

21

Intervenção Visando uma Nova Cultura em Relação ao Consumo de Tabaco e Álcool

Marcelo Eduardo Caruso

Gestor em Recursos Humanos - Anhanguera Educacional
Especialista em Gestão da Qualidade de Vida na Empresa - Unicamp

Este programa destina-se a uma empresa de médio porte do ramo metalúrgico situada na Região Metropolitana de Campinas. A empresa conta com 420 colaboradores, dos quais 60 são da área administrativos, 312 das áreas de produção e logística, e 48 são funcionários terceirizados de setores como: segurança/portaria, limpeza e manutenção. Na área administrativa, a grande maioria é composta de mulheres, 45, ou seja, 75%; já na produção 100% é composta por colaboradores do sexo masculino.

A faixa etária é dos 18 aos 59 anos. Com relação à escolaridade, entre os administrativos 90% possuem nível superior, e na área de produção 43% possuem o ensino fundamental e 57% o ensino médio.

Foi realizado um levantamento na empresa com o objetivo de detectar quais as intervenções necessárias para melhora da qualidade de vida. Após análise verificou-se a existência de um

grande número de tabagistas que deixam seus postos de trabalho para fumar, interrompendo o ciclo produtivo.

Foi proposto um programa, visando uma oportunidade de melhora na qualidade de vida de seus colaboradores, criando uma nova cultura em relação ao consumo de cigarro e seus derivados, e também com relação ao consumo de álcool.

QUALIDADE DE VIDA E QUALIDADE NO TRABALHO E SEUS BENEFÍCIOS PARA OS COLABORADORES

Qualidade de vida é um conceito ligado ao desenvolvimento humano. Não significa somente ter saúde mental e física, mas que o indivíduo esteja de bem consigo mesmo e com a vida, enfim, é estar em equilíbrio.

A Qualidade de vida no trabalho, por sua vez, pode ser vista como um indicador da qualidade da experiência humana no ambiente de trabalho. Trata-se de um conceito estreitamente relacionado à satisfação dos funcionários quanto à sua capacidade produtiva em um ambiente de trabalho seguro, de respeito mútuo, com oportunidades de treinamento e aprendizagem para o desempenho de suas funções.

Alguns conceitos fundamentais relacionados à Qualidade de Vida no Trabalho são: participação do empregado nas decisões que afetam o desempenho de suas funções; reestruturação de tarefas, estruturas e sistemas para que estas ofereçam maior liberdade e satisfação no trabalho; sistemas de compensações que valorizem o trabalho de modo justo e de acordo com o desempenho; adequação do ambiente de trabalho às necessidades individuais do trabalhador; satisfação com o trabalho (VILARTA et alli., 2006)

As iniciativas de qualidade de vida no trabalho têm dois objetivos: de um lado, aumentar a produtividade e o desempenho, de outro, melhorar a qualidade de vida no trabalho e a satisfação com o trabalho. Muitos autores supõem que os dois objetivos estão ligados: uma maneira direta de melhorar a produtividade seria a melhora das condições laborais e satisfação com o trabalho, porém, a satisfação e a produtividade do trabalhador não seguem, necessariamente, trajetórias paralelas.

Isto não significa que os dois objetivos sejam incompatíveis, nem que sejam totalmente independentes um do outro. Sob determinadas circunstâncias, melhorias nas condições de trabalho contribuirão para com a produtividade.

Além de ter controle sobre acontecimentos cotidianos e relacionamentos sociais, para garantir uma boa qualidade de vida, devem-se ter hábitos saudáveis, como: cuidar bem do corpo, ter tempo para o lazer e vários outros hábitos que façam o indivíduo se sentir bem, como usar o humor para lidar com situações de stress, definir objetivos de vida e, principalmente, sentir que tem controle sobre a própria vida.

O TABAGISMO E SEUS MALEFÍCIOS

O Tabagismo é uma doença e uma das principais causas de morte evitável no mundo. A grande concentração de fumantes encontra-se entre 20 e 49 anos de idade. Em todas as faixas etárias, os homens fumam em maior proporção que as mulheres, embora as mais jovens venham fumando mais. Essa tendência é grave, pois as mulheres, além de gerar filhos, convivem com eles intensamente até a adolescência, transformando-os em fumantes passivos e levando-os a encarar o ato de fumar como um comportamento social normal. Sabe-se que nos adolescentes e adultos jovens, filhos de pais fumantes, há maior prevalência de tabagistas.

A mulher vem ocupando espaço crescente no mercado de trabalho, o que a torna modelo de comportamento almejado por crianças, adolescentes e adultos do mesmo sexo. Uma área dominada pelas mulheres há muito tempo é a da educação, principalmente primária e secundária. A professora, de maneira geral, abre as portas do mundo para crianças e adolescentes. É fundamental, portanto, que transmita um modelo de vida saudável, livre do uso de cigarro, álcool e qualquer tipo de drogas.

Pesquisas mostram que 70% dos fumantes desejam parar de fumar, mas que apenas 5% conseguem abandonar o cigarro sem ajuda profissional.

A pessoa fumante tem duas vezes mais chance de morrer por doença cardíaca em relação a uma não fumante. O tabagismo atua como um fator primário independente, e se associado a outro fator, aumenta a incidência de cardiopatias, reduzindo a concentração de HDL no sangue. As pessoas quando param de fumar têm o HDL e o risco coronariano de volta a níveis dos não fumantes (KATCH, KATCH, McARDLE, 1998). O tabagismo pode ser um dos melhores prognosticadores de coronariopatias, e o risco está relacionado diretamente ao número de cigarros fumados (KATCH, KATCH, McARDLE, 1998).

Diante dessa questão, as grandes empresas, considerando a qualidade de vida interna e externa de seus funcionários, motivando-os a ter uma excelência em qualidade de vida, investem em programas de auto-estima, aplicando terapias para o tratamento do “stress” do cotidiano, e auto-ajuda nas questões de tabagismo, alcoolismo, obesidade, vida sedentária, entre outras.

ALCOOLISMO E SEUS MALEFÍCIOS

O alcoolismo é o conjunto de problemas relacionado ao consumo excessivo e prolongado do álcool; é entendido como o vício de ingestão excessiva e regular de bebidas alcoólicas, e todas as conseqüências decorrentes. O alcoolismo é, portanto, um conjunto de diagnósticos. Dentro do alcoolismo existe a dependência, a abstinência, o abuso (uso excessivo, porém não continuado), intoxicação por álcool (embriaguez). Síndromes, amnésia (perdas restritas de memória), demência alucinatória, delirante, de humor. Distúrbios de ansiedade, sexuais, do sono e distúrbios inespecíficos. Por fim, o “delirium tremens”, que pode ser fatal.

Assim, o alcoolismo é um termo genérico que indica algum problema, mas, metodicamente, para maior precisão, é necessário apontar quais distúrbios estão presentes, pois geralmente há mais de um.

Aplica-se o termo a pessoas com problemas com álcool durante pelo menos 12 meses e que tem pelo menos uma das seguintes situações: Prejuízos significativos no trabalho, escola ou

família como faltas ou negligência; Exposição a situações potencialmente perigosas como dirigir ou manipular máquinas perigosas embriagado; Problemas legais como desacato a autoridades ou superiores; Persistência no uso de álcool, apesar do apelo das pessoas próximas para que interrompa o uso.

GERENCIANDO O NÍVEL DO ESTRESSE

“Stress” foi definido como um conjunto de reações que um organismo desenvolve ao ser submetido a circunstâncias que exigem esforço de adaptação, ou também como uma resposta não específica do corpo a qualquer demanda feita sobre o mesmo.

Eustress caracteriza-se pela tensão, com o rompimento do equilíbrio orgânico por excesso ou falta de esforço, incompatível com o tempo, realização e resultados, é o tipo do “stress” essencial para o desenvolvimento do indivíduo em várias etapas da sua vida. Também conhecido como “stress” positivo (“eu” em grego= bom).

Estresse excessivo no ambiente de trabalho pode ser prejudicial, atingindo indivíduo, equipe e instituição. Alguns sinais são observados através de clima tenso, aumento do absenteísmo ou afastamentos, acidentes, bem como baixa motivação ou produtividade.

INSTRUMENTOS PARA MEDIÇÃO DA QUALIDADE DE VIDA

A OMS (Organização Mundial de Saúde), com o objetivo de definir e uniformizar os instrumentos de avaliação de qualidade de vida, criou o Grupo de Qualidade de Vida. Esse grupo criou o questionário WHOQOL-BREF.

WHOQOL é um questionário com a finalidade específica de avaliar a qualidade de vida relacionada à saúde. Três aspectos fundamentais referentes ao construto *qualidade de vida* foram obtidos através de um grupo de “experts” de diferentes culturas: subjetividade, multidimensionalidade e presença de dimensões positivas e negativas.

Através da aplicação do WHOQOL para os funcionários da empresa, podemos obter o diagnóstico dos problemas mais agravantes dentro do grupo e focar o que a empresa necessita para melhorar a qualidade de vida entre seus funcionários.

A proposta apresentada com esse programa é a reeducação dos hábitos para que haja qualidade de vida para todos, independente da hierarquia dentro da empresa, desmotivando o uso do tabaco e do álcool, e incentivando as práticas prazerosas como longas caminhadas, exercícios leves deixando a auto-estima em ascensão e o sedentarismo de lado.

O Programa estará sendo desenvolvido através do fornecimento de material de auto-ajuda como folhetos informativos, pôsteres, informações veiculadas na intranet da empresa, quadros de aviso e palestras.

Haverá também acompanhamento individual ou em grupo com profissionais da área de saúde: médicos e psicólogos, bem como tratamento medicamentoso quando houver indicação.

Posteriormente será efetuada uma avaliação dos resultados desse trabalho.

ESTRATÉGIAS PARA MUDANÇA DO ESTILO DE VIDA

Diante do quadro apresentado, serão propostas as seguintes estratégias visando à alteração do estilo de vida de cada colaborador:

Grupo de Orientação e Apoio: Composto por profissionais multidisciplinares, Médico, Psicólogo e Professor de Educação Física, pois o processo da dependência envolve vários fatores ambientais, biológicos e psicológicos. O psicólogo irá realizar uma avaliação do perfil de cada um dos participantes do grupo, trabalhará técnicas de autocontrole, síndrome de abstinência e dificuldades inerentes ao processo de tratamento. O médico será responsável pelo tratamento medicamentoso, acompanhamento dos exames de rotina e complementares. O professor de Educação Física terá o papel principal de conscientizar e oferecer informações para a concretização das mudanças.

Considerando que a atividade física contribui para a qualidade de vida, para auto-motivação e mudança de cultura,

sugerimos a realização de atividade física orientada, contínua e específica para os tabagistas e usuários de álcool, objetivando dessa forma a substituição dos vícios pela atividade física. Serão fornecidas orientações relacionadas a realização de práticas esportivas como: caminhada, corrida, condicionamento físico, também serão disponibilizadas informações de incentivo a atividade de lazer com envolvimento da família para maior motivação.

O objetivo é a prática esportiva pelo menos três vezes por semana.

O Educador Físico estará oferecendo possibilidades para que os multiplicadores possam atuar como facilitadores e mantenedores, de forma que não ocorra interrupção e haja uma permanente continuidade. O desempenho e os resultados serão acompanhados pelo Professor de Educação Física.

Essas estratégias têm como principal objetivo levar cada indivíduo a adotar um novo estilo de vida de maneira permanente e eficaz e não retornar aos velhos hábitos. O Professor de Educação Física e os demais profissionais estarão à disposição por meio de assessoria, fornecendo suporte periódico e acompanhando dos casos mais difíceis na busca de uma solução.

Dessa forma, estaremos trabalhando os seguintes domínios do WOQHOL:

- Domínio Físico (Dor e desconforto, Energia e Fadiga, Sono e Repouso),
- Domínio Psicológico (Sentimentos positivos, Memória e Concentração,
- Auto-Estima (Imagem Corporal e Aparência; Sentimentos Negativos),
- Relações Sociais (Relações Pessoais e Suporte Social).

Dessa forma, a Empresa realiza seu papel no campo da Responsabilidade Social, criando e incentivando hábitos e estilos de vida saudáveis e também políticas de promoção à saúde do trabalhador, pois, mesmo que os resultados não apareçam a curto prazo, a conscientização da importância da mudança de

hábitos mostra que pessoas satisfeitas em várias áreas de suas vidas, seja no campo afetivo, profissional, financeiro ou nas relações sociais, são mais saudáveis e mantêm o bem-estar físico e psicológico, requisitos essenciais para se obter uma boa qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

KATCH, F.I.; KATCH, V. L.; McARDLE, W. D. FISILOGIA DO EXERCÍCIO: ENERGIA, NUTRIÇÃO E DESEMPENHO. 4º ED. RIO DE JANEIRO: GUANABARA KOGAN, 1998.

PIRES, WANDERLEY RIBEIRO. QUALIDADE DE VIDA. CAMPINAS: KOMEDI, 2001.

MASSOLA, R.M. ESTRESSE “VERSUS” QUALIDADE DE VIDA: UMA ABORDAGEM PARA EDUCADORES. IN: VILARTA, ROBERTO (ORG.). ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA. CAMPINAS: IPES, 2007. 229p. p 133-149.

VILARTA, ROBERTO. QUALIDADE DE VIDA E POLÍTICAS PÚBLICAS, CAMPINAS - SP, IPES EDITORIAL, 2004.

VILARTA, ROBERTO; CARVALHO, TERESA H.P.FREIRE; GUTIERREZ, AGUINALDO G.G.LUIZ. QUALIDADE DE VIDA E FADIGA INSTITUCIONAL, CAMPINAS - SP, IPES EDITORIAL, 2006.