

### 1 - Breve Contextualização

O consumo de fármacos psicoativos por razões não medicinais, mas com o propósito de aumentar a produtividade ou para inibir o sono e aumentar o estado de vigília e alerta, parece tornar-se comum entre determinados grupos de trabalhadores.

Numa sociedade e num ambiente de trabalho cada vez mais competitivos, é de esperar que o consumo dessas substâncias venha a crescer no futuro, pois cada vez mais existe a tendência para potencializar o rendimento e mitigar a pressão exercida pelo cumprimento de metas e objetivos.

Os seus efeitos a longo prazo sobre a saúde dos trabalhadores e trabalhadoras, ainda, não são conhecidos de uma forma sustentada.

Esta Ficha Técnica pretende realizar uma abordagem simples e prática sobre o que consistem estas substâncias que melhoram o desempenho no trabalho, qual a atual prevalência do seu consumo, quais os seus efeitos na saúde e, ainda, as implicações que tais consumos podem ter para a Segurança e Saúde no Trabalho (SST).

### 4 – Principais fármacos que melhoram o desempenho atualmente utilizados

Existem três medicamentos principais que, geralmente, se encontram associados à melhoria das capacidades cognitivas e de desempenho:

### 2 - No que consistem os fármacos que melhoram o desempenho?

Os «estimulantes cognitivos» são substâncias farmacêuticas que, supostamente, melhoram as capacidades mentais, nomeadamente a atenção, a concentração, a memória ou a motivação.

Os «fármacos que melhoram o desempenho», supostamente, também reforçam a aquisição de capacidades motoras ou afetivas, tais como, lidar com a ansiedade associada à execução de determinadas tarefas profissionais ou promover sentimentos de confiança e de pertença.

### 3 – O que está em causa?

O grande problema inerente a estes fármacos é o seu uso para uma indicação diferente da utilização aprovada, ou seja, as pessoas utilizam estes medicamentos para outros fins contrários aos indicados e aprovados pelas autoridades médicas nacionais.

Por exemplo, o metilfenidato é um fármaco prescrito para o tratamento da Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA), no entanto é utilizado indevidamente por indivíduos saudáveis para melhorar o seu desempenho.

Medicamentos	Indicação de utilização
Anfetaminas	Substâncias estimulantes Usada no tratamento: Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção e Narcolepsia Ex: <i>Adderall, Ettentin e Tentin</i>
Metilfenidato	Estimulante do sistema nervoso central Usada no tratamento: Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção e Narcolepsia Ex: <i>Ritalina, Concerta, Equasym, Medikinet e Rubifen</i>
Modafinil/Armodafinil	Estimulante do sistema nervoso central Promove o estado de vigília Ex: <i>Provigil, Nuvigil, Vigil, Modalert, Modasomil e Modioda</i>

## 5 – Prevalência da utilização atual

A UE-OSHA determina a existência de determinados grupos específicos que utilizam ou abusam destes fármacos que melhoram o desempenho, no contexto do local de trabalho, designadamente:

**Militares:** O fármaco modafinil é disponibilizado ao pessoal de várias forças militares, de forma controlada e sob supervisão médica e em circunstâncias que são claramente definidas.

**Trabalhadores do setor dos transportes:** Os trabalhadores do setor dos transportes, principalmente os que realizam trajetos de longa distância, são associados ao consumo de estimulantes, principalmente anfetaminas para fazer face à carga de trabalho e à fadiga associada aos longos turnos de trabalho.

**Trabalhadores por turnos:** Incluem-se nesta categoria, os trabalhadores dos serviços de emergência e de saúde que são associados à utilização de fármacos que melhoram o desempenho para ajudar a manter o estado de vigília, a diminuição do sono e o equilíbrio entre a vida profissional e a vida privada.

**Outros grupos de trabalhadores** que desenvolvem atividade em ambientes de trabalho caracterizados por uma grande pressão, competitividade ou intimidação, dos quais se podem destacar, os técnicos da área financeira e setor bancário, os profissionais académicos e os advogados.

Estes profissionais são associados à utilização destes fármacos para fazer face às exigências e à pressão acelerada do trabalho, aumentar a produtividade ou superar os efeitos da diferença horária.

## 6 – Fatores potenciadores do consumo de fármacos

De acordo com a UE-OSHA, podem ser fatores potenciadores do consumo de fármacos que melhoram o desempenho no trabalho, os seguintes:

### 1 - Falta de controlo social/individual sobre as condições de trabalho

Tradicionalmente associado ao trabalho fabril, caracterizado pela falta de controlo, pelas tarefas repetitivas e monótonas e, mais recentemente, com incidência nas atividades de “telemarketing e call center”, bem como nos trabalhadores que exercem atividade nas plataformas digitais.

A utilização de potenciadores de desempenho pode ser

entendida pelos trabalhadores como uma forma de lidar com a monotonia ou de acompanhar as exigências e a pressão do trabalho.

### 2 - Fragmentação e desempenho de múltiplos postos de trabalho

Na atualidade, as empresas tendem a procurar minimizar os seus custos com os seus trabalhadores através da utilização do outsourcing, da redução do horário de trabalho e da exigência de que trabalhem de uma forma flexível.

Esta conjuntura tem como consequência para os trabalhadores, a necessidade de fragmentação do tempo de trabalho e de se assumir múltiplos postos de trabalho para se poder “ganhar a vida” e garantir o sustento.

Isto poderá potenciar o consumo de intensificadores de desempenho para fazer face às múltiplas exigências que esta situação poderá impor, não só para o exercício das tarefas profissionais, mas também para a facilitação da gestão família- trabalho.

### 3 - Sobreposição, desequilíbrio ou dificuldade em alcançar um equilíbrio entre o trabalho remunerado e outros aspetos da vida

Trata-se de um problema, particularmente, vivido pelas mulheres que tentam a conciliar a sua vida profissional com o trabalho doméstico e que recorrem a potenciadores de desempenho para fazer face às exigências concorrentes de empregos stressantes com os seus compromissos familiares.

Destacam-se também os trabalhadores, cujas tarefas são atribuídas através de uma plataforma online, e que para obterem tarefas suficientes, com vista a garantir o seu sustento, têm que se manter continuamente ligados, recorrendo à utilização destes fármacos para melhorar a sua capacidade de trabalho.

### 4 - Condições de concorrência, falta de trabalho, ameaça ao sustento

Por um lado, este fator pode aplicar-se em ambientes altamente competitivos, em profissões intelectuais de nível superior, em que os profissionais têm consciência da necessidade de desempenhar continuamente o seu trabalho num nível excecional, a fim de manter a sua posição.

No outro extremo do espectro, pode relacionar-se com a incerteza constante que é sentida pelos trabalhadores das plataformas digitais. Estes trabalhadores têm que estar, permanentemente, ligados por forma a responder rapidamente aos pedidos e solicitações que lhes são dirigidos, sob pena de perderem serviço ou de receberem um feedback insuficientemente que lhes permita obter novas dotações de emprego.

## 5 – Vigilância e monitorização dos trabalhadores

Esta tendência, cada vez mais generalizada, de controlar a atividade dos trabalhadores, poderá ser acompanhada por um aumento significativo da pressão exercida e sentida pelos trabalhadores para responderem de forma adequada às solicitações profissionais, recorrendo à utilização de fármacos para a facilitação dessa constante tensão.

## 7 – Efeitos da utilização de fármacos que melhoram o desempenho nos trabalhadores

Embora os fármacos que melhoram o desempenho atuem principalmente sobre as capacidades cognitivas, eles têm simultaneamente efeitos físicos e emocionais que não devem ser negligenciados, sendo que os efeitos físicos são mais bem conhecidos do que os efeitos cognitivos e emocionais.

Os efeitos secundários adversos podem constituir um risco, tanto para a organização do trabalho, como para os trabalhadores envolvidos e variar de forma significativa de indivíduo para indivíduo.

Estes efeitos podem incluir:

**Anfetaminas:** Risco acrescido de problemas cardíacos, hipertensão e acidentes vasculares; tolerância e dependência; problemas de saúde mental; a suspensão brusca pode provocar sintomas de abstinência.

**Metilfenidato:** Os riscos são semelhantes aos das anfetaminas, mas é potencialmente menos aditivo; sintomas mais graves em caso de utilização prolongada, especialmente perturbações psicóticas em crianças.

**Modafinil:** Reações cutâneas; eventos cardíacos, hipertensão e arritmias; perturbações psicóticas. Considera-se que apresenta um risco reduzido de dependência na utilização pouco prolongada, mas não se exclui a criação de dependência em caso de consumo prolongado.

## 8 – Implicações para a Segurança e Saúde no Trabalho

O consumo destes fármacos coloca problemas de Saúde e Segurança no Trabalho, designadamente:

1 – A pressão da gestão para aumentar cada vez mais a produtividade pode conduzir à coerção para que os trabalhadores utilizem fármacos para fazer frente a estas solicitações. A liberdade de escolha e de decisão dos trabalhadores fica, portanto, seriamente reduzida, com consequências para a sua motivação e para o seu empenho.

2 - A utilização de fármacos que melhoram o desempenho

irá proporcionar a alguns trabalhadores uma vantagem injusta em relação a outros, o que poderá criar um risco de discriminação por parte dos empregadores contra aqueles que optam por não os consumir.

3 - Os trabalhadores que tomam esses fármacos podem passar a ser vistos como constituindo a norma e é possível que se criem expectativas de

«normalidade medicada» e falta de tolerância face às diferenças (incluindo deficiências e idade) no local de trabalho.

4 - Os fármacos que melhoram o desempenho podem ser encarados como uma «solução» para problemas organizacionais ou de gestão, tornando-se uma alternativa à implementação de medidas preventivas e a uma gestão adequada em matéria de trabalho, como por exemplo, a reorganização de horários e a definição de pausas suficientes para descanso.

5 - Alguns trabalhadores poderão utilizar estimulantes para manter o seu nível de desempenho habitual, enquanto outros, podem utilizá-los para tentar superar os seus limites «normais». Em ambos os casos, trata-se da adaptação do indivíduo às exigências do local de trabalho em vez da necessária adaptação do trabalho ao indivíduo.

6 - Pressupor que um indivíduo consegue melhorar o desempenho através da utilização de fármacos estimulantes pode conduzir a culturas em que se aceita que os trabalhadores trabalhem mais horas, assumam cargas de trabalho mais intensivas, sejam capazes de suportar um ritmo de trabalho mais acelerado, o que a longo prazo terá consequências na saúde dos trabalhadores, mas também na reputação da organização.

Fonte:

*Esta Ficha Técnica foi elaborada tendo por referência os conteúdos das publicações da UE-OSHA:*

*- Gestão dos fármacos que melhoram o desempenho no local de trabalho: uma perspetiva SST que pode ser consultada Aqui.*

*- Análise sobre o futuro do trabalho: Fármacos que melhoram o desempenho que pode ser consultada Aqui.*



PUBLICAÇÃO

Departamento de Segurança e Saúde no Trabalho da UGT - 2021

