

Promoção da saúde para todos

Serviço Saúde Ocupacional CHP



centro hospitalar
do Porto

Data do boletim
Novembro 2019

Volume 1, Edição 24

Editorial

Na atualidade, a convivência entre as pessoas está cada vez mais influenciada por múltiplos fatores que cada um de nós tem cada vez mais dificuldade em perceber e minimizar de forma eficiente. A qualidade de vida só pode manter-se a níveis satisfatórios se cada um de nós fizer uma auto avaliação para perceber de que forma podemos contribuir para que as relações humanas sejam imbuídas de urbanidade. As relações laborais interferem muito na eficiência empresarial e na interligação casa/trabalho. Todos nós devemos refletir de que forma podemos

implementar as estratégias de melhorar as relações com os colegas no local de trabalho.

A saúde mental e a manutenção do bem estar laboral é um dos requisitos para a felicidade dos todos.

Todos devemos adotar uma atitude de nos envolvermos nas dinâmicas do nosso local de trabalho, no sentido de promover boas condições de trabalho de forma a garantir um ambiente de trabalho saudável e seguro.

A interligação entre trabalho/família/amigos é imprescindível, e se não acontece de forma natu-

ral através da disponibilidade dos trabalhadores, coloca em causa o nosso bem estar

Todos e cada um devemos adotar uma atitude proactiva e motivadora.

O Serviço Saúde Ocupacional coloca-se á disposição para colaborar de forma ativa na minimização dos efeitos menos saudáveis na qualidade de vida de todos aqueles que trabalham no CHUP.

Bom trabalho,

Feliz Natal e Bom Ano 2020

Ao dispor,

O Diretor SSO

António Barroso

Nesta edição:

Saúde Ocupacional: 1
contributo para a
eficiência empresarial

Programa Preven- 2
ção dos Acidentes
de Trabalho

Programa de Pre- 3
venção das Lesões
músculo-
esqueléticas LMET

Dicas 4

Pontos de Interesse especiais:

• www.act.gov.pt/

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

Saúde Ocupacional: contributo para a eficiência empresarial

É extremamente importante que as empresas procurem assegurar ambientes de trabalho saudáveis, isto é, ambientes em que os trabalhadores e os empregadores colaboram conjuntamente no processo de melhoria contínua quanto à proteção e promoção da saúde e bem-estar dos trabalhadores e garantam a sua segurança, em prol da sustentabilidade do trabalho. Para o efeito é indispensável que a empresa organize e assegure o adequado funcionamento dos serviços de Saúde Ocupacional/Segurança e Saúde do Trabalho (SO/SST) para todos os trabalhadores, ao abrigo do estabelecido na Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, na sua atual redação.

Salienta-se, que a Saúde Ocupacional (SO) é um direito consagrado na Lei de Bases da Saúde (Lei n.º 95/2019, de 4 de setembro) a que todos os trabalhadores devem beneficiar durante a sua vida profissional. Significa assim que a melhoria contínua da SO/SST deverá ser reconhecida como “um pilar crucial para a qualidade,

competitividade e inovação de qualquer empresa, para a garantia de sustentabilidade do emprego em Portugal, bem como para o incremento da qualidade de vida, da saúde e bem-estar dos trabalhadores, das suas famílias e da sociedade em geral”, o que justifica e exige um forte investimento do mundo empresarial.

O conceito de ambiente de trabalho saudável integra:

a) Questões de saúde, bem-estar e segurança nas condições de trabalho em geral;

b) Questões de saúde e bem-estar no ambiente psicossocial de trabalho, incluindo a cultura organizacional de trabalho, modelo de gestão e valores da entidade empregadora;

c) Recursos que apoiem e incentivem a saúde individual no trabalho;

d) Envolvimento da empresa na comunidade visando melhorar a saúde dos trabalhadores, das suas famílias e de outros membros da comunidade

Qualquer empregador tem a responsabilidade legal e moral de proteger os seus trabalhadores

contra os riscos profissionais a que estão expostos no trabalho. Mas proteger os trabalhadores é também proteger a empresa, dado que o sucesso desta depende, em grande parte, das pessoas e da sua saúde e bem-estar. Por isso, uma gestão empresarial inteligente assegura adequados serviços de SO/SST a todos os trabalhadores.

Uma equipa descontente com o trabalho ou a viver e conviver num mau ambiente de trabalho é, muito provavelmente, uma equipa infeliz, pouco produtiva, “doente” e que “não brilha”. Sem uma boa performance dos trabalhadores não há potencial de sucesso da empresa. Por este motivo, os líderes das empresas não podem dar-se ao luxo de não criar adequados contextos de trabalho para que as suas equipas sejam produtivas, inovadoras e criativas: é essencial que o trabalho seja seguro e positivo para a saúde, pois somente com ambientes de trabalho saudáveis é possível que os trabalhadores sejam “embaixadores” do negócio e se sintam parte integrante da empresa.

Fonte: DGS/SO

Programa de Prevenção e Controlo dos Acidentes de Trabalho

Evolução da sinistralidade CHP (até ao 3º Trimestre 2018/2019)

- Nº total de AT ligeiro aumento (+22) ;
- Dias de trabalho perdidos a aumentar(+154);
- AT por esforços excessivos ligeira redução (-4) ;
- AT por quedas aumento (+ 16);
- AT nos Blocos estável (-1);
- AT SU aumento praticamente para o dobro (+20)

Em 2019:

- AT na via publica representam 15% do total, com 919 dias de ausências (37% do total) ;
- 30% dos AT (n 87) foram por exposição fluidos orgânicos (destes, 82 % por picada). Destas exposições 25% (n22) foram de maior risco (fonte aHCV +; fonte aHIV +; fonte desconhecida);
- Picadas (n 75), das quais por agulhas ocas (n46) , incluindo Buterfly (n8) e agulhas gasimetria(n7)
- Profissionais que necessitaram de fazer profilaxia com medicação pós exposição (PPE) (n16) ;

Notas:

- Por regra, as picadas em Ass. Operacionais é por má prática dos outros profissionais;
- Tendo em consideração os dados apresentados, 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
Total de AT até 30 set	261	283
Total de Dias de Trabalho Perdidos	2342	2496
Tipo de Acidente		
Esforço Excessivo ou Movimento Inadequado	65	61
Picadas	61	72
Quedas	59	75
Pancada/Corte provocado por objectos	31	31
Contato fluidos orgânicos	20	15
Local de Acidente		
Via Publica	34	44
Internamento	88	90
Blocos	29	28
SU	24	44

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

	2018	2019
Total de AT por exposição fluidos	81	87
Total de AT por contacto percutânea	61	72
Total de AT por contacto cutânea/ mucosa	20	15

taxa exposições por nº camas		2018	2019
Taxa por 100 camas	Picada	8.3	8.8
	contacto	2.7	1.8
taxa exposições por cat. Prof.(n100)			
Enfermeiro		2.9	2.7
Médico		2	2.9
Ass. Op.		0.9	1.1

Categoria profissional		2018	2019
Enfermeiro	Picada	32	33
	contacto	13	7
Médico	Picada	19	27
	contacto	4	8
Ass. Op.	Picada	8	11
	contacto	0	0

Situação doente fonte exposição	2018	2019
fonte HCV +	10	7
fonte desc	7	11
fonte HIV +	13	4
Profilaxia HIV	19	16

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)- 3º trimestre (Jan-set)

- **Nº total de AT** com LMERT ligeira redução (-4),
- **Dias de Trabalho perdidos** com aumento(+592), mas a realçar que só 3 AT tiveram 528 dias perdidos;
- Dos 61 AT/2019, 42 com baixa (70%)
- **Categoria profissional** mais afetada : **Enfermeiros**;
- **Local do acidente**: naturalmente o **Internamento** é o mais elevado, (maior nº de colaboradores, tarefas de risco).
- **Causas**: A mobilização de doentes representa 59% destes AT.
- **Classe Etária**: mais acidentes na classe 30-39 anos (n18) e na classe 40-49 anos (n18),

	2018	2019
Total de AT por esforço excessivo até 30 setembro	65	61
Total de Dias de Trabalho Perdidos	769	1361
Categoria profissional		
Enfermeiro	31	28
Ass. Operacional	28	25
Ass. Técnico	1	2
TDT (inclui fisioterapeuta)	4	4
Local de Acidente		
Via Publica	3	8
SU	7	7
Internamento	29	33
Blocos	7	3
Causas		
Mobilização doentes	32	36
Movimentos inadequados	17	14
Transporte	13	3
Via pública	3	8

Reforça-se a necessidade de :

- **Continuar a 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 CHUP (seja PG , IT, cartazes , ...);

Outros aspetos a valorizar por todos nós:

- **Envolvimento ativo e consulta dos trabalhadores** na melhoria do seu ambiente de trabalho;
- 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 CHUP;
- **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;



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

Juntos dos trabalhadores
para os servir melhor

**Estamos na Intranet
na área do DQ**

Pense nisto...



Recomendações

Inverno e Saúde

Inverno

Durante o inverno, há mudanças do comportamento social, com maior tendência para concentração de pessoas em locais fechados, o que pode contribuir para a propagação de algumas doenças infecciosas.

Como consequência das situações de frio intenso, são produzidas alterações no organismo que facilitam o aparecimento de doenças como a gripe e outras infeções respiratórias (pneumonia, bronquite, entre outras) bem como o agravamento das doenças crónicas, nomeadamente cardíacas e respiratórias.

De forma indireta, o frio pode ainda causar acidentes rodoviários, quedas devido ao gelo, incêndios e intoxicações por monóxido de carbono devido ao uso incorreto ou mau funcionamento de lareiras ou de outros sistemas de aquecimento.

No sentido de prevenir os efeitos negativos do frio intenso, a Direção-Geral da Saúde elaborou o Plano De Contingência Saúde Sazonal – Módulo Inverno 2019 - Referenciais.

Se vai viajar para um local onde as temperaturas são baixas saiba também os cuidados a ter. Encontra mais informações em Férias e Viagens.

Fonte: DGS 2019