

Prefeitura de Guarulhos
Secretaria de Gestão
Departamento de Recursos Humanos - DRH
Divisão Técnica de Segurança e Saúde do Servidor - DTSSS/SESMT

“Programa de Prevenção ao Alcoolismo no Trabalho”



Material elaborado pela equipe da Seção Técnica de Psicologia
Organizacional - DTSSS/SESMT e grupos de servidores
Versão. 2017

Este Programa é desenvolvido pela Seção Técnica de Psicologia Organizacional – STPO, da Divisão Técnica de Segurança e Saúde do Servidor – DTSSS/SESMT, desde 2008, com o objetivo de identificar os riscos presentes na organização do trabalho que predisõem, desencadeiam, facilitam ou mesmo intensificam o consumo alcoólico e desenvolver ações para transformar tais riscos, ampliando os canais de comunicação.

Em 2013, propusemos aos grupos a construção de um folheto com seus depoimentos sobre suas experiências em relação ao alcoolismo e trabalho, a princípio, como uma estratégia para facilitar suas reflexões sobre seus percursos nesse acompanhamento. Entretanto, os depoimentos foram tão significativos que resolvemos dar visibilidade a esses relatos para contribuir com a compreensão das questões pertinentes ao alcoolismo e trabalho, diminuindo preconceitos e ampliando as possibilidades de que outros servidores possam participar do Programa.

Maiores informações sobre o Programa disponíveis no Portal do Servidor e da Servidora:

<http://portaldoservidor.guarulhos.sp.gov.br/servicos.php?serv=137>

DEPOIMENTOS DE SERVIDORES QUE PARTICIPAM DO PROGRAMA

A minha vida no meio do álcool e drogas:

"Eu comecei a beber em 1989; bebia muito. Quando eu vi já tava nas drogas. Era uma vida cheia de angústia e pesadelos e brigas em casa. Aí um colega me chamou pra prestar um concurso na prefeitura. Depois de um ano e meio me chamaram. Comecei a trabalhar num setor que eu era tratado como um pinguço e mentiroso. Muitos anos depois fui transferido para um outro setor. Pensei que ia ser um trauma na minha vida. Aí que eu errei. Fui encaminhado para um tratamento que ia mudar minha vida. As psicólogas trabalharam muito a minha cabeça angustiada. Estou um ano e meio limpo graças a Deus e às pessoas que estão me ajudando muito. É só o que tenho a falar. Me desculpe pelos erros."

Reinício:

"A retomada da vida é difícil, a pessoa se torna muitas vezes um aprendiz, é como nascer, onde ao passar do tempo se reaprende as coisas. A dificuldade primeira é de se controlar e conseguir confiança e ter consciência de que você é capaz de controlar e viver sem tudo isso. Assim o recomeço sempre é mais difícil e não impossível e quando você percebe ou recebe votos de confiança, pensa em que estar de todo livre, vem o tropeço no qual se você não tiver adquirido forças suficientes para retomar o seu rumo de vida consciente, não espere por um empurrão ou apoio. A consciência tem que partir do seu próprio desejo. Desse jeito você terá a confiança e forças pra prosseguir, seguir firme e sempre estar atento, pois escorregar é pra todos."

A vida de um usuário:



"Vou contar à vocês o quanto é difícil a vida de um usuário de drogas e álcool. A vida de um usuário é muito complicada. Primeiro começa em casa, pois o transtorno que nossos familiares passam por causa dos nossos vícios é terrível. Causamos neles os maiores traumas, prejuízos financeiros e prejuízos psicológicos, etc. No meu caso foi uma coisa muito ruim, pois o sentimento de culpa me matava a cada dia, pois a infelicidade de minha esposa e filhos me destruía; eu queria parar, mas não conseguia e isso foi se arrastando tanto em casa como no trabalho. O álcool e as drogas não me deixavam trabalhar. Meu relacionamento com a chefia era péssimo, só que eles não entendiam o que eu sofria com esta situação. Hoje estou buscando novamente ajuda no CAPS e no SESMT, no grupo de auto ajuda; isso me faz bem, pois encontro pessoas que passaram e passam pelo o que passei; isso me ajuda, pois me faz refletir no tudo que passei e continuo passando. Agradeço à Deus pela força que está me dando e principalmente à minha família e amigos de trabalho que respeitaram as minhas dificuldades do vício que estava me atrapalhando a minha vida, em casa e no trabalho."

Objetivo

"Ter objetivo de melhorar a vida. Ter objetivo de melhorar o relacionamento familiar. Ter objetivo de parar de beber qualquer bebida alcoólica ou outras drogas. Procurar ajuda sem ter vergonha. Eu procurei no

SESMT e CAPS. Onde a gente conversa e não é criticado, não é forçado, é só troca de experiências entre os participantes e profissionais."

Reflexões



"Vontade e parar com as drogas. Auto ajuda médica e familiar. Tentar não ter recaídas. Acompanhar as reuniões em grupo, pois com isto você se sentirá bem melhor. Com o tratamento você se sentirá uma outra pessoa em casa e no trabalho. Não pense que as drogas são suas amigas. Medite e você se sentirá melhor."

O álcool e o trabalho

"Quando se está alcoolizado você não tem percepção das coisas e acha que está sempre certo, quando na verdade está se prejudicando; viramos alvo de zoeiras, gozação enfim, tiram sarros e fazem piadas. No trabalho diminui a confiança e perdemos nossa liberdade de trabalhar à vontade, pois viramos alvos, centro das atenções. Mas de repente vem a força de vontade, uma luz no fundo do túnel, a gente acredita em si e luta fazendo tratamento e leva à sério, já passando alguns tempos de tratamento, pessoas vêem a mudança e começam a elogiar; a vida muda plenamente. Eu, graças à Deus, venho recuperando o tempo perdido com o álcool e a mente muda, os pensamentos são outros. Só tenho a agradecer o tratamento, as psicólogas e aos colegas do grupo e à Deus por nos dar essa força para parar com o vício do álcool. Tenho fé que eu venci o álcool e jamais vai tirar o meu futuro."

Parar de beber

"A pessoa vai ter mais respeito. Vai conseguir o profissionalismo. O respeito da chefia e o trabalho com mais segurança."

O tratamento psicológico

"Quando eu comecei o tratamento com as psicólogas não levei muito à sério por não ter noção da gravidade do meu problema com as bebidas alcoólicas. Mas ao decorrer do tempo com os novos



encontros, fui percebendo que realmente eu estava doente, não era uma coisa espontânea e os relatos dos companheiros se identificavam comigo. Passei a levar mais à sério e comecei a me afastar dos colegas que bebiam todos os dias e comecei a ficar mais tempo em abstinência. A minha autoestima melhorou e meus superiores começaram a ter mais confiança em mim e no meu trabalho. Precisei me isolar um pouco e foi bom porque não mais ouvia as piadinhas que os colegas faziam. Hoje os meus colegas entendem que eu faço o tratamento porque preciso e não para fugir do trabalho.”

O preconceito e perseguição no trabalho

“Muitas das vezes tem preconceito de chefia e colegas aqueles que te perseguem no dia a dia. A chefia te persegue no serviço pedindo para fazer muitas coisas que você não gosta te olhando de olho torto e também aonde você vai e às vezes pede para algum puxa saco te vigiar. E os colegas, muitos ficam tirando barato, chamam para tomar uma e você não vai, te chamam de caretão e de ex pinguçõ e de pingaiada; outros falam que estamos fazendo tratamento para fugir do serviço e não trabalhar.”

Trauma no serviço

“Deveria ter uma equipe só das pessoas com o mesmo problema, para não ter discriminação pelos colegas de trabalho. Por exemplo, um colega que não bebe mais, discrimina o dependente como se ele nunca tivesse passado pelo mesmo problema. E jogam a culpa em nós, e fora as piadas. Temos que ter paciência se quisermos superar essa barreira.”

Família

“Eu, por medo de perder minha família por motivos do alcoolismo, comecei a deixar a minha de lado, aí então os meus caminhos se fecharam e resolvi pedir ajuda para minha família. Aí eles buscaram ajuda no CAPS.”

Eu começo a falar por escrito

“Eu começo a escrever um pouco da minha experiência, como todos aqueles que bebem e diz: quando eu quiser deixar de beber, eu deixo. Não é bem assim. Quem quer saber se isso funciona, aconselho que pare por um mês e verá que não consegue deixar por uma semana, ou até mesmo três dias. Deixo quando quero é

um pensamento que não é verdade embora soe como verdade, mas não é. É o mesmo que dizer: vou beber só uma. A gente até se vê bebendo só uma, porém a imagem é falsa. Quando começamos a beber a primeira é que vemos que bebemos mais e mais e sem controle. Não notamos a dependência química. Essa forma de pensar que quando eu quiser eu deixo, é tomar o remédio errado. É como se eu estivesse com rinite alérgica e tomasse remédio para gripe, ou seja: tomar remédio sem a orientação adequada dos médicos. A procura dos profissionais adequados como os do CAPS, AA e outros que atuam nessas clínicas, é que pode nos orientar corretamente, ou seja, como agir corretamente com relação a tais pensamentos que só soam como verdade, mas não são (porém pode haver neles uma verdade, mas as chances são poucas). Existem técnicas que se usam para nós retomarmos o controle, revertendo o problema.”

Agradecimentos:

A todos os servidores, que têm contribuído com suas reflexões para o avanço deste Programa, assim como às gerências, pelo apoio e colaboração;

Ao CAPS-AD e ao Serviço Social do DRH-SAM, pela parceria.



Locais de Referência

CAPS - AD

(Centro de Atenção Psicossocial -
Álcool e Drogas)
Rua Joaquim Miranda, 321 – Vila
Augusta
Tel.: 2422-0123

Alcoólicos Anônimos

Tel. 3315-9333
www.alcoolicosanonimos.org.br

COMAD

(Conselho Municipal Antidrogas)
Av. Esperança 223-Centro
Tel.: 2408-7020

VIVA VOZ

Orientações e informações
sobre prevenção ao uso de
drogas
Tel.: 132

DTSSS/SESMT

(Divisão Técnica de Segurança e Saúde do Servidor)
R. Eng. Alexandre Machado, 234 - Vila Augusta
Tel.: 2086-9863 / 2086-9886
psicologiadrh@guarulhos.sp.gov.br