

CARTILHA

SAÚDE MENTAL E ADICÇÕES



PROGEPE
Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas
DASST · Divisão de Atenção à Saúde e
Segurança do Trabalho

CARTILHA

SAÚDE MENTAL E ADICÇÕES

PARTE II - Causas, consequências
e onde buscar ajuda



Universidade Federal do Pampa

PROGEPE
Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas
DASST · Divisão de Atenção à Saúde e
Segurança do Trabalho



CARTILHA

SAÚDE MENTAL E ADICÇÕES



PROGEPE
Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas
DASST · Divisão de Atenção à Saúde e
Segurança do Trabalho

REALIZAÇÃO

Pró-reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE)
Divisão de Atenção à Saúde e Segurança do Trabalho (DASST)

EQUIPE DE TRABALHO

Organização:

Camila do Canto Perez
Psicóloga

Francine da Rosa Silva Cabral
Enfermeira

Mayra Medeiros Osório
Psicóloga

Colaboração:

José Paulo Braccini Fagundes
*Engenheiro de Segurança
do Trabalho*

Projeto gráfico:

Cindy Rosa Martinez
Assistente em Administração



Como ocorre a adicção?

Quem experimenta drogas ou outros comportamentos potencialmente viciantes, geralmente o faz em busca de benefícios ou recompensas que dão sensações de prazer, relaxamento, poder ou fuga da realidade servindo, momentaneamente, como uma solução para os problemas e, por isso, tende a repetir a dose.

A atração por algum tipo de droga também pode ocorrer para que a pessoa se identifique com algum grupo social em busca de aceitação. Nesse cenário, o que começa como uma brincadeira casual, comportamento social normal ou mesmo uma prescrição médica, pode se tornar frequente e com maiores quantidades.

Segundo o Relatório mundial sobre drogas (ONU, 2021) entre 2010 e 2019, houve um crescimento de 22% no uso de drogas no mundo, 275 milhões de pessoas usaram drogas em 2020 (5,5% da população global) e 36 milhões sofrem algum transtorno decorrente do uso (13% de pessoas).



Como o modo de vida atual influencia na propensão à adicção?

Vivemos uma vida acelerada, sem espaço para repouso, o silêncio virou um inimigo a ser evitado a qualquer custo. Com isso, muitas pessoas consomem várias coisas para não lidar com o silêncio, para que ele não apareça. No final das contas, o silêncio é a gente com a gente mesmo. E, nesse sentido, é fundamental o questionamento: *por que está tão difícil ficar com você e ver o que aparece?*



Nossa sociedade atual constantemente promove o consumo, a produtividade extrema e a busca por prazer imediato. Muitas vezes nos encontramos presos em comportamentos compulsivos, seja em relação ao trabalho, ao consumo de produtos ou de substâncias. Mas o vício não é apenas individual, também é estrutural. Esses comportamentos não devem ser vistos como falhas individuais, mas sim como sintomas de um sistema que nos desgasta e nos exige mais do que podemos dar. É necessário o olhar crítico pois, muitas vezes, a sociedade incentiva o excesso e depois culpa o indivíduo por cair nele.

Além disso, existem diversos fatores potencialmente estressantes relacionados à organização do trabalho, como a sobrecarga e o desequilíbrio na divisão de tarefas e poder, que podem levar ao assédio moral e a outras formas de violência as quais, por sua vez, podem resultar em consequências negativas para a saúde dos trabalhadores, como o tabagismo, o uso de álcool e outras drogas.

Como o modo de vida atual influencia na propensão à adicção?

É possível entender o consumo de substâncias psicoativas como uma prática de modificação dos estados de consciência, uma tentativa de fuga da realidade, não exatamente voltada para a obtenção do prazer, mas para aliviar a carga da responsabilidade que se torna demasiadamente pesada, sobretudo quando há precariedade nas condições de trabalho, dura rotina laboral e estresse excessivo. Quanto mais uma sociedade é exigente e impõe o sucesso e a performance, mais as condutas dopantes serão prováveis.

Ao invés de tratar o vício como uma falha moral, que tal pensarmos em como o sistema que vivemos molda nossos desejos e comportamentos?

Você sabia?

A **adicção ao trabalho** (*workaholic*) designa uma pessoa viciada em trabalho. A adição ao trabalho é um processo no qual, gradualmente, a pessoa vai perdendo sua estabilidade emocional e o controle sobre o trabalho, em uma tentativa compulsiva de obter êxito constante. A pessoa se torna incapaz de encontrar outras formas de ocupação além da sua atividade laboral.

Essas pessoas trabalham mais tempo e mais arduamente do que os outros, não necessariamente porque os seus empregos os obrigam a fazê-lo, mas porque elas



Como o modo de vida atual influencia na propensão à adicção?

tendem a criar, para si mesmas, altas exigências com seu trabalho ou, ainda, ocupam-se com o trabalho em demasia para camuflar uma vida triste/vazia/desinteressante.

Algumas culturas corporativas estimulam e privilegiam as condutas que ultrapassam o contrato funcional de trabalho, os horários oficiais estabelecidos, sem se preocupar com os efeitos dessa conduta no âmbito pessoal e familiar.

Quais as conseqüências da adicção na vida laboral?

Além do risco de acidentes, a dependência química causa a redução da produtividade do trabalhador, prejudicando a atenção, a concentração e a tomada de decisões, podendo resultar em uma queda significativa da produtividade, aumento dos afastamentos e licenças médicas e, conseqüentemente, afetar a interação social no ambiente de trabalho. Servidores(as) que enfrentam dependência química muitas vezes têm dificuldades de comunicação, gerenciam mal o estresse e podem causar conflitos com colegas, o que gera um ambiente de trabalho tóxico e desmotivador.

Quando há a necessidade de internação por adicção?

O descontrole no consumo gera um impulso muito forte, ocasionando modificações cerebrais e fazendo com que a pessoa seja compelida a consumir cada vez mais. Essa é uma situação que gera implicações nos âmbitos pessoal, afetivo, acadêmico e profissional.

Por tal razão, não basta apenas o entendimento do que é a adicção, mas saber identificar os sinais que sugerem a necessidade de internação é fundamental. Confira algumas das evidências mais comuns:



- Agressividade
- Tendência ao isolamento
- Dificuldade para lidar com abstinência
- Desinteresse pela escola ou pelo trabalho
- Pequenos furtos em casa para manter a adicção
- Falta de responsabilidade com os compromissos
- Negação ou dificuldade de falar sobre o problema

Ajudar alguém com esse problema exige um suporte profissional para analisar o nível de dificuldade. Tais dependências resultam de hábitos e comportamentos repetidos de forma automática e descontrolada, mas que podem ser modificados com tratamento especializado na reabilitação da saúde mental.

Onde buscar ajuda?

Pode se fazer necessário o suporte de uma equipe multiprofissional em saúde, dentre eles: médico, psicólogo, psiquiatra, nutricionista, dentre outros profissionais.

Você pode procurar a sua **Unidade Básica de Saúde (UBS)** ou os **Centros de Atenção Psicossocial (CAPS)** de referência do seu território, pois estes são pontos de atenção em saúde que são porta aberta a todos(as) e podem auxiliar neste processo, além de ofertar tratamento.

Serviço de Psicologia

Os(as) servidores(as) da UNIPAMPA que necessitarem de suporte para lidar com adicções, **caso a adicção esteja afetando sua relação com o trabalho**, podem contar com o Serviço de Psicologia, disponibilizado pela Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas.

O enfoque do referido serviço é a saúde do(a) trabalhador(a) nas questões relacionadas ao trabalho.

E-MAIL

psicologia.progepe@unipampa.edu.br

SAIBA +

<https://sites.unipampa.edu.br/progepe/servico-de-psicologia/>



Referências

CCARLOTTO, M. S. (2011). Adição ao trabalho e relação com fatores de risco sociodemográficos, laborais e psicossociais. *Psico-usf*, 16(1), 87–95. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-82712011000100010>>.

CENTRO DE REFERÊNCIA EM SAÚDE DO TRABALHADOR - CEREST. Boletim Epidemiológico. Ed. 5, Ano II, setembro de 2023.

CERIBELLI, Marcela. O despertar da mulher exausta. Rio de Janeiro: Harper Collins, 2024.

LIMA, M. E. A.. (2010). Dependência química e trabalho: uso funcional e disfuncional de drogas nos contextos laborais. *Revista Brasileira De Saúde Ocupacional*, 35(122), 260–268. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0303-76572010000200008>>.

MUNDORH. Impactos do uso de álcool e drogas nas relações de trabalho. Disponível em: <<https://www.mundorh.com.br/impactos-do-uso-de-alcool-e-drogas-nas-relacoes-de-trabalho/>>.

SILVA, Thyalle Monike da. O uso/abuso de substâncias psicoativas na comunidade acadêmica do ensino superior: pesquisa bibliográfica. *Revista Científica Semana Acadêmica*. Fortaleza-CE. Edição 225. V.10. Ano 2022. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.35265/2236-6717-225-12243>>.