

Promoção da saúde para todos

Serviço Saúde
Ocupacional CHP



centro hospitalar
do Porto

Data do boletim
Novembro 2017

Volume 1, Edição 18

Editorial

A atividade profissional é essencial para todos nós mas também existem muitos estudos a evidenciar que é a principal fonte de stress e este é uma das grandes causas de distúrbios cardiovasculares, digestivos e de saúde mental.

O importante é uma adequada gestão do tempo e o primeiro passo para a organização é estabelecer prioridades, p.ex. a família, os amigos, atividade de lazer e o trabalho, existindo assim disponibilidade para o que queremos.

Temos de assumir que tudo tem o seu lugar.

Se é uma questão de prioridade, temos de acreditar que o mais urgente é reservar tempo para viver. Consegui-lo, por mais absorvente que seja a profissão, é sempre possível. Olhe para o seu dia a dia laboral e veja onde está o desperdício.

Saber dizer não, é cada vez mais difícil, mas igualmente importante na conquista do nosso tempo.

A mudança que queremos ver nos outros começa mesmo em nós.

Perante os dados disponíveis, temos de cada vez mais de nos

preocupar não com a idade da reforma / aposentação mas sim com a qualidade de vida com que pretendemos chegar a essa altura da vida.

O assimilar da inevitabilidade do decurso da vida e suas limitações bem como o processo de reintegração / readaptação ao local de trabalho, coloca-nos a todos um grande desafio.

Bom trabalho,
Feliz Natal e Bom Ano Novo,

Ao dispor,

O Diretor SSO

António Barroso

Nesta edição:

Motivação no local de trabalho 1

Programa Prevenção dos Acidentes de Trabalho 2

Programa de Prevenção das Lesões músculo-esqueléticas LMET 3

Dicas 4

Pontos de interesse especiais:

• Campanha ibérica da prevenção acidentes trabalho

• www.act.gov.pt/

• <https://www.dgs.pt/pns-e-programas/programas-de-saude/saude-ocupacional.aspx>

Motivação no local trabalho

Pode-se não acreditar, mas manter bons níveis de motivação no trabalho é um dos maiores desafios que um profissional pode enfrentar.

Estar motivado é fundamental - seja no trabalho ou na sua vida pessoal - para que se alcance os melhores resultados; para não ser apenas bom, mas sim o melhor!

De facto, está mais que provado que um profissional com elevados níveis de motivação é mais produtivo.

Claro que até o mais motivado dos profissionais tende a experienciar momentos em que a motivação no trabalho não está no auge. Acima de tudo, o importante é que não deixe que a frustração tome conta de cada um de nós.

Alguns especialistas na área de recrutamento defendem que há dois elementos chave para ser bem-sucedido em termos profissionais: o primeiro, uma boa estratégia que lhe permita ter um rumo definido e manter o foco para ir ao encontro das oportuni-

dades mais vantajosas para si; o segundo é um bom desempenho, conseguido em muito graças a um elevado nível de motivação no trabalho.

Não há nada pior que pensar no trabalho e perceber que não sabe porque razão está ali. Se está desmotivado é essencial que tente perceber o que quer fazer ou o que pretende alcançar em termos profissionais. O importante é saber como encontrar um ponto de equilíbrio, que lhe permita ver se está ou não no caminho certo e, se necessário, reajustar as suas metas.

As críticas (se construtivas) podem ser um dos maiores elementos de motivação no trabalho.

Receber *feedback* das pessoas à sua volta permite-lhe não só saber o que pensam do seu trabalho, mas também o impacto que está a ter na empresa onde se encontra e até mesmo melhorar o seu desempenho e/ou competências.

Manter bons níveis de motivação no trabalho é um dos maiores

desafios para qualquer profissional. Isso é um facto. Mas se está desmotivado no trabalho evitar que a frustração tome conta de si. Quer saber o que causa esta desmotivação? Vários fatores. Seja a falta de reconhecimento profissional, a possibilidade de progressão profissional ou até a questão salarial, são vários os fatores que podem influenciar a sua motivação profissional.

Alguns dos principais sinais de alerta: baixa produtividade; deixar de participar ativamente no local de trabalho; acordar sem vontade de trabalhar; ter muitas variações de humor, ...

Perante estes sinais de alerta deve-se identificar a fonte da sua desmotivação e tenta encontrar uma solução para reverter a situação.

Lembre-se que estar motivado é fundamental para obter sempre os melhores resultados e para ser sempre melhor. Por isso, trate de encontrar a sua motivação

Programa de Prevenção e Controlo dos Acidentes de Trabalho

Evolução da sinistralidade CHP (3º Trimestre 2016/2017)

- Nº total de AT a diminuir (-40) ;
- Dias de trabalho perdidos a diminuir (-50);
- AT por esforços excessivos a diminuir (- 8) ;
- Diminuição de AT por quedas (-9);
- AT nos Blocos estável (+4);
- AT SU diminuiu (-11)

Em 2017:

- AT na via publica representam 20% do total, com 586 dias de ausências (30% do total) ;
- 30% dos AT (n 67) foram por exposição fluidos orgânicos (destes, 84 % por picada). Destas exposições 42% (n28) foram de maior risco (fonte desconhecida, fonte aHCV +; fonte aHIV +);
- Picadas (n 56), das quais por agulhas ocas (n 42) , incluindo Buterfly (n 4) e agulhas gasimetria(n5)
- Profissionais que necessitaram de fazer profilaxia com medicação pós exposição (PPE) (n 14) ;

Notas:

- Por regra, as picadas em Ass. Operacionais é por má prática dos outros profissionais;
- Tendo em consideração os dados apresentados, todos temos de refletir sobre as atitudes a tomar, de forma a diminuir ainda mais o impacto da sinistralidade. Temos de nos empenhar em interiorizar a prevenção dos riscos profissionais , nomeadamente através da implementação das normas / procedimentos escritos , utilização das ajudas técnicas existentes, notificar eventos que coloquem em risco os profissionais e manter a boa pratica em todos os nossos atos .

“ Os acidentes são na sua maioria evitáveis, tudo depende de si “

“ A sinistralidade é um problema de todos “

	2016	2017
Total de AT até 30 set	265	225
Total de Dias de Trabalho Perdidos	1995	1940
Tipo de Acidente		
Esforço Excessivo ou Movimento Inadequado	66	58
Picadas	50	56
Quedas	72	63
Pancada/Corte provocado por objectos	37	26
Contato fluidos orgânicos	15	15
Local de Acidente		
Via Publica	46	45
Internamento	79	70
Blocos	23	27
SU	33	22

	2016	2017
Total de AT por exposição fluidos	65	67
Total de AT por contacto percutânea	50	56
Total de AT por contacto cutânea/ mucosa	15	11

taxa exposições por nº camas		2016	2017
Taxa por 100 camas	Picada	7.1	7.4
	contacto	2.1	1.4
taxa exposições por cat. Prof.(n100)			
Enfermeiro		2.4	2.3
Médico		1.9	2
Ass. Op.		0.7	1.1

Categoria profissional		2016	2017
Enfermeiro	Picada	24	27
	contacto	9	6
Médico	Picada	18	17
	contacto	3	5
Ass. Op.	Picada	4	10
	contacto	3	0

Situação doente fonte exposição	2016	2017
fonte HCV +	12	11
fonte desc	6	12
fonte HIV +	9	5
Profilaxia HIV	9	14

Promoção da saúde para todos

Programa de Prevenção de Lesões Musculo Esqueléticas relacionadas com o trabalho (LMERT)

Na análise da sinistralidade, os AT que provocam LMERT, são aqueles que originam maior morbilidade, maior incapacidade e consequentemente maiores custos, seja para o sinistrado, para a empresa e até para a sociedade.

Assim para o SSO/ CHP será sempre uma área de especial atenção de forma a minimizar o impacto na saúde e segurança dos trabalhadores, bem como, no CHP.

Dados comparativos CHP (2016 e 2017)- 3º trimestre (Jan-set)

- **Nº total de AT** com LMERT a diminuir (-7),
- **Dias de Trabalho perdidos** estável (n763), mas a realçar que só 3 AT tiveram 343 dias perdidos;
- Dos 58 AT/2017, 37 com baixa (64 %)
- **Categoria profissional** mais afetada nos dois anos: Ass. Operacional;
- **Local do acidente** : naturalmente o Internamento é o mais elevado, (maior nº de colaboradores, tarefas de risco). **Causas** : A mobilização de doentes representa 46% destes AT.
- **Classe Etária**: mais acidentes na classe 40-49 anos (n20),

Reforça-se a necessidade de :

- **Aquisição** de ajudas técnicas disponibilizadas pela instituição, nomeadamente cinto de mobilização de doentes, base rotativa no chão, suporte monitor, base do “rato” computador com apoio gel, apoio pés, cadeiras ergonómicas;
- **Manutenção preventiva** de equipamentos de mobilização (camas , macas, outros meios transporte) , cadeiras, etc.;
- **Utilização**, sempre que adequado, das ajudas técnicas existentes;
- **Cumprir** com as normas existentes no CHP (seja PG , IT, cartazes , ...);

Outros aspetos a valorizar por todos nós:

- **Envolvimento ativo e consulta dos trabalhadores** na melhoria do seu ambiente de trabalho;
- **Todas as medidas destinadas a melhorar o bem-estar no trabalho**, por exemplo possibilidade de horário flexível;
- Abordar a questão da **alimentação saudável no local de trabalho**, facultar informações sobre alimentação saudável, bem como disponibilizar pratos saudáveis na cantina ou instalações para os trabalhadores prepararem as suas próprias refeições;
- **Sensibilização para os efeitos nocivos do tabaco**, incluindo a oferta de participação gratuita em programas de cessação tabágica e a proibição de fumar nas instalações do CHP;
- **Promoção da saúde mental** através de formação e aconselhamento psicológico (anónimo) para todos os trabalhadores;
- **Exercício e atividade física**, com incentivo a uma promoção de uma cultura ativa e saudável no local trabalho;
- **Vigilância individual de saúde**, de forma periódica a todos os trabalhadores;

	2016	2017
Total de AT por esforço excessivo até 30 setembro	65	58
Total de Dias de Trabalho Perdidos	760	763
Categoria profissional		
Enfermeiro	20	16
Ass. Operacional	42	33
Ass. Técnico	0	4
TDT (inclui fisioterapeuta)	2	1
Local de Acidente		
Via Publica	6	5
SU	7	6
Internamento	28	22
Blocos	6	4
Causas		
Mobilização doentes	27	27
Movimentos inadequados	18	12
Transporte	14	14
Via publica	6	5



Serviço Saúde Ocupacional CHP

Endereço:
R. D. Manuel II
Instalações CHP
4050 –345 Porto

Tel: 222077500
Fax: 226050211
Correio electrónico:
sso@hgsa.min-saude.pt

**Estamos na Intranet
na área do DQ**

Pense nisto...

Errar, superar, aprender e re-
começar é assim que devemos
levar a vida

:

