



ENCONTRO TÉCNICO – CIENTÍFICO

CONSUMOS ADITIVOS EM MEIO LABORAL

Estratégias de prevenção e intervenção

2.12.2014

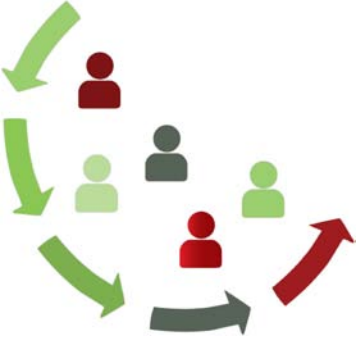
Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa

“Prevenção: A Perspectiva da Medicina do Trabalho”

Jorge Barroso Dias, Médico do Trabalho



Sociedade Portuguesa de
Medicina do Trabalho



Conceitos Básicos sobre o consumo de substâncias psicoativas em meio laboral

- Objectivos da Prevenção Primária
- Causas relacionadas com o trabalho / Ciclo de vida
- Níveis de risco e intervenção; Conceito de *continuum*
- O que as empresas querem... O que fazemos!
- Avaliar os consumos
- Negação do Problema: Modelo de Kübler-Ross
- Mudar comportamentos: modelo do Sentido de Coerência
- Álcool e outras Dependências nas Micro, Pequenas e Médias Empresas





Pergunta sempre repetida: PORQUÊ?

“As pessoas recorrem ao álcool, drogas e tabaco para anestesiar a dor de duras condições económicas e sociais.”

- Michael Marmot e Richard Wilkinson. *in “Social determinants of health: the solid facts” – 2ª edição, (WHO, 2003)*

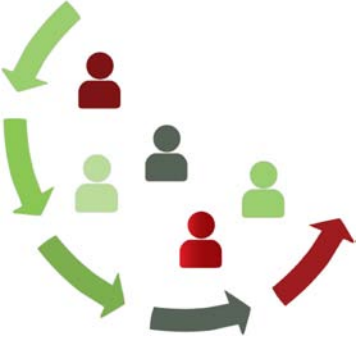




Objectivos da Prevenção Primária:

- ... **É mudar comportamentos!**
- Missão impossível?!...
 - ... A maioria das vezes vezes é!
- Quando há sucesso: quais foram os factores?
 - Múltiplos factores...
 - ... **Com sorte**, foi por intervenção direta do profissional de saúde
 - ... Frequentemente: efeito do meio / dos pares





Os problemas com o consumo de substâncias psicoativas estão muitas vezes relacionados com:

Causas do Meio Laboral

- Más condições físicas ou psicológicas de trabalho;
- Insegurança no emprego;
- Baixa remuneração;
- Frustração ou desmotivação dos quadros;
- Reconversões técnicas desajustadas;





Os problemas com o consumo de substâncias psicoativas estão muitas vezes relacionados com:

Causas do Meio Laboral

- Regulamentos internos e funções mal definidas;
- Competição agressiva;
- Falta de incentivos sociais;
- Pressão dos colegas;
- Trabalho por turnos;



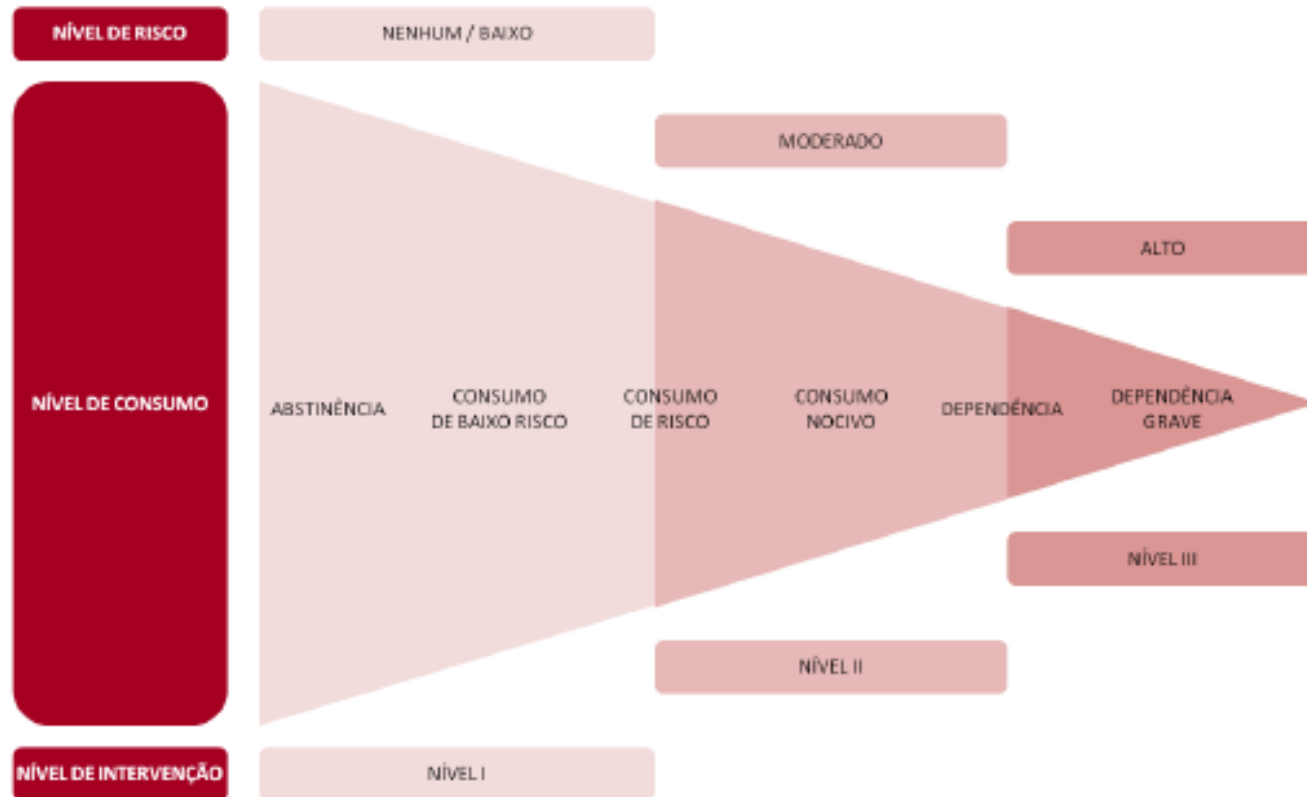


Outras causas:

- Estilos de vida não saudáveis;
- Factos disruptivos do ciclo de vida:
 - Adolescência
 - Casamento / divórcio / natalidade
 - Reforma
 - Despedimento
 - Etc.

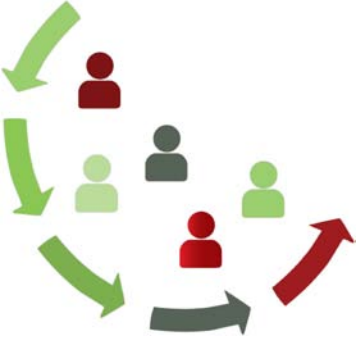


Níveis de risco e intervenção



adaptado de Springer, 2004 - J.F. & Phillips, J. (ed.). The Institute of Medicine: Foreword and its implications for the advancement of prevention policy, programs and practice. Washington: CAPS e de Ferreira-Borges, C. e Cunha-Filho, H. (2007). Intervenções Áreas: Alcool e Outras Drogas - Manual Técnico e Câ-Pon, Lisboa: CUMEP90





Álcool: consumos *continuum*

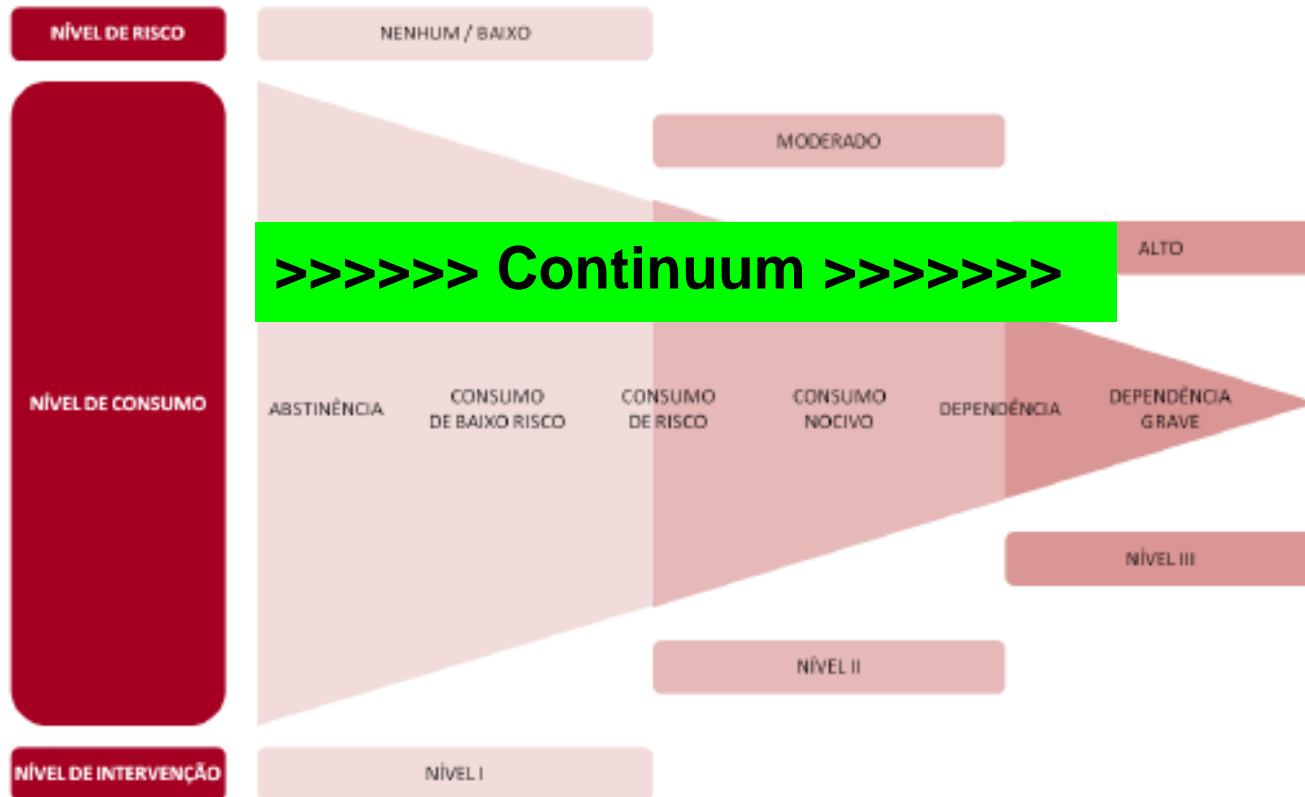
- ***Continuum***
- O consumo de álcool deve ser encarado como um ***continuum***,
- podendo a pessoa passar livremente de um nível para outro em qualquer sentido.

Raistrick D, Heather N, Godfrey C. *Review of the effectiveness of treatment for alcohol problems: The National Treatment Agency for Substance Misuse*; 2006.



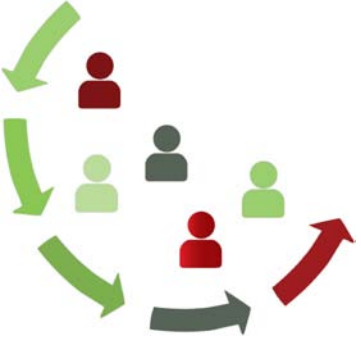


Álcool: consumos *continuum*

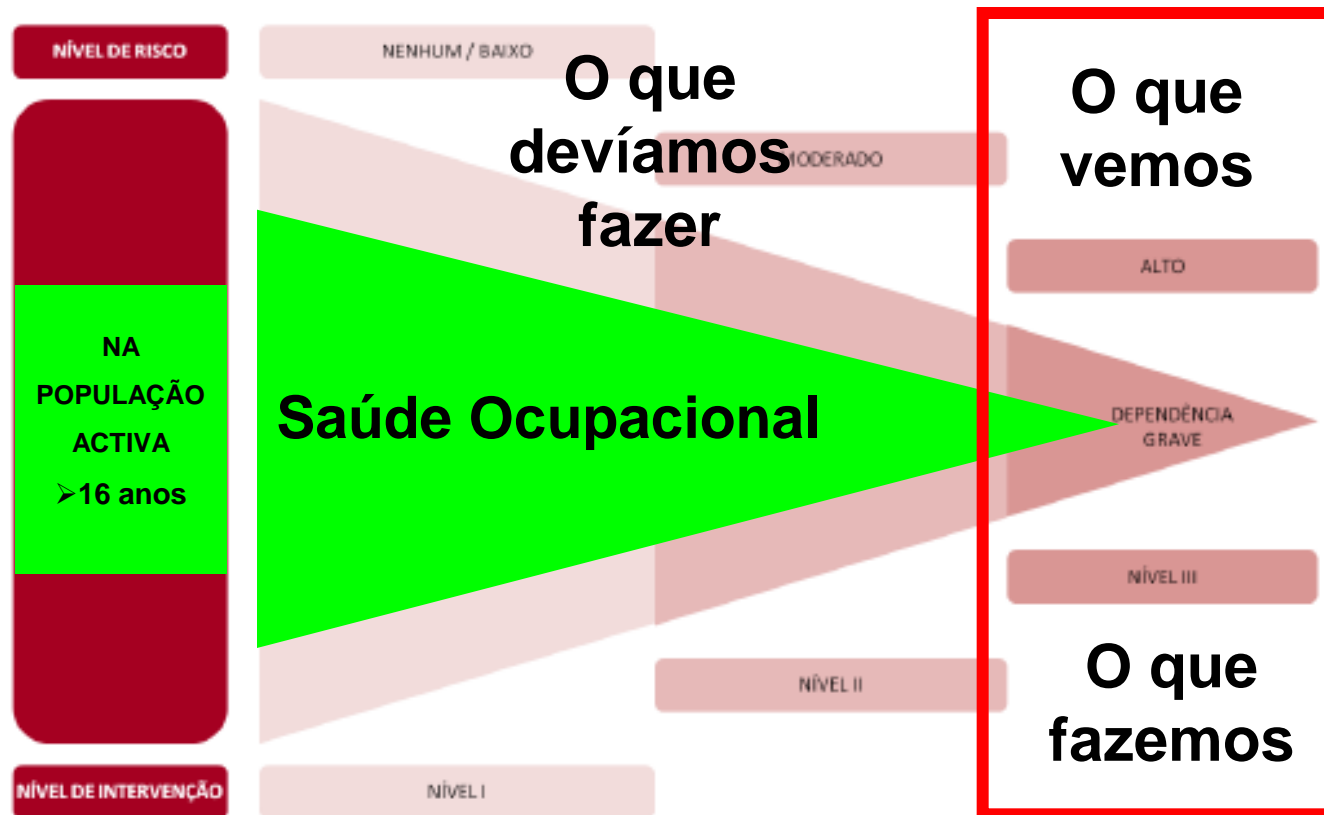


adaptado de Springer, 2004 - JF. & Phillips, J. (ed.). The Institute of Medicine: Foreword and its implications for the advancement of prevention policy, programs and practice. Washington: CAPS e de Ferreira-Borges, C. e Cunha-Filho, H. (2007). Intervenções breves: Alcool e Outras Drogas - Manual Técnico e Co-Fon. Lisboa: CUMEP90





Saúde Ocupacional: Prevenção e intervenção

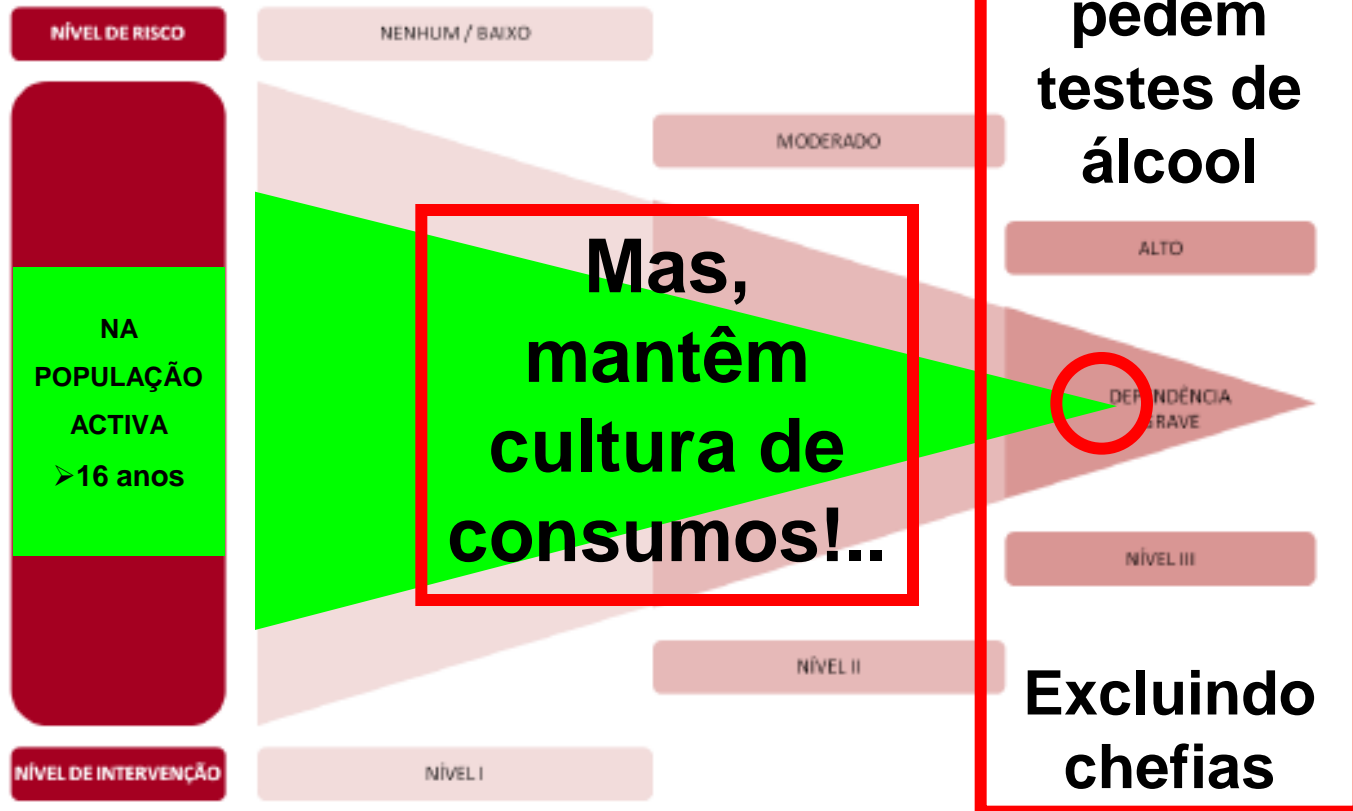


adaptado de Springer, 1981 - J.F. & Phillips, J. (ed.). The Institute of Medicine: Foreword and its implications for the advancement of preventive policy, programs and practice. Washington: CAPS e de Ferreira-Borges, C. e Cunha-Filho, H. (2007). Intervenções: Alcool e Outras Drogas - Manual Técnico e Co-Rov. Lisboa: CUMEP91



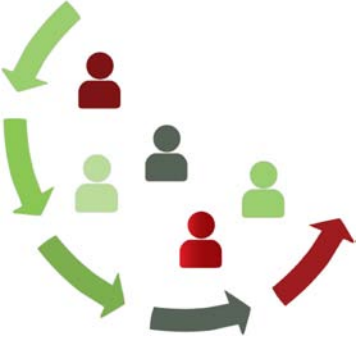


Cultura de consumos na sociedade... ... e nas empresas



adaptada de Springer, 1981 - J.F. & Phillips, J. (ed.). The Institute of Medicine: Foreword and its implications for the advancement of preventive policy, programs and practice. Washington: CAPS e de Ferreira-Borges, C. e Cunha-Filho, H. (2007). Intervenções: Alcool e Outras Drogas - Manual Técnico e Co-Ron. Lisboa: CUMEP91





AUDIT-C : avaliar os consumos

1 - Com que frequência consome bebidas alcoólicas?

| | |
|----------------------------|---|
| nunca | 0 |
| 1 vez por mês ou menos | 1 |
| 2 a 4 vezes por mês | 2 |
| 2 a 3 vezes por semana | 3 |
| 4 ou mais vezes por semana | 4 |





AUDIT-C : avaliar os consumos

2 - Quando bebe, quantas bebidas alcoólicas consome num dia normal?

| | |
|------------|---|
| 1 ou 2 | 0 |
| 3 ou 4 | 1 |
| 5 ou 6 | 2 |
| 7 a 9 | 3 |
| 10 ou mais | 4 |



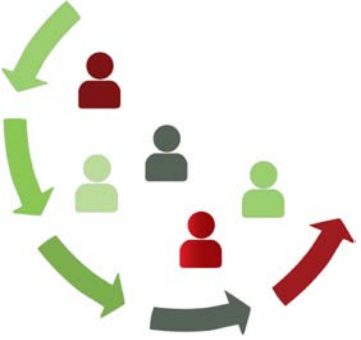


AUDIT-C : avaliar os consumos

3 - Com que frequência consome 6 bebidas alcoólicas ou mais numa única ocasião?

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





Pontuação AUDIT-C

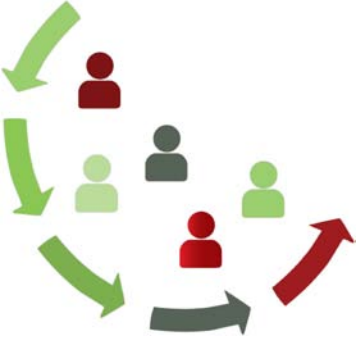
(3 primeiras perguntas do AUDIT)

- Consumo de baixo risco: **até 4 (nos homens)**
até 3 (nas mulheres)

Acima destes valores, está indicada a resposta às restantes sete perguntas do AUDIT.

| PONTUAÇÃO AUDIT | INTERVENÇÃO |
|---------------------|--|
| 0-7 | Educação e informação sobre risco |
| 8-12 (risco) | Intervenção breve |
| 16-19 (nocivo) | Intervenção breve + monitorização continuada |
| 20-40 (dependência) | Referenciar para tratamento Serviços especializados em dependências |



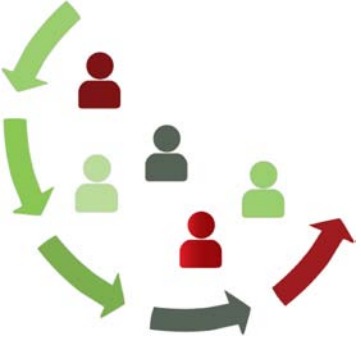


Consumo de baixo risco/nocivo: precisamos de consensos!

- **Consumo de baixo risco:**
 - 1 ou 2 bebidas repartidas pelas principais refeições (sendo que as bebidas ***não devem ser destiladas***)
 - e pelo menos **2 dias de abstinência** durante a semana.”
- **“Consumo nocivo:**
 - qualquer consumo feito por **grupos vulneráveis** (grávidas, menores de 18 anos, pessoas com **problemas de saúde** em que o consumo esteja desaconselhado)
 - e todo o consumo acima do consumo de baixo risco;

Barroso, Teresa (2014)





Negação >> Aceitação do Problema: Modelo de Kübler-Ross

• Negação

- Revolta
- Negociação
- Depressão
- Aceitação

As cinco fases do luto (perda) - Modelo criado pela Psiquiatra Norte-Americana Elisabeth Kübler-Ross, também conhecido pelo acrónimo DABDA (Denial, Anger, Bargaining, Depression, Acceptance)





Modelo de Antonovsky

Salutogénese

- **Mudança de comportamentos: modelo do Sentido de coerência**
 - Capacidade de Compreensão
(comprehensibility)
 - Capacidade de Gestão
(manageability)
 - Capacidade de Investimento
(meaningfulness)





Prevenção: os agentes

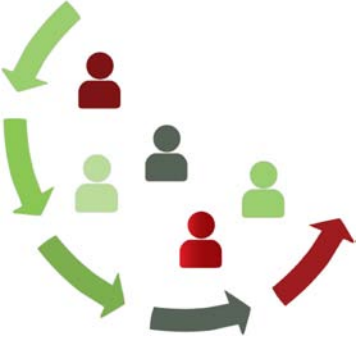
- Quem é o responsável pela Prevenção?

Somos todos!

Cidadãos, empresários, trabalhadores!

... Não apenas os profissionais de saúde!





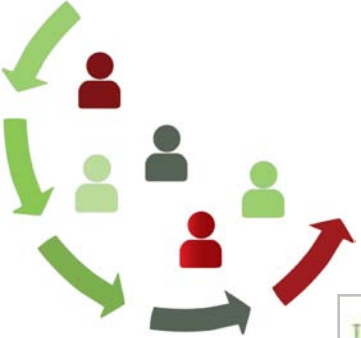
Prevenção do Consumo de Substâncias Psicoativas

- Álcool e outras Dependências nas Micro, Pequenas e Médias Empresa

Desdobrável elaborado pelo Grupo Restrito de Intervenção em Meio Laboral, disponível em:

- www.dgs.pt/saude-ocupacional/documentos-diversos/panfleto-prevencao-do-consumo-de-substancias-psycoativas-pdf.aspx
- www.sicad.pt/BK/Intervencao/meio_laboral/Documents/desdobravel.pdf





Prevenção do Consumo de Substâncias Psicoativas

Tratamento
Respostas disponíveis:

Nível 1
Cuidados de Saúde Primários
Medicina do Trabalho.

Nível 2
Equipes de Tratamento
Centros de Respostas Integradas (CRI)
Unidades de Intervenção Local (UIL) das
Divisões de Intervenção em Comportamentos
Aditivos e Dependências (DICAD) das
Administrações Regionais de Saúde
(ARS)

Nível 3
Unidades de Alcoologia
Saúde Mental.

Nível 4
Comunidades Terapêuticas
Departamentos Hospitalares.

Os padrões de consumo de risco e nocivo
podem implicar maiores problemas de
segurança e saúde para as empresas do
que os de dependência instalada.



Autoria:



Linhas orientadoras para empresas:

www.sicad.min-saude.pt/PT/Intervencao/DocumentosTecnicoNormativos/Paginas/detalhe.aspx?itemId=9&lista=SICAD_DOCUMENTOSNORMATIVOS&bkUri=BK/Intervencao/DocumentosTecnicoNormativos/

[www.act.gov.pt/\[pt-PT\]/crc/Publicacoes-Electronicas/Documents/LinhasOrientadorasParaIntervencaoEmMeioLaboral_2011_23.pdf](http://www.act.gov.pt/[pt-PT]/crc/Publicacoes-Electronicas/Documents/LinhasOrientadorasParaIntervencaoEmMeioLaboral_2011_23.pdf)

Diretório do Álcool:
www.diretorioalcool.pt



PREVENÇÃO DO CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS PSICOATIVAS

ÁLCOOL E OUTRAS DEPENDÊNCIAS

NAS MICRO, PEQUENAS E MÉDIAS EMPRESAS



Substâncias Psicoativas

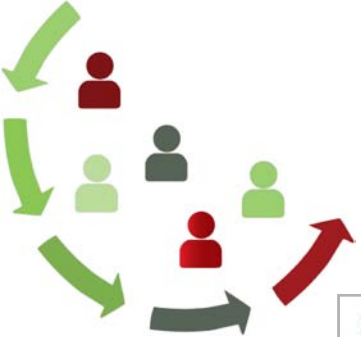
Substâncias que afetam o sistema nervoso central, estimulando-o, deprimindo-o ou interferindo de outra forma no seu funcionamento.

Delas são exemplo as bebidas alcoólicas, o hashish, a cocaína, a ecstasy ou alguns medicamentos como os ansiolíticos ou os antidepressivos. O café ou o tabaco contém também substâncias psicoativas.

O consumo de substâncias psicoativas no local de trabalho pode gerar:

- Perda de produtividade e baixo desempenho;
- Atrasos e incumprimento de horários;
- Insegurança e acidentes nos locais de trabalho;
- Consequências negativas no espírito de equipa e nas relações interpessoais;
- Problemas disciplinares e comportamentais;
- Desprestígio da imagem da empresa e das relações externas.





Prevenção do Consumo de Substâncias Psicoativas

Os trabalhadores que consomem substâncias psicoativas:

- Têm maior probabilidade de provocar ou sofrer acidentes de trabalho que a população geral.
- Tendem a ausentar-se mais frequentemente do trabalho.
- Apresentam mais comportamentos de risco para a sua segurança e de terceiros.
- Envolvem-se mais frequentemente em conflitos ou comportamentos violentos e são mais repetidamente alvo de queixas.



O estado de influência refere-se ao impacto negativo do efeito da substância psicoativa no trabalho.

O valor da deteção por si só não terá significado. A substância poderá estar no organismo e prejudicar (ou não) o desempenho e a segurança do próprio e a de outros trabalhadores. Neste sentido, a avaliação deve ser sempre feita sob a responsabilidade da Medicina do Trabalho.

Fases para a implementação e desenvolvimento da abordagem do consumo de substâncias psicoativas no local de trabalho:

1. Colocar o problema como uma preocupação da empresa

Começar por definir os objetivos da empresa para a segurança e saúde dos trabalhadores com inclusão da prevenção do consumo de substâncias psicoativas.

2. Sensibilização Global da Empresa

Procura-se aumentar o grau de conhecimentos na temática e aumentar a adesão e o envolvimento dos trabalhadores.

3. Identificar Necessidades

Identificar as condições internas e externas para a abordagem destes problemas, designadamente, as condições de trabalho, as atitudes dos trabalhadores face aos consumos de substâncias, a disponibilidade de bebidas alcoólicas, o contexto cultural em que está inserido o local de trabalho.

4. Serviços de Saúde do Trabalho

Deverão dar apoio à empresa desde a fase inicial. Nas consultas (periódicas ou ocasionais a pedido da empresa ou a pedido do trabalhador) o médico do trabalho determina a Aptidão para o Trabalho, além de dar apoio personalizado aos trabalhadores com risco associado ao consumo de substâncias psicoativas: exames complementares de diagnóstico, tratamentos, aconselhamento, estratégias de saúde, reabilitação, etc.

Para tratamentos específicos reencaminha para a Medicina Geral e Familiar e restante Rede de Referência.

5. Referência

O encaminhamento do trabalhador deve ser feito de maneira a dar a resposta mais atempada às necessidades identificadas em termos de diagnóstico, tratamento e reabilitação.

A abordagem do consumo de substâncias psicoativas no local de trabalho deve:

SER ESPECÍFICA DA EMPRESA

ESTAR ESCRITA

SER TRANSVERSAL

SER PARTICIPADA

VANTAGENS

Para a empresa:

- maior comprometimento dos trabalhadores, das chefias e dos empregadores;
- melhoria da imagem;
- assunção da responsabilidade social (no mercado e na comunidade);
- redução de custos relacionados com a saúde e a segurança;
- aumento da produtividade;
- redução do número de acidentes no trabalho;
- redução do absentismo.

Para o trabalhador:

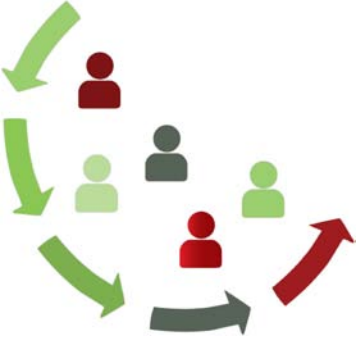
- participação pró-ativa em ações de promoção da saúde e segurança no trabalho;
- redução da probabilidade de acidente de trabalho;
- melhoria provável do estado de saúde;
- acesso a informações adequadas sobre substâncias e seus efeitos;
- oportunidade de reflexão e ajuda profissional para alteração de seu padrão de consumo;
- oportunidade de reflexão e ajuda profissional para mudança do seu estilo de vida.

Enquadramento legal

Encontra-se nomeadamente no Código do Trabalho (Lei nº 7/2009, de 12 de fevereiro), bem como na Lei nº 102/2009, de 10 de setembro e na Lei nº 23/2012, de 23 de junho.

Os problemas com o consumo de Substâncias Psicoativas estão por vezes relacionados com as más condições físicas e organizacionais de alguns postos de trabalho e estilos de vida não saudáveis, entre outros.

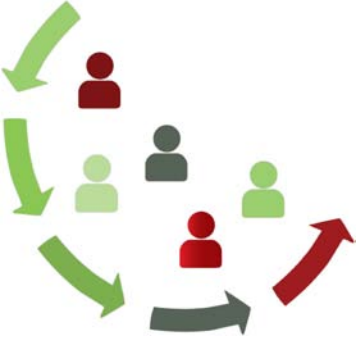




Prevenção do Consumo de Substâncias Psicoativas

- Fases para a implementação e desenvolvimento da abordagem do consumo de substâncias psicoativas no local de trabalho:
 1. Colocar o problema como uma preocupação da empresa
 2. Sensibilização Global da Empresa
 3. Identificar Necessidades
 4. Serviços de Saúde do Trabalho
 5. Referenciação

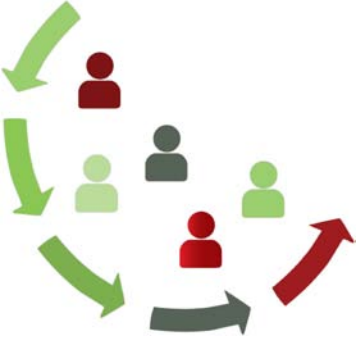




Referências:

- **Ribeiro C. [Family medicine approach to alcohol consumption: detection and brief interventions in primary health care]. Acta Med Port 2011;24 Suppl 2:355-68.**
- **World Health Organization. Global status report on alcohol and health-2014. World Health Organization, 2014.**
- **Anderson P, Gual A, Colom J. Alcohol and Primary Health Care: Clinical Guidelines on Identification and Brief Interventions.: Department of Health of the Government of Catalonia: Barcelona.; 2005.**
- **A. O`Donnell et al. 2014. The Impact of Brief Alcohol Interventions in Primary Healthcare: A Systematic Review of Reviews. Alcohol & Alcoholism**
- **B. Schulte et al. 2014. Alcohol screening and brief intervention in workplace settings and social services: A comparison of literature. Frontiers in Psychiatry**
- **Kääriäinen J, Sillanauke P, Poutanen P, Seppä, K. Opinions on alcohol-related issues among professionals in primary, occupational, and specialized health care. Alcohol and alcoholism. 2001; 36(2):141-146.**





Obrigado!

Jorge Barroso Dias

jorgebarrosodias@gmail.com

spmt@spmtrabalho.com



Sociedade Portuguesa de
Medicina do Trabalho

“Prevenção: A Perspectiva da Medicina do Trabalho”
Jorge Barroso Dias