

CAMPANHA DE PREVENÇÃO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS NO TRABALHO



Condições de Trabalho e o Consumo de Substâncias Psicoativas no Trabalho



O trabalho e as condições em que este se desenvolve, constituem um dos fatores que podem desencadear ou potenciar os consumos.

Assim, as condições de trabalho - físicas, ambientais e psicossociais - podem atuar como moduladoras e potenciadoras dos consumos, pelo que são fundamentais quando se planificam medidas de intervenção neste âmbito.

O que se entende por Condição de Trabalho?

Por **Condição de Trabalho** entende-se qualquer característica do mesmo que possa afetar positivamente ou negativamente a saúde dos trabalhadores/as, a nível físico, psicológico, mental e social.

Diz respeito a tudo o que se encontra relacionado com o trabalho em si – os fatores intrínsecos, associados ao conteúdo e à organização do trabalho - e tudo o que se encontra relacionado com o trabalhador/a – componentes materiais e imateriais do trabalho ou fatores extrínsecos.

“ Os problemas relacionados com o consumo de álcool e droga devem ser considerados como problemas de saúde e, por conseguinte, serem tratados como qualquer outro problema de saúde no trabalho e com



recurso dos correspondentes serviços de saúde (públicos e privados) “.

Os fatores inerentes a algumas condições de trabalho, nomeadamente os horários prolongados, trabalhos perigosos, trabalho por turnos, trabalho mal remunerado e precário, entre outros, bem como os constrangimentos que lhe estão associados, como por exemplo o stresse, a frustração, a falta de estímulo e a insegurança no trabalho são suscetíveis de afetar negativamente a saúde dos trabalhadores, comportando múltiplos fatores de risco que potencialmente podem conduzir ao abuso de álcool e outras substâncias psicoativas nos locais de trabalho.

É, pois, certo que a saúde não se encontra independente do ambiente laboral, pelo contrário, na atividade produtiva pesam múltiplos fatores de risco que vão desde as condições físicas, até fatores psicossociais e organizativos do trabalho. Não podemos, pois, ignorar que no meio laboral existem fatores de risco, como são muitas das atuais condições de trabalho que induzem e “convidam “ aos consumos.

As más condições de trabalho são um dos fatores de perda de saúde que poderá manifestar-se, como bem sabemos, em acidentes de trabalho, incluindo mortais e em situações de deterioração progressiva da saúde que com o tempo de exposição poderão converter-se em alterações graves, originando o surgimento de doenças profissionais.

Assim, as condições de trabalho sejam físicas, ambientais e de relações pessoais podem atuar como moduladoras dos consumos, pelo que são fundamentais quando se planificam medidas de intervenção neste âmbito.



Seguidamente são sinalizados alguns aspetos a ter em conta, quando analisamos as condições de trabalho que podem potenciar os consumos de álcool e drogas em meio laboral. Tal elencagem não pretende ser exaustiva, na medida em que a análise dessas condições deve ser reportada à especificidade de cada setor de atividade.

Condições de Trabalho

Condições do Meio Ambiente Alguns Fatores de Risco	Condições de Organização do Trabalho / Alguns Fatores de Risco	Condições Psicossociais/ Alguns Fatores de Risco
<p>*Condições climatéricas adversas</p> <p>*Temperatura</p> <ul style="list-style-type: none"> - Calor excessivo - Frio excessivo <p>*Contaminação ambiental</p> <p>*Contaminação acústica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ruído - Vibrações 	<p>*Organização do tempo de trabalho:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabalho por turnos, trabalho noturno, trabalho rotativo, tempo de trabalho excessivo <p>*Monotonia no trabalho e isolamento - Tarefas repetitivas e monótonas</p> <p>*Pausas para descanso:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Descanso não reparador - Estado de alerta prolongado <p>*Alto nível de responsabilidade e exigência</p> <p>*Predomínio da máquina sobre o ritmo biológico</p> <p>*Perigosidade do trabalho</p> <p>*Falta de autonomia e controlo sobre o trabalho;</p> <p>*Falta de formação e informação</p>	<p>*Relações interpessoais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabalho isolado, discriminação, mau ambiente de trabalho, pressão no trabalho, problemas de comunicação <p>*Elevados níveis de stresse</p> <p>*Crise no setor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Redução dos trabalhadores - Pessoal insuficiente - Mobilidade laboral - Despedimentos frequentes - Precariedade laboral



Condições de Trabalho, Fatores de Risco e Medidas de Prevenção

1 - Meio Ambiente

Condições Climáticas Alguns Fatores de Risco	Algumas Medidas de Prevenção	Setores de Atividade
<p>As condições relativas ao meio ambiente constituem um fator de risco para a saúde e bem-estar dos trabalhadores/as.</p> <p>1 - Condições climáticas</p> <p>2 - Temperatura: - Calor excessivo - Frio excessivo</p> <p>3 - Contaminação ambiental</p> <p>4 - Contaminação acústica: - Ruído - Vibrações</p>	<p>*Vestuário de proteção adequado</p> <p>*Melhoria ao nível da organização do trabalho - pausas para descanso e redução do tempo de exposição;</p> <p>*Instalações adequada para proteção do frio e alívio do calor;</p> <p>*Máquinas com bebidas refrescantes não alcoólicas e bebidas quentes, bebedouros;</p> <p>*Informação/formação sobre álcool e drogas</p> <p>*Redução do tempo de exposição</p> <p>*Ventilação e refrigeração adequada</p> <p>*Equipamento de proteção adequados</p> <p>*Disponibilização de água</p> <p>*Disponibilização de bebidas não alcoologias</p> <p>* Equipamentos de proteção individual</p> <p>*Controlo do tempo de exposição</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hotelaria ➤ Agricultura ➤ Pesca ➤ Construção Civil ➤ Indústria alimentar ➤ Industria química ➤ Industria têxtil Etc.



2 - Organização do Trabalho

Organização do Trabalho Alguns Fatores de Risco	Algumas Medidas de Prevenção	Setores de Atividade
Tempo de Trabalho		
<p>A organização do tempo de trabalho é essencial para promover o bem-estar, a saúde e a segurança dos trabalhadores/as. Quando em excesso provoca fadiga e estado de tensão, podendo promover o recurso ao consumo de álcool ou droga para uma recuperação mais rápida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Conceção ergonómica dos postos de trabalho *Locais para descanso e atividades recreativas *Informação técnica sobre hábitos de sono *Redução da duração semanal do trabalho 	<p>Afeta todos os setores de atividade</p>
Pausas e Descanso		
<p>As pausas durante o horário de trabalho são muito importantes nas tarefas com ritmo rápido e de grande concentração. A ausência de pausas e descanso dificulta e impede a recuperação, aumentando o estado de fadiga e a de tensão. Afeta a segurança no trabalho, aumentando o risco de ocorrência de acidentes de trabalho. As pausas ajudam a mitigar o stresse e a fadiga, bem como a prevenir os consumos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> *Fixação de pausas para as refeições *Fixação de pausas durante os turnos 	<p>Afeta todos os setores de atividade</p>



Trabalho por turnos e trabalho noturno		
<p>O trabalho por turnos é um fator de stress laboral e social.</p> <p>Tem efeitos sobre a saúde e repercussões sobre a vida dos trabalhadores/as, na medida em que altera toda a vida pessoal, familiar e social.</p> <p>Os efeitos para a saúde derivam de alterações dos ritmos biológicos normais, alterações no sono, irritabilidade, etc.</p>	<p>*Redução da duração dos turnos noturnos</p> <p>*Possibilidade de estabelecer turnos fixos e não rotativos;</p>	<p>Afeta todos os setores produtivos.</p>

3 - Condições Psicossociais

Condições Psicossociais Alguns Fatores de Risco	Algumas Medidas de Prevenção	Setores de Atividade
Mobilidade Laboral		
<p>A mobilidade geográfica é um fator que por si mesmo está relacionado com o incremento do consumo de álcool e droga.</p> <p>Esta situação afeta o relacionamento com a família, dificulta as relações sociais e conduz ao isolamento.</p> <p>Incremento dos consumos para mitigar o afastamento da família.</p>	<p>*Possibilidade de acesso a locais de descanso</p> <p>*Proporcionar o tempo suficiente para a vida familiar</p> <p>*Garantir períodos de descanso e de sono</p> <p>*Garantir um número de trabalhadores suficientes de modo a reduzir o excesso de horas de trabalho</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Construção Civil ➤ Comerciais ➤ Transportes



Disponibilidade da Substância		
<p>Existem profissões cuja acessibilidade às drogas e álcool é muito acentuada, principalmente a este último.</p> <p>Muitas vezes o álcool acaba por servir de mediador social, principalmente na área das vendas, para captar a atenção dos clientes para a compra.</p> <p>Assim os trabalhadores dedicados ao fabrico, distribuição e venda de bebidas alcoólicas e também tabaco, encontram-se numa situação de risco dada a disponibilidade e acessibilidade.</p>	<p>*Redução do tempo de trabalho</p> <p>*Evitar o isolamento dos trabalhadores/as</p> <p>*Possibilidade de rotatividade</p> <p>*Implementação de programas específicos relacionados com a saúde.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Alimentação, ➤ Serviços ➤ Hotelaria
Precariedade laboral		
<p>Precariedade dos contratos de trabalho, poucos ou nulas oportunidades de progressão na carreira, despedimentos, salário insuficiente, jornadas de trabalho excessivas, etc.</p> <p>Constitui foco gerador de problemas físicos, psíquicos e de conduta, incluindo o consumo de álcool e drogas.</p>	<p>*As medidas de prevenção passam de uma forma genérica por proporcionar estabilidade e segurança nos locais de trabalho</p>	<p>Afeta todos os setores de atividade</p>



Uma Publicação
Departamento de Segurança e Saúde no
Trabalho

