

O Semáforo dos Consumos

Usando um semáforo como comparação, podemos dizer que o consumo de álcool pode ser dividido em 3 zonas – a zona verde, a amarela e a vermelha.

Decida em que zona de risco quer estar!



Zona vermelha

Pare – Está em Perigo!
Necessita de uma intervenção/tratamento.

Zona amarela

Cuidado – Está em Risco!
Está em risco e caso não altere o seu comportamento vai necessitar de uma intervenção.

Zona verde

Segurança – Está em Segurança!
Pode avançar com o seu trabalho.

Não Existe uma zona verde para o consumo de drogas ilegais

Perceba em que Zona de Risco está!

Zona Verde

Os trabalhadores que não consomem álcool ou cujos consumos são de baixo risco estão situados na zona verde. O consumo de álcool tem em conta as exigências colocadas pelo contexto em que esse consumo ocorre ou em que os trabalhadores estarão imediatamente após o consumo – por exemplo: cumprimento das regras de trânsito, exigências do trabalho que realizam. Estes trabalhadores podem, em segurança, manter os seus padrões de consumo. Não existe uma zona verde para o consumo de drogas ilegais.

Zona Amarela

Os trabalhadores que se situam na zona amarela consomem álcool em excesso ou consomem drogas, mas ainda não se encontram dependentes destas substâncias. Uma vez que ainda não desenvolveram uma dependência, estes trabalhadores conseguem, geralmente, alterar os seus hábitos. Os trabalhadores que se encontram nesta zona devem ter cuidado na utilização de álcool e drogas. Necessitam de reduzir ou eliminar o consumo de álcool e no caso das drogas, eliminar completamente o seu consumo.

Zona vermelha

Os trabalhadores que se situam na zona vermelha estão dependentes de uma ou mais substâncias – álcool ou drogas. Estes trabalhadores têm graves problemas no trabalho e na sua vida. Necessitam de assistência ou tratamento para conseguirem lidar com a sua dependência e poderem regressar a uma situação de funcionamento normal no trabalho e nas suas vidas privadas.

Alguns Alertas!

- A passagem da zona verde para a zona vermelha é um processo que ocorre, geralmente, a médio - longo prazo. Pode levar apenas alguns meses, especialmente no caso de determinadas drogas ou demorar anos;
- Na passagem da zona verde para a amarela, o consumo moderado transforma-se gradualmente em consumo de risco;
- À medida que o consumo de risco se intensifica o trabalhador desloca-se ao longo da zona amarela, aumento as probabilidades de se tornar dependente.
- Facilmente se passa da zona amarela para a vermelha, pois o consumo é repetido e as doses são aumentadas gradualmente, conduzindo à dependência.



Com o apoio



Trabalha Sem Álcool e Drogas

Por Ti e pelos Outros



Departamento de
Segurança e Saúde
no Trabalho

Um Ambiente de Trabalho Seguro e Saudável é Livre de Álcool e Drogas.

Sabia que, de acordo com a OIT:

- Até cerca de 40% dos acidentes de trabalho envolvem ou estão relacionados com consumos de álcool e droga;
- Entre 15 a 30% dos acidentes mortais ocorridos no local de trabalho são causados pelo consumo de álcool ou drogas;
- Os consumidores de drogas têm 3 a 4 vezes mais acidentes de trabalho;

O consumo de álcool e drogas pode ser particularmente problemático nos setores de atividade:

- Transportes;
- Forças policiais e de segurança;
- Serviços de saúde;
- Indústrias perigosas

O consumo de álcool e drogas no trabalho pode colocar em risco os trabalhadores, os seus colegas e a empresa. Consoante o setor de atividade profissional do trabalhador consumidor, esse risco pode estender-se ao público em geral.

A problemática do uso/abuso de álcool e drogas transcende o meio laboral, no entanto manifesta-se neste de uma forma específica, isto porque mesmo que o consumo de álcool e droga seja ocasional, implica sempre riscos, sejam de segurança, de saúde e económicos, para si e para terceiros, que são agravados em contexto laboral.

Tome Atenção ao seguinte exemplo:

O Silvestre é trabalhador da construção civil. Habitualmente ele não consome bebidas alcoólicas mas, hoje, é o seu aniversário. Entre festejos e saúdes ele bebeu mais do que o que devia... depois do almoço, regressa ao trabalho. Pouco depois um movimento mal calculado, um desequilíbrio e a queda acontece.

Trata-se de um acidente de trabalho. Ninguém pode afirmar que noutras circunstâncias não teria ocorrido. Contudo, o facto de o Silvestre ter consumido bebidas alcoólicas aumentou as probabilidades de acidente.

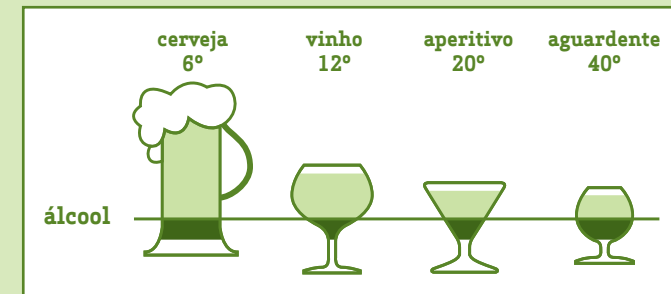
Uma situação ocasional que aumentou o risco e implicou uma queda que poderia ter graves consequências, incluindo a morte desse trabalhador.

Atenção!

Beber 2 ou 3 bebidas alcoólicas pode ser o suficiente para ter um acidente de trabalho.

Como é que eu sei se estou a beber demais?

Seja uma cerveja, um copo de vinho de mesa, uma dose de bebida destilada, todos contêm uma medida semelhante de álcool - 10 gramas que corresponde a uma unidade de medida. A título de exemplo, em todos os copos da figura seguinte existe idêntica quantidade de álcool:



3 Copos de bebida podem ser suficientes para um teste de álcool dar resultado positivo. É o suficiente para ser um condutor de risco sem dar por isso. É suficiente para se desequilibrar de um andaime ou se cortar com uma ferramenta de trabalho.

Consumo de baixo risco:

Para os homens - máximo de duas bebidas (20 gr/dia);

Para as mulheres - máximo de uma bebida (10 gr/dia).

Procure Ajuda... ... dê o 1.º passo

Através da Linha VIDA SOS DROGA (telefone 1414) pode obter informações mais especializadas.