no caso de o trabalhador ser declarado “não apto” ou “apto com restrições”, junto de quem podem ser exercidos os direitos de acesso, retificação e eliminação dos dados pessoais.

O empregador não pode iniciar o controlo de substâncias psicoativas antes de ter a autorização prévia da CNPD (pode ser solicitada por notificação eletrónica em www.cnpd.pt).

QUEM PODE COM LEGITIMIDADE EFETUAR OS TESTES DE DETEÇÃO DOS CONSUMOS EM MEIO LABORAL?

Só os profissionais de saúde, que estejam sujeitos a sigilo, sob responsabilidade do Médico do Trabalho. Os testes devem ser feitos em condições de privacidade e confidencialidade.



O QUE POSSO FAZER ?

QUEM PODE SABER O RESULTADO DESTES TESTES?

Os resultados dos testes (que são informação de saúde) apenas podem ser do conhecimento dos profissionais de saúde da equipa da Medicina do Trabalho, que estão sujeitos a sigilo e de uma eventual testemunha escolhida pelo trabalhador.

Aqueles resultados nunca podem ser comunicados ao empregador: este apenas pode ter acesso à ficha de aptidão enviada pelo médico do trabalho com a menção de “apto”, “apto com restrições” ou “não apto”.

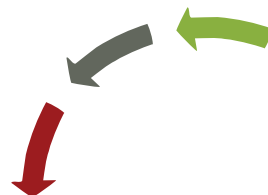


ESTES TESTES DE CONTROLO/DETEÇÃO TÊM CUSTOS PARA O TRABALHADOR?

Não. De acordo com a lei, estes testes ou os de contraprova não podem constituir encargo para o trabalhador já que são atividades preventivas de saúde e segurança das empresas e os custos têm de ser sempre assumidos pelo empregador.

QUAL A INTERVENÇÃO DOS TRABALHADORES NA PREVENÇÃO DOS COMPORTAMENTOS ADITIVOS NA EMPRESA?

Deve-se contar com todos os trabalhadores e com as suas estruturas representativas na definição dos objetivos da política de segurança e saúde e na elaboração de um plano e mecanismos de apoio a quem apresente problemas ligados ao consumo de substâncias psicoativas, através, por exemplo, do encaminhamento a serviços de saúde.



QUEM TEM A RESPONSABILIDADE NA APLICAÇÃO DOS TESTES DE DETECÇÃO?

Empregadores



Trabalhadores

Constitui obrigação do empregador assegurar ao trabalhador condições de segurança e de saúde em todos os aspetos do seu trabalho, devendo zelar de forma continuada e permanente, pelo exercício da atividade em condições de segurança e saúde para o trabalhador, avaliando todos os riscos previsíveis em todas as atividades da organização, atenuando o trabalho monótono e o trabalho repetitivo e reduzindo os riscos psicossociais.

A vigilância da saúde dos trabalhadores (através de serviços de saúde do trabalho) é também uma obrigação geral do empregador que deve ser assegurada em função dos riscos a que o trabalhador estiver potencialmente exposto no local de trabalho, devendo o empregador para o efeito monitorizar as condições de trabalho, preservar a saúde dos trabalhadores mais vulneráveis, respeitando a legislação disciplinadora da proteção de dados.

A realização de testes de deteção de substâncias no organismo dos trabalhadores, uma vez que a sua justificação se prende com a proteção da segurança do trabalhador e de terceiros, situa-se no âmbito da organização dos serviços de segurança e saúde no trabalho e tem que ter em conta os direitos, liberdades e garantias dos cidadãos.

Nos casos em que a empresa não disponha de um serviço interno de segurança e saúde no trabalho, o plano de segurança e saúde terá que ser assumido pelas entidades prestadoras de serviços de segurança e saúde no trabalho (serviços externos).



O QUE POSSO FAZER ?

OS TESTES DEVEM SER APLICADOS A TODOS OS TRABALHADORES DE UMA EMPRESA OU A TRABALHADORES DE CATEGORIA ESPECÍFICA?



Os testes apenas podem ser aplicados em atividades ou profissões cujo desempenho implique perigo para a vida ou integridade física dos trabalhadores ou de terceiros.

PODEM OS TRABALHADORES RECUSAR A APLICAÇÃO DO TESTE DE DESPISTAGEM DE CONSUMOS?

Sim, sendo que a recusa não pode implicar, só por si, uma decisão de inaptidão para o trabalho.

QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS PARA OS TRABALHADORES SE RECUSAREM A APLICAÇÃO DOS TESTES DE RASTREIO DE CONSUMOS?

A recusa injustificada da realização de testes pode fazer incorrer os trabalhadores em eventual infração disciplinar.

EM CASO DE INAPTIDÃO, QUAIS OS DIREITOS QUE ASSISTEM AOS TRABALHADORES?

Os trabalhadores podem recorrer da decisão do médico do trabalho e, eventualmente, requerer contraprova do exame de rastreio.





COMO SABER SE EXISTEM PROBLEMAS NA EMPRESA RELACIONADOS COM O CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS?

Existem alguns comportamentos de alerta que podem facilitar a identificação de problemas relacionados com o consumo de substâncias psicoativas:

- Perda de produtividade e diminuição da qualidade do trabalho;
- Falta de pontualidade e absentismo;
- Indisciplina e comportamentos desadequados;
- Aumento da sinistralidade laboral.

No entanto, estes indicadores devem ser parte de uma avaliação mais abrangente, do âmbito clínico e portanto, da responsabilidade da Medicina do Trabalho.

PERANTE SITUAÇÕES DE CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS O QUE PODEM AS EMPRESAS FAZER?

Deve ser abordado como problema de saúde e como tal, abordado no contexto da Medicina do Trabalho. Existem, contudo, outras estruturas que podem dar resposta ao problema, em função da gravidade do mesmo, designadamente os Cuidados de Saúde Primários, os Centros de Resposta Integradas e as Unidades de Alcoologia.

Os consumos são considerados um problema de segurança e saúde no trabalho que pode ser alvo de deteção precoce e encaminhamento para tratamento, devendo o programa de prevenção de consumo de riscos da empresa ter como objetivo, entre outros, a diminuição da sinistralidade e a promoção da segurança e saúde no trabalho.



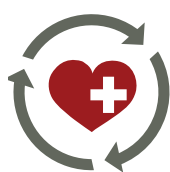
O QUE POSSO FAZER ?

O rastreio de substâncias psicoativas, se for entendido como necessário, deverá ser uma medida do plano global de saúde e segurança e ter em conta os normativos legais vigentes.

O procedimento de deteção, caso seja adotado, pode ou deve incluir a redação de um regulamento interno e deverá estar sob responsabilidade do médico do trabalho.

O tratamento dos dados resultantes de rastreios, bem como o regulamento que o fundamenta carecem de autorização prévia da CNPD.

PODE O TRATAMENTO SER IMPOSTO AOS TRABALHADORES?



Não. Se estiver definido no plano da segurança e saúde no trabalho, para algumas categorias profissionais admite-se que sejam tomadas medidas de vigilância ou testes para prevenir perigos para a sua integridade física ou de terceiros. Em caso de diagnóstico / ou indícios de dependência, o médico do trabalho deve encaminhar o trabalhador para serviços especializados para avaliação e proposta terapêutica.

A opção pelo tratamento pode ser negociada com o trabalhador e o médico do trabalho mediante um “contrato terapêutico” em que o trabalhador se compromete a adotar as recomendações do médico no decurso do seu tratamento.

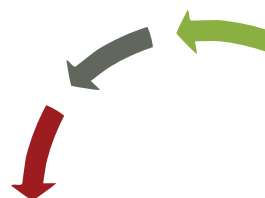
O QUE DEVO SABER ?

O **álcool** é a terceira causa de doença e morte prematura a nível mundial. Na Europa é também o terceiro principal fator de risco para a saúde, superado apenas pelo consumo de tabaco e pela tensão arterial elevada. Esta é mesmo a região do mundo com maior consumo de álcool. Em Portugal, o consumo ainda é mais significativo do que a média europeia.

O álcool é um fator de risco importante de várias doenças não transmissíveis entre as quais se encontram as doenças do coração, os AVCs (tromboses), o cancro, as doenças do cérebro e do fígado.

O consumo de álcool durante a gravidez aumenta fortemente a probabilidade de ocorrerem alterações no desenvolvimento cerebral fetal, que podem originar défices intelectuais ou situações clínicas de maior gravidade.

Quanto maior a quantidade de álcool ingerida, maiores e mais extensas serão as consequências.



COMO DEVE SER ENCARADO O CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS NAS AVALIAÇÕES DE RISCO?

A avaliação de risco deve incluir a avaliação das condições de trabalho e das características individuais dos trabalhadores.

As avaliações de risco devem incluir não só os tradicionais riscos profissionais – físicos, químicos e biológicos – mas também os riscos psicossociais e outros ligados à cadência, ao ritmo e conteúdo do trabalho, que podem eventualmente potenciar ou agravar consumos de substâncias psicoativas.

As características individuais dos trabalhadores e o seu contexto socio-familiar devem ser valorizados na avaliação de risco e devem ser tidas em conta nas medidas de prevenção.

QUE FATORES PODEM FAVORECER O CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS?

O consumo de substâncias psicoativas pode estar relacionado com:

- **Hereditariedade** (características que vem dos pais ou antecessores).
- **Características individuais** como a idade, o sexo, a condição de saúde física e mental, entre outros.
- **Fatores sociais e económicos** como o ambiente familiar, os amigos, grupos da comunidade, entre outros.
- **Fatores ambientais e laborais** negativos de natureza psicossocial e organizacional que causam exposição prolongada ou condições de trabalho muito penosas.
- **Acessibilidade** a bebidas alcoólicas ou outras substâncias psicoativas.



O QUE POSSO FAZER ?

As boas condições de trabalho, um bom suporte familiar, o estilo de vida e comportamentos saudáveis podem, pelo contrário, constituir uma “barreira de proteção” relativamente a estes consumos.



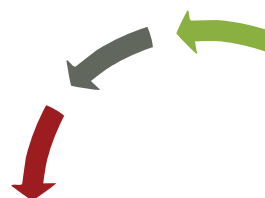
QUAIS AS GARANTIAS E OS DIREITOS DOS TRABALHADORES EM SITUAÇÃO DE TRATAMENTO?

Os trabalhadores que desejem ser alvo de intervenção clínica não devem ser objeto de discriminação por parte do empregador e devem gozar da segurança do emprego e das mesmas oportunidades de promoção dos seus pares.

QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS PARA O TRABALHADOR ENCONTRADO A CONSUMIR SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS NO LOCAL DE TRABALHO?

Nas empresas em que exista regulamento interno que proíba o consumo de álcool ou de outras substâncias psicoativas no local de trabalho, aprovado pela CNPD, é possível e admissível iniciar um processo disciplinar ao trabalhador.





QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS A QUE O TRABALHADOR PODE ESTAR SUJEITO CASO SEJA CONSIDERADO INAPTO PELA MEDICINA DO TRABALHO NA SEQUÊNCIA DE CONSUMOS DE ÁLCOOL OU DE OUTRAS SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS?

Às mesmas consequências a que está sujeito em qualquer caso de inaptidão para o trabalho. Ressalva-se que a razão que preside à determinação da inaptidão é apenas do conhecimento da Medicina do Trabalho, não sendo legítimo que esta seja transmitida ao superior hierárquico, aos recursos humanos da empresa ou a quaisquer outras instâncias fora do âmbito clínico.

QUE FAZER SE O TRABALHADOR ESTIVER VISIVELMENTE ALTERADO?

Este deve ser avaliado pelo Médico do Trabalho para que, neste âmbito, determine a aptidão/inaptidão para o trabalho.

Em qualquer circunstância a chefia / superior hierárquico deve abster-se de fazer o “diagnóstico” porque há situações clínicas com sintomas semelhantes à intoxicação por álcool ou outras substâncias psicoativas.

Caso o Médico do Trabalho se encontre ausente, o trabalhador deve ser afastado de atividades que coloquem a sua segurança, ou a de terceiros, em risco. Deve, ainda, ser encaminhado para serviços médicos.

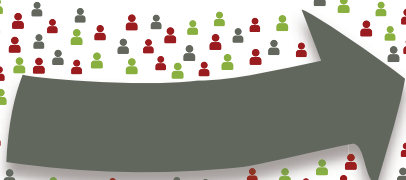
Sublinha-se que, neste caso, todos os direitos laborais, incluindo a remuneração, devem ser assegurados durante o tempo em que o trabalhador estiver afastado das suas funções.

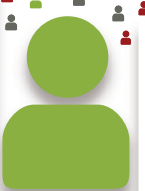


CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS
reflexos em meio laboral



GUIA PRÁTICO PARA A INTERVENÇÃO EM
MICRO PEQUENAS MÉDIAS
EMPRESAS



Trabalhad**res**

O consumo de substâncias psicoativas (álcool, tabaco ou outras substâncias), geralmente tem a sua proveniência fora da atividade laboral mas, as suas consequências para o próprio ou para terceiros não param à “porta da empresa”, afetando a produtividade.

Por sua vez, os problemas com o consumo de substâncias psicoativas também podem estar relacionados com más condições físicas e organizacionais de alguns postos de trabalho. Efetivamente, o problema de saúde de um trabalhador e particularmente os relacionados com comportamentos aditivos, pode ser, e é-o muitas vezes, um problema da empresa.

Este Guia Prático foi desenvolvido no âmbito do Grupo Restrito de Intervenção em Meio Laboral (GRIML), constituído por representantes das seguintes entidades:

ACT Autoridade para as Condições do Trabalho*

APESPE Associação Portuguesa das Empresas do Sector Privado de Emprego

CAP Confederação dos Agricultores Portugueses*

CCP Confederação do Comércio e Serviços de Portugal

CGTP-IN Confederação Geral dos Trabalhadores Portugueses - Intersindical Nacional

CNPD Comissão Nacional de Proteção de Dados

DGS Direção Geral de Saúde

SICAD Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências

SPMT Sociedade Portuguesa de Medicina do Trabalho

UGT União Geral de Trabalhadores

UTITA / HFAR Unidade de Tratamento Intensivo de Toxicodependências e Alcoolismo /
/ **EMGFA** Hospital das Forças Armadas / Estado Maior General Das Forças Armadas

Os seus objetivos visam propor soluções de forma a facilitar a criação de metodologias de abordagem do consumo de substâncias psicoativas e dos seus riscos para a saúde e para a segurança. Optou-se por organizar a informação em torno de uma dupla perspetiva, a do trabalhador e a do empregador, focando os fatores de risco e de proteção para o consumo de substâncias psicoativas.

Para facilitar a sua leitura, optámos por organizá-lo sob a forma de perguntas (mais frequentes) e as respetivas respostas.

Não sendo detentores de soluções mágicas, queremos com este trabalho conjunto dar uma pequena contribuição para a resposta a um problema que é de todos.



O QUE DEVO SABER ?

Substâncias psicoativas são aquelas que, quando fumadas, inaladas, ingeridas, bebidas ou injetadas afetam o cérebro e o restante sistema nervoso.



Algumas diminuem a atividade do sistema nervoso central, a atividade motora, a reação à dor e a ansiedade.



Alguns exemplos são o álcool, a heroína e alguns medicamentos.

Outras aumentam o estado de alerta e a atividade do sistema nervoso central. São exemplos a cafeína, a nicotina,



a cocaína e as anfetaminas.

Outras ainda, levam ao aparecimento de diversos fenômenos psíquicos anormais como alucinações e delírios alterando a nossa percepção do mundo. O LSD, o haxixe e os cogumelos mágicos são exemplos desta categoria.



O QUE POSSO FAZER ?

PORQUE É QUE O CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS É UM RISCO PARA A SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO?

De acordo com a Organização Internacional do Trabalho os trabalhadores que consomem substâncias psicoativas:

- Têm maior probabilidade de ocorrência de acidente de trabalho do que os trabalhadores em geral. Até 40% dos acidentes de trabalho envolvem ou estão relacionados com o consumo do álcool;
- Tendem a ausentar-se mais frequentemente do trabalho;
- Cometem mais erros e faltam mais no primeiro dia útil da semana;
- Tendem a chegar ao local de trabalho mais tarde e a sair mais cedo do que a população trabalhadora geral;
- Apresentam mais comportamentos de risco para a segurança (negligência e diminuição da capacidade de julgamento) do que a população trabalhadora geral;
- Envolvem-se mais frequentemente em conflitos, comportamentos violentos e furtos e são mais repetidamente alvo de queixas.



O QUE POSSO FAZER ?

QUAL A VANTAGEM DA PREVENÇÃO DESTAS SITUAÇÕES?



Salvaguardar a saúde e a segurança do próprio indivíduo e a dos que com ele trabalham e permitir uma atitude saudável perante o trabalho.

A melhor forma de prevenção do consumo de substâncias psicoativas é a promoção de estilos de vida saudáveis.

Isto implica não só não fumar, como beber com moderação ou não beber bebidas alcoólicas, não consumir drogas, e também ter uma alimentação equilibrada, praticar desporto, fazer uma boa gestão do stresse e dormir bem.

A PREVENÇÃO DESTAS SITUAÇÕES PODE CONTRIBUIR PARA UM TRABALHO MAIS SEGURO?

Sim, na medida em que promove a redução da probabilidade de acidentes de trabalho, a melhoria do estado de saúde, o acesso a informações adequadas sobre substâncias e seus efeitos, para além de ser uma oportunidade de reflexão e ajuda profissional para alteração do comportamento perante o consumo.

O QUE DEVO SABER ?

Existem 3 tipos de padrões de consumo de substâncias psicoativas:

- **O Consumo de risco** corresponde a um consumo, mesmo que ocasional, que provoca dano se o consumo persistir e que aumenta o risco de doenças, acidentes, lesões, transtornos mentais ou de comportamento;
- **O Consumo nocivo** define-se como um “padrão de consumo que provoca danos à saúde tanto física como mental”;
- **A Dependência** é um conjunto de fenómenos fisiológicos, cognitivos e comportamentais que podem desenvolver-se após repetido uso da substância (inclui um desejo intenso do consumo, descontrolo sobre o seu uso, continuação dos consumos independentemente das consequências, uma alta prioridade dada aos consumos em detrimento de outras atividades, aumento da tolerância e sintomas de privação quando o consumo é descontinuado).



O QUE DEVO SABER ?

Comportamentos aditivos

são condutas que assumem o centro da vida do indivíduo, tendendo a manter-se e a agravar-se no tempo, podendo evoluir para a dependência.



Quando a dependência se instala, acarreta um conjunto de sintomas e comportamentos que indicam que a (s) substância (s) ocupa um foco central na vida da pessoa e que é difícil modificar esse funcionamento. Deles são exemplos o consumo de álcool ou de outras substâncias psicoativas ou o jogo patológico. Envolvem a procura de prazer mas implicam simultaneamente, diversas consequências negativas. Geralmente estão associados a danos físicos, sociais ou mentais para o próprio ou para terceiros (familiares, amigos, colegas). Acabar com estes comportamentos pode ser difícil e pode originar sintomas físicos e psicológicos.



O QUE POSSO FAZER ?

QUE FATORES PODEM FAVORECER O CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS?

O consumo de substâncias psicoativas pode estar relacionado com:

- **Hereditariedade** (características que vêm dos pais ou antepassados);
- **Características individuais** como a idade, o sexo, a condição de saúde física e mental, etc.;
- **Fatores sociais e económicos** como o ambiente familiar, os amigos, grupos da comunidade, etc.;
- **Fatores ambientais e laborais** negativos de natureza psicossocial e organizacional que causam exposição prolongada ao stress ou condições de trabalho muito penosas;
- **Acessibilidade** a bebidas alcoólicas ou outras substâncias psicoativas.

As boas condições de trabalho, um bom suporte familiar, o estilo de vida e comportamentos saudáveis podem, pelo contrário, constituir uma “barreira de proteção” relativamente a estes consumos.





O QUE POSSO FAZER ?

PODEM AS EMPRESAS APLICAR MEDIDAS DE CONTROLO DO ÁLCOOL E OUTRAS SUBSTÂNCIAS? EM QUE SITUAÇÕES?

Sim, desde que exista um Regulamento, sejam aplicadas sob responsabilidade do Médico do Trabalho e apenas em atividades ou profissões com perigo para a vida ou integridade física do trabalhador ou de terceiros. Essas atividades ou profissões de risco são, entre outras, a construção, a escavação e movimentação de terras, de túneis, trabalho em altura, minas, com uso de químicos ou explosivos; podem existir outras atividades ou profissões que não estejam referidas na lei, como é o caso da segurança privada, dos condutores profissionais ou dos técnicos de saúde, que também são consideradas de alto risco para efeitos da aplicação dos testes de rastreio de substâncias psicoativas. Os testes podem igualmente ser aplicados aos trabalhadores que o solicitem.

COMO SE PROCEDE À APLICAÇÃO DOS TESTES DE CONTROLO / DETEÇÃO?

Em primeiro lugar, deve existir um regulamento escrito da empresa no âmbito da vigilância da saúde no trabalho, com a autorização prévia da Comissão Nacional de Proteção de Dados.

O QUE DEVO SABER ?

O consumo de substâncias psicoativas

pode causar múltiplos problemas físicos ou psíquicos, desinserção social do indivíduo, aumento significativo de acidentes rodoviários, de trabalho e da criminalidade.



Para além destes problemas, há ainda a considerar os laborais e familiares, de consequências muito significativas.

No trabalho é notória uma diminuição de rendimento, um elevado absentismo, sinistralidade e reformas por invalidez.





Depois, os trabalhadores têm de estar informados sobre todos os procedimentos da aplicação dos testes. Os testes devem ser realizados em condições de privacidade, por profissionais de saúde no âmbito da Medicina do Trabalho, que garantam o sigilo profissional em relação aos resultados. O resultado do teste tem de ser interpretado e validado pelo Médico do Trabalho.

Os testes aplicados são, na maioria dos casos, com ar expirado (balão) para o álcool, e de urina para as outras substâncias.



QUEM PODE SABER O RESULTADO DESTES TESTES?



Os resultados dos testes (que são informação de saúde) apenas podem ser do conhecimento dos profissionais de saúde, que estão sujeitos a sigilo, e de uma eventual testemunha escolhida pelo trabalhador. Aqueles resultados nunca podem ser comunicados ao empregador: este apenas pode ter acesso à ficha de aptidão enviada pelo Médico do Trabalho com a menção de “apto”, “apto com restrições” ou “não apto”.



QUAL A IMPORTÂNCIA DO MÉDICO DO TRABALHO NESTE PROCESSO?

Quando se realiza um teste do álcool ou de outras substâncias, o médico tem de aferir se o trabalhador está ou não em condições de desempenhar a sua função. Para isso, não basta o resultado do teste, mas também tem de existir a avaliação clínica para se determinar se o trabalhador está ou não apto e para delinear um plano de resposta à situação clínica do trabalhador.

A realização de exames médicos ou os rastreios de álcool ou de outras substâncias psicoativas situa-se no âmbito da organização dos serviços de Segurança e Saúde no Trabalho e tem que ter em conta os direitos, liberdades e garantias dos trabalhadores.



O QUE POSSO FAZER ?

PODE UM TRABALHADOR SER DESPEDIDO POR CONSUMO DE ÁLCOOL OU OUTRA SUBSTÂNCIA PSICOATIVA?

Não, porque os comportamentos aditivos são um problema de saúde e apenas o médico deve ter conhecimento deles. No entanto, caso o consumo de álcool ou de outra substância psicoativa esteja na origem de uma falha grave no cumprimento das suas obrigações enquanto profissional ou em situações em que o trabalhador provoque danos à empresa, deliberadamente, por omissão ou negligência, ou não cumpra as regras de segurança, poderá ser alvo de um processo disciplinar que pode, eventualmente, conduzir ao despedimento.

PODEM OS TRABALHADORES RECUSAR A APLICAÇÃO DO TESTE DE RASTREIO DE CONSUMOS?

Sim, sendo que a recusa não pode implicar, só por si, uma decisão de inaptidão para o trabalho.

QUE PODE ACONTECER AO TRABALHADOR EM CASO DE RECUSA?

Se o rastreio cumprir as normas legais, a recusa pode eventualmente ser considerada uma infração disciplinar por constituir desobediência a uma ordem legítima.

EM CASO DE “NÃO APTIDÃO”, DETERMINADA PELO MÉDICO DE TRABALHO, QUAIS OS DIREITOS QUE ASSISTEM AOS TRABALHADORES?

O trabalhador pode recorrer da decisão do médico do trabalho e, eventualmente, requerer contraprova do exame de rastreio.





ESTES TESTES DE CONTROLO/DETEÇÃO TÊM CUSTOS PARA O TRABALHADOR?

Não, de acordo com a lei, estes testes ou os de contraprova não podem constituir encargo para o trabalhador já que são atividades preventivas de saúde e segurança das empresas e os custos têm de ser sempre assumidos pelo empregador.

QUAIS OS LIMITES DO CONSUMO DIÁRIO DE ÁLCOOL?

Cerveja 6 %

Volume do copo 20 cl
12 ml de álcool puro
10g de álcool puro



Vinho 12 %

Volume do copo 10 cl
12 ml de álcool puro
10g de álcool puro



Destilada 40 %

Volume do copo 3 cl
12 ml de álcool puro
10g de álcool puro



Shot 40 % ou +

Volume do copo 3 cl
12 ml de álcool puro
10g de álcool puro



Segundo as orientações da Direção-Geral de Saúde, o limite máximo diário para um consumo de baixo risco de um homem saudável, entre os 18 e os 64 anos, é o equivalente a duas imperiais ou dois copos de vinho ou dois cálices de cerca de 3 cl de whisky ou de outra bebida destilada.

Após os 65 anos, a quantidade máxima diária reduz-se para uma imperial, um copo de vinho ou um cálice de cerca de 3cl de bebidas destiladas.

A mulher, por razões que se prendem com o funcionamento do seu organismo, tem igualmente como limite máximo uma imperial, um copo de vinho ou cerca de 3cl de bebidas destiladas.

Do ponto de vista da segurança, dado que não existe consumo de álcool sem risco, a única quantidade segura será o não-consumo. No entanto, dever-se-á ponderar a relação dose-efeito individual, bem como a avaliação do Médico do Trabalho, que permitirá determinar o estado de influência da substância sobre o trabalhador no momento da observação clínica e o grau de interferência no tipo de atividade desempenhada.



O QUE POSSO FAZER ?

COMO POSSO AVALIAR SE ESTOU A BEBER DEMAIS?

Há um teste muito simples que pode aplicar a si próprio, o AUDIT C (*Alcohol Use Disorders Identification Test - Consumption*), um instrumento de rastreio do consumo excessivo do álcool, desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde. A pontuação do AUDIT é fácil de obter. É composto por 3 questões com cinco opções de resposta, pontuadas de 0 a 4. Se a pontuação obtida for superior a 3 na mulher ou superior a 4 no homem, classifica-se como consumo excessivo de álcool.

NO CASO DE TER UM PROBLEMA DE CONSUMO DE ÁLCOOL OU OUTRAS SUBSTÂNCIAS A QUEM DEVO RECORRER?

Em primeiro lugar deve pedir ajuda ao Médico do Trabalho. Se ele não estiver disponível a alternativa será o Médico de Família. O Médico do Trabalho ou o Médico de Família podem decidir acompanhar o doente ou encaminhar para os Centros de Respostas Integradas (Ex-CAT, Centro de Atendimento a Toxicodependentes) ou para as Unidades de Alcoologia (Ex-Centros Regionais de Alcoologia). Estas estruturas dispõem de equipas com diferentes profissionais aptos a tratar as situações mais complicadas.

AUDIT C

1 Com que frequência consome bebidas que contêm álcool?

- ☐ 0 nunca
- ☐ 1 uma vez por mês ou menos
- ☐ 2 duas a quatro vezes por mês
- ☐ 3 duas a três vezes por semana
- ☐ 4 quatro ou mais vezes por semana

2 Quando bebe, quantas bebidas contendo álcool consome num dia normal?

- ☐ 0 uma ou duas
- ☐ 1 três ou quatro
- ☐ 2 cinco ou seis
- ☐ 3 de sete a nove
- ☐ 4 dez ou mais

3 Com que frequência consome seis bebidas ou mais numa única ocasião?

- ☐ 0 nunca
- ☐ 1 menos de uma vez por mês
- ☐ 2 pelo menos uma vez por mês
- ☐ 3 pelo menos uma vez por semana
- ☐ 4 diariamente ou quase diariamente



PODE O TRATAMENTO SER IMPOSTO AOS TRABALHADORES?



Nenhum tratamento pode ser imposto a um doente. Se estiver definido no plano da segurança e saúde no trabalho, para algumas categorias profissionais, admite-se que sejam tomadas medidas de vigilância ou testes para prevenir perigos para a sua integridade física ou de terceiros.

Em caso de diagnóstico ou indícios de dependência, o Médico do Trabalho deve encaminhar o trabalhador para serviços especializados para avaliação e proposta terapêutica.

A opção pelo tratamento pode ser negociada com o trabalhador e o Médico do Trabalho mediante um “contrato terapêutico” em que o trabalhador se compromete a adotar as recomendações do médico no decurso do seu tratamento.

QUAIS AS GARANTIAS E OS DIREITOS DOS TRABALHADORES EM SITUAÇÃO DE TRATAMENTO?

Como os comportamentos aditivos são um problema de saúde, durante o tratamento o empregador deve garantir a manutenção do posto de trabalho.

Para além da manutenção do posto de trabalho, como em qualquer outra doença dos trabalhadores, mantem-se também o direito de igualdade nas oportunidades de promoção.



LINKS ÚTEIS E CONTACTOS

ACT Autoridade para as Condições do Trabalho
<http://www.act.gov.pt>

APESPE Associação Portuguesa das Empresas do Sector Privado de Emprego
<http://apesperh.pt>

CAP Confederação dos Agricultores Portugueses
<http://www.cap.pt>

CCP Confederação do Comércio e Serviços de Portugal
<http://www.ccp.pt>

CGTP-IN Confederação Geral dos Trabalhadores Portugueses - Intersindical Nacional
<http://www.cgtp.pt>

CNPD Comissão Nacional de Proteção de Dados
<http://www.cnpd.pt>

DGS Direção Geral de Saúde
<http://www.dgs.pt>

SICAD Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências
<http://www.sicad.pt>

SPMT Sociedade Portuguesa de Medicina do Trabalho
<http://www.spmtrabalho.com>

UGT União Geral de Trabalhadores
<http://www.ugt.pt>

UTITA Unidade de Tratamento Intensivo de Toxicodependências e Alcoolismo. Base Naval de Lisboa
<http://www.emgfa.pt/pt/organizacao/hospitalFA/hfarutita>

■ Linha Vida 1414

☎ 1414 ✉ 1414@sicad.min-saude.pt

■ Unidade de Alcoologia de Lisboa

☎ 211 119 430 / 46

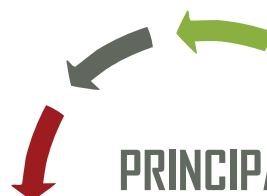
■ Unidade de Alcoologia do Centro

☎ 239 006 860 / 968 562 503

■ Unidade de Alcoologia do Norte

☎ 220 045 060

REFLEXOS EM MEIO LABORAL CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS



PRINCIPAIS DOCUMENTOS LEGAIS

- Constituição da República Portuguesa.
- Código do Trabalho.
- Regime Jurídico da Segurança e Saúde no Trabalho: Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, e alterações conferidas pela Lei nº3/2014 de 28 de janeiro.
- Lei de Proteção de Dados Pessoais: Lei n.º 67/98, de 26 de outubro



FICHA TÉCNICA

Título: Consumo de Substâncias Psicoativas. Reflexos em Meio Laboral. Guia Prático para a Intervenção em Micro, Pequenas e Médias Empresas.

Autores: Mário Ferreira de Castro; Carlos Ramos Cleto; Natacha Torres da Silva

Colaboraram no documento: Carlos Silva Santos (DGS); Alexandra Freire (CAP); Emília Telo (ACT); Ana Borges e Hugo Dionísio (CGTP); Maria Halperne Dinis (UTITA – MDN); Marcelino Pena Costa e Sara Pasadas (CCP); Vanda Cruz e Maria Melro (UGT); Otília Veiga (CNPd); Jorge Barroso Dias (SPMT); Luísa Gonçalves (APESPE)

Grafismo: Filipa Cunha (SICAD)

Editor: Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências

Edição: 2016

ISBN: 978-989-99574-2-8