

Instruções de Segurança na Prática



CONSUMO DE ÁLCOOL, DROGAS, FUMO E MEDICAMENTOS

Conteúdo:

- Prefácio
- Informações sobre o consumo de álcool
- Informações sobre o consumo de drogas
- Informações sobre o fumo
- Informações sobre o consumo de medicamentos
- Detecção de infrações ou suspeitas de infrações
- Apoio
- Penalizações

Prefácio

No seio da Stork, aplica-se a política relacionada com o consumo de álcool, drogas e medicamentos ("política ADM"), a qual contém as regras relacionadas com a prevenção, apoio, controlo, penalização e informações. É necessário que os colaboradores tenham consciência dos perigos e consequências do consumo problemático de álcool e medicamentos. O fumo e o consumo de alguns medicamentos podem igualmente ser perigosos no local de trabalho.

A presente brochura foi elaborada com intuítos informativos e de sensibilização

Objetivo das informações:

- Impedir acidentes durante as horas de trabalho
- Proteger a saúde e o bem-estar no nosso próprio efetivo, assim como a saúde e o bem-estar dos nossos fornecedores e seus colaboradores, nossos clientes e de todos os que possam estar envolvidos nas atividades da Stork.

Aconselho uma leitura atenta da presente brochura. Para apresentação de perguntas e comentários, entre em contacto com o pessoal do HSEQ e RH.

É importante que, na qualidade de colaborador, assumas as suas próprias responsabilidades pela utilização do apoio prestado pela Stork no campo da Política de Consumo de Álcool e Drogas.

Política ADM

Consumo de álcool, drogas (e fumo) e medicamentos

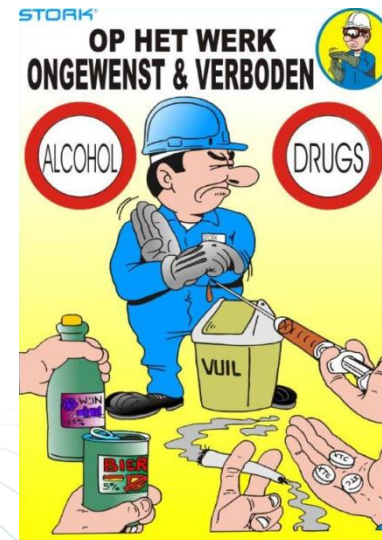
A PRESENTE BROCHURA VISA

IMPEDIR ACIDENTES DURANTE E PERTO DAS HORAS DE TRABALHO

A EMPREGABILIDADE SUSTENTÁVEL DOS COLABORADORES
PERMANENTES E TEMPORÁRIOS

MELHORAR A SAÚDE E O BEM-ESTAR POR VIA DE:

INTOLERÂNCIA TOTAL NO QUE RESPEITA AO CONSUMO DE ÁLCOOL, DROGAS E FUMO NO TRABALHO



Geral

- Não devemos subestimar o perigo que os estimulantes, narcóticos e medicamentos psicotrópicos colocam.
- O perigo afeta não só os próprios consumidores, mas também tudo o que os rodeia.
- A prevenção e a assunção da responsabilidade conjunta são muito importantes.
- Assim, se houver sinais de um comportamento perigo (mesmo que suspeito) participe.
- Por isso, aplica-se a prevenção, regulamentos e penalizações do empregador e cliente.

Factos e os números sobre o álcool.

- 4,2 % dos colaboradores consomem, por vezes, bebidas alcoólicas antes ou durante as horas de trabalho.
- 12,1 % (500 000) dos colaboradores masculinos apresentam problemas graves de alcoolismo.
- 6,5 % (270 000) dos colaboradores masculinos cumprem os critérios de consumo grave de álcool.

A influência do álcool

- O álcool chega ao sangue através do estômago e do intestino delgado.
- Através do sangue o álcool chega ao cérebro no espaço de 10 minutos, pelo que a partir desse momento, fica sob a influência do álcool.
- Se o estômago tiver alimentos, então, a absorção do álcool demorará um pouco mais.
- O álcool entorpece o cérebro. Isto afeta a disposição e o comportamento. As inibições desaparecem, a sua memória, concentração e capacidade de julgar diminuem e fica menos autocrítico.

Possíveis efeitos do álcool

- Diminuição da concentração
- Locomoção afetada (perigoso ao utilizar máquinas)
- Trabalho sem precisão; redução do desempenho no trabalho
- Adormecer no trabalho
- Sobrestimar-se
- Observação perturbada
- Processamento afetado das informações
- Chegar muito tarde ao trabalho ou sair demasiado cedo
- Estar ausente com mais frequência / ausências por doença (2 a 6 vez mais frequente)
- Argumentativo, agressivo e mal-humorado com os colegas
- Não ouve os superiores

Possíveis efeitos do álcool em termos físicos

- **O cérebro:** perda de memória, síndrome de Korsakov, redução da capacidade de aprendizagem e orientação
- **Fígado:** inflamação do fígado, cirrose hepática
- **Estômago:** inflamação da membrana do estômago
- **Cancro:**
 - boca, garganta, fígado e intestino grosso
 - cancro da mama, especialmente nas mulheres, já com agravamento do risco com 1 copo por dia
- **Coração e vasos sanguíneos:** hipertensão, arritmias cardíacas, derrame cerebral

Informação útil



Flesje bier
300 cc
5%



Fles wijn
750 cc
12%



Processamento do álcool

- O fígado processa 95 % do álcool do seu corpo. Apenas cerca de 5 % sai do corpo pela urina, respiração e suor.
- O fígado demora 1 a 1,5 horas a processar 1 copo de bebida alcoólica normal. Se ingerir 8 copos, o fígado demora entre 8 e 12 horas a processar o álcool.
- Se estiver a consumir medicamentos ao mesmo tempo, o tempo de processamento aumenta significativamente

Intolerância total ao álcool na Stork

Na prática, esta política de intolerância total ao álcool significa:

0,2 gramas ou mais no sangue = violação da política

(Em comparação com o Código da Estrada: > 0,2 gramas durante os primeiros 5 anos depois de tirar a carta de condução: inibição de conduzir e um ponto na carta; > 0,5 para condutores avançados)

**Assim: Na anterior a um dia de trabalho:
NÃO BEBA!**

Evitar a criação de hábitos/adição

- Não beba se ainda for trabalhar, estudar ou fazer exercício
- Não beba se ainda for conduzir
- Não beba se estiver sob tensão ou tiver problemas pessoais
- Não beba mais do que 1 ou 2 copos normais de bebidas alcoólicas por dia.
(NÃO beba durante a gravidez ou se quiser engravidar ou amamentar)
- Não beba nada que tenha álcool em, pelo menos, 3 dias por semana

Informação e ajuda

- Colaboradores da Stork:
através do médico ou consultor
confidencial da ArboNed
- Internet; curso online anónimo
 - <http://www.minderdrinken.nl/>

Adição (potencial)

- Informe o médico ou consultor confidencial da ArboNed
- A informação pode ser anónima
- A ArboNed pode prestar ajuda direcionada
- A ArboNed avalia a existência de perigo no local de trabalho
- A ArboNed avalia se o colaborador pode trabalhar na sua própria tarefa ou noutra
- A adição não justifica o despedimento, mas a sua ocultação e a recusa em encontrar uma solução justificam

O que são drogas e o que fazem?

- Substâncias referidas na Lei sobre o Ópio
- Efeito sobre o sistema nervoso central
- Estimulante,
por exemplo, cafeína, nicotina, anfetaminas, cocaína
- Drogas que afetam a percepção,
por exemplo, haxixe, marijuana, LSD, colas, gasolina, éter

Riscos associados ao consumo de drogas: adição e "overdose" (1)

- Dependência física:

Com o consumo regular, o corpo habitua-se de modo a que, quando interrompe, sente-se mal: sintomas de abstinência.

- Dependência psicológica:

Com o consumo regular, pode passar a gostar dos efeitos que certas substâncias causam. As pessoas ficam sob tensão e infelizes se não consumirem nada.

- "Overdose":

No caso de "overdose", certas substâncias são fatais. Se não forem diretamente fatais, uma "overdose" pode danificar irreversivelmente o cérebro ou outros órgãos.

Riscos associados ao consumo de drogas: adição e "overdose" (2)

- TABACO: cancro do pulmão, bronquite crónica.
- ÁLCOOL: cirroses, morte das células cerebrais.
- ANFETAMINAS: perda de cabelo e dentes.
- OPIÁCEOS: problemas respiratórios, fraqueza.
- LSD: problemas mentais.

Stork: Intolerância total Drogas

Na prática, esta política de intolerância total ao álcool significa:

(Os resultados dos exames toxicológicos são positivos se os valores, de acordo com o determinado pela Sociedade Europeia de Exames Toxicológicos no Local de Trabalho, e se estas normas se aplicarem ao cliente onde o colaborador trabalha, forem ultrapassados.)

• Droga (na urina) (sangue)	Valor limite (micrograma/litro)	Vida média (h)
• anfetaminas	500	4 - 8 h
• cocaína (benzoilecgonina)	150	5 - 7 h
• opiáceos (morfina)	300	1 - 4 h
• Canabináceas (TAC)	25	25 - 37 h
• fenciclidina	25	7 - 16 h

(se o valor for inferior ao valor limite, não é possível confirmar ou negar o consumo. É possível que as substâncias já tenham saído do corpo.)

Drogas no cérebro



pesquisar: www.jellinek.nl

clicar: "Gostaria de obter algumas informações"

clicar: "Drogas no cérebro"

Fumo. pode causar perigo direto

- Proibição de fumar: todos os estaleiros (de construção) e locais (Stork)
- Só é permitido fumar nas áreas designadas
- Previamente a qualquer projeto, acordam-se vários aspetos relativamente ao fumo (local, hora, etc.).

Consumo de Medicamentos

- Atenção: os medicamentos podem também afetar o cérebro e tornar-se aditivos e, assim, perigosos no trânsito e/ou no local de trabalho. Procure informações sobre efeitos secundários na respectiva bula.
- Os exemplos são comprimidos para dormir, sedativos e analgésicos
- Informe o seu supervisor/médico se estiver a tomar medicamentos que podem afetar o desempenho e converse sobre as suas consequências
- Se tiver dúvidas, consulte o médico da ArboNed

Deteção de infrações ou suspeitas de infrações



Participe! Isto é uma história? Não

- Intervenha se alguém no local de trabalho viola a política ADM e/ou de fumo; fale com ele(a) sobre a questão
- Tenha atenção ao comportamento anormal dos colegas, potencial consumo?
- Converse com o seu superior hierárquico
- Caso se aplique, contacte a autoridade que emitiu a licença de trabalho
- No caso de violação da política ADM, o médico pode ser chamado para ajudar os colaboradores e impedir riscos no local de trabalho.

Ajudar no caso de adição potencial

No caso de adição ou adição potencial:

- Contacte o médico e peça ajuda
Não é motivo de despedimento! Se não pedir ajuda e violar a política é.
- Não se transforme num perigo para si e para os outros

Penalizações por violação da política ADM e de fumo

- Dependendo da gravidade da violação, tomar-se-ão medidas
- As medidas possíveis abrangem advertência, suspensão, demissão, demissão imediata
- No caso de uma advertência, o médico intervém sempre para avaliar se a assistência é necessária para impedir uma recidiva

OP HET WERK ONGEWENST & VERBODEN

