

Promoção da saúde para todos

Serviço Saúde Ocupacional
CHP

Data do boletim
Julho 2019

Volume 1, Edição 23

centro hospitalar
do Porto

Editorial

Estamos em período de merecidas férias, em que devemos tentar recuperar o nosso cansaço físico e mental para que não se torne um problema nomeadamente de exaustão / esgotamento emocional.

Horas para trabalhar, horas para dormir, praticar exercício físico e ter tempo pessoal são ferramentas elementares.

É importante que haja uma separação entre o tempo de trabalho e o de família.

O tempo de repouso / sono deve ser eficaz diariamente pois a compensação ao fim semana

pode não ser recuperadora e de eficácia reduzida.

Experimentar uma atividade que lhe permita relaxar deve ser uma prioridade / desafio.

As **relações laborais** devem ser o mais cooperante possível, bem como a existência do reconhecimento pelo bom desempenho.

A falta de reconhecimento destas situações pode levar á desmotivação dos trabalhadores

Todos nós nos devemos envolver para criar as melhores condições de trabalho.

Devemos fazer parte da solução pois quanto maior o nosso envolvimento maior a rapidez na resolução dos problemas.

Deve-se avaliar as opções, traçar objetivos e estabelecer prioridades

O SSO estará sempre disponível para colaborar/ informar sobre assuntos relacionados com a segurança e saúde dos trabalhadores da instituição.

Ao dispor,

Diretor SSO

António Barroso



Nesta edição:

Programa Prevenção dos Acidentes de Trabalho 2

Programa de Prevenção das Lesões músculo-esqueléticas LMET 3

Dicas 4

Vigilância periódica da saúde individual

O SSO **agradece** a todos os colaboradores do CHP que mantenham a periodicidade no exame de saúde conforme as convocações que são emitidas.

Integrado neste exame de saúde estão MCDT (isentos de taxa moderadora) solicitados / agendados para que a sua execução seja efetuada preferencial previamente ao exame de saúde;

Solicita-se a atualização da morada no aplicativo informático “SONHO2”;

Mais uma vez, lembramos da **obrigatoriedade da comparência aos exames de saúde do SSO** e a

sua não comparência pode implicar penalizações;

A prevenção de doenças naturais e/ou doenças profissionais passa por uma vigilância de saúde periódica;

A presença no SSO **após deliberações de juntas médicas** é no sentido de **adequar os seus condicionamentos** ao seu conteúdo funcional, promovendo a integração ao local de trabalho;

A presença no SSO **após ausência superior a 30 dias** é no sentido de readaptação gradual ao seu local de trabalho, no caso da existência de limitações;

Em **situação de acidente de trabalho** **é obrigatório a presença no SSO** de forma a participar oficialmente o acidente de trabalho e numa fase posterior se indicado, validar despesas, promover a reintegração / reabilitação profissional, salvaguardando a saúde e segurança do trabalhador;

A chefia, bem como o trabalhador, sempre que se justifique e devidamente fundamentado pode solicitar **exame de saúde ocasional ao SSO** no sentido de avaliação da aptidão profissional;

O SSO pretende sempre colaborar de forma a salvaguardar a saúde e segurança dos trabalhadores e consequentemente a segurança dos utentes que recorrem ao CHP.

Pontos de interesse especiais:

Inscrição Vacinação anti Gripe sazonal - até 20 setembro 2019

Programa de Prevenção e Controlo dos Acidentes de Trabalho

Evolução da sinistralidade CHP (1º semestre 2018/2019)

- Nº total de AT - ligeiro aumento (14%) ;
- Dias de trabalho perdidos com redução 15 % (-297 dias);
- AT por esforços excessivos estável
- AT por quedas—ligeiro aumento (+8);
- AT nos Blocos - ligeira aumento (+3);
- AT com baixa - estável

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

Em 2019:

- AT na via publica representam 14% do total, com 511 dias de ausências (31% do total) ;
- 31% dos AT (n 59) foram por exposição fluidos orgânicos (destes, 85 % por picada). Destas exposições 20% (n12) foram de maior risco (fonte desconhecida, fonte aHCV +; fonte aHIV +);
- Picadas (n 50), das quais por agulhas ocas (n 40) , incluindo Butterfly (n 98)
- Profissionais que necessitaram de fazer profilaxia com medicação pós exposição (PPE) (n 10);

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 .

“ A sinistralidade é um problema de todos “

	2018	2019
AT até 30 junho	166	189
Dias de Trabalho Perdidos	1915	1618
Acidentes com baixa	63	64
Tipo de Acidente		
Esforço Excessivo ou Movimento Inadequado	44	43
Picadas	39	50
Quedas	39	47
Pancada/Corte provocado por objectos	14	21
Contato fluidos orgânicos	12	9
Local de Acidente		
Via Publica	23	28
Internamento	62	55
Blocos	21	24
SU	18	34

	2018	2019
Total de AT por exposição fluidos	51	59
Total de AT por contacto percutânea	39	50
Total de AT por contacto cutânea/ mucosa	12	9

taxa exposições por nº camas		2018	2019
Taxa por 100 camas (757)	Picada	5.1	6.6
	contacto	1.5	1.1
taxa exposições por cat. Prof.(n100)			
enfermeiro	n1368/ 1445	2.1	1.8
Médico	n1175/1150	1.1	2.1
Ass. Op.	n914/915	0.6	0.8

Categoria profissional		2018	2019
Enfermeiro	Picada	21	24
	contacto	8	3
Médico	Picada	11	19
	contacto	3	6
Ass. Op.	Picada	6	7
	contacto	0	0

Situação doente fonte exposição	2018	2019
fonte HCV +	7	4
fonte desc	3	5
fonte HIV +	10	3
Profilaxia HIV	13	10

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 (2018 e 2019)- 1º Semestre

- **AT com LMERT** estável
- **Dias de Trabalho perdidos** com ligeiro aumento (+87 dias), mas a realçar que só 2 AT tiveram 272 dias perdidos (54% do total);
- Dos 43 AT, 29 com baixa (67 %)
- **Categoria profissional** mais afetada: **Enfermeiros (anos anteriores Ass . Operacionais)** ;
- **Local do acidente** : naturalmente o **Internamento** é o mais elevado, (maior nº de colaboradores, tarefas de risco).
- **Causas** : A mobilização de doentes representa 63% destes AT.
- **Classe Etária**: mais acidentes na classe 30-39 anos (n15), 35% destes AT .

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;

	2018	2019
AT por esforço excessivo até 30 Junho	44	43
AT com baixa	24	29
Dias de Trabalho Perdidos	420	507
Categoria profissional		
Enfermeiro	19	21
Ass. Operacional	22	17
Ass. Técnico	1	1
TDT (inclui fisioterapia)	2	3
Local de Acidente		
Via Publica	1	5
SU	6	5
Internamento	19	23
Blocos	4	2
Causas		
Mobilização doentes	18	27
Movimentos inadequados	16	7
Transporte	9	4
Via publica	1	5



Serviço Saúde Ocupacional CHP

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

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

**Estamos na Intranet
na área do DQ**

Pense nisto...

“Otimismo é esperar pelo melhor.
Confiança é saber lidar com o pior.

[Roberto Simonsen](#)

A atividade física e o desporto: um meio para melhorar a saúde e o bem-estar

A atividade física e os desportos saudáveis são essenciais para a nossa saúde e bem-estar. Atividade física adequada e desporto para todos constituem um dos pilares para um **estilo de vida saudável**, a par de alimentação saudável, vida sem tabaco e o evitar de outras substâncias perniciosas para a saúde. A evidência científica e a experiência disponível mostram que a prática regular de atividade física regular e o desporto beneficiam, quer fisicamente, quer socialmente, quer mentalmente, toda a população, homens ou mulheres, de todas as idades, incluindo pessoas com incapacidades.

A atividade física é:

- para o indivíduo: um forte meio de prevenção de doenças;
- para os governos: um dos métodos com melhor custo-efetividade na promoção da saúde de uma população.

Vantagens da Atividade Física Regular

- Reduz o risco de morte prematura;
- Reduz o risco de morte por doenças cardíacas ou AVC, que são responsáveis por 1/3 de todas as causas de morte;
- Reduz o risco de vir a desenvolver doenças cardíacas, cancro do cólon e diabetes tipo 2;
- Ajuda a prevenir/reduzir a hipertensão, que afeta 1/5 da população adulta mundial;
- Ajuda a controlar o peso e diminui o risco de se tornar obeso;
- Ajuda a prevenir/reduzir a osteoporose, reduzindo o risco de fratura do colo do fémur nas mulheres;
- Reduz o risco de desenvolver dores lombares, pode ajudar o tratamento de situações dolorosas, nomeadamente dores lombares e dores nos joelhos;
- Ajuda o crescimento e manutenção de ossos, músculos e articulações saudáveis;
- Promove o bem-estar psicológico, reduz o stress, ansiedade e depressão;
- Ajuda a prevenir e controlar comportamentos de risco (tabagismo, alcoolismo, toxicofilias, alimentação não saudável e violência), especialmente em crianças e adolescentes.

Fonte: DGS