

Promoção da saúde para todos

Serviço Saúde Ocupacional CHP



centro hospitalar
do Porto

Data do boletim
Abril 2020

Volume 1, Edição 25

Editorial

A atualidade está muito concentrada na pandemia da COVID19. É importante refletirmos sobre o que aconteceu e está a decorrer.

Mas temos de nos preparar para o futuro que deve ser encarado com confiança.

As relações profissionais também estão colocadas em questão, nos moldes a que estamos habituados.

Mas nunca podemos deixar de ter em consideração que a nossa saúde e bem estar passa muito pela humanização entre as pessoas. Todos nós temos de refletir

sobre o confinamento e de que forma vamos estabelecer daqui para a frente as relações humanas.

Mas algo é essencial, a manutenção das interligações entre as pessoas, o trabalho em equipa, as amizades, a convivência, etc.

As relações humanas saudáveis, contribuem imenso para uma boa saúde física e mental.

As dificuldades colocadas pela Pandemia COVID-19 têm de servir de motivação para nos estimular a criatividade, comunicação e a proatividade. Assim o SSO

querendo estar do lado da solução, viu concretizada um pedido já com alguns anos que é o reforço da equipa com uma Psicóloga

Assim a partir de 1 Abril de 2020, contamos com a colaboração da Psicóloga Diana Ramos, para contribuir para a promoção da saúde e bem estar dos trabalhadores do CHUP,EPE

Bom trabalho,

O Diretor SSO

António Barroso

Psicologia da Saúde Ocupacional

A Psicologia da Saúde Ocupacional (PSO), por natureza e âmbito de atuação, tem o seu foco - especializado - nos aspetos psicológicos, sociais e organizacionais das questões de saúde ocupacional, assumindo, no quadro de uma equipa multidisciplinar, uma intervenção preventiva, proativa e participativa.

A Saúde Ocupacional é um campo privilegiado de atuação da psicologia em parceria interprofissional com a restante equipa da saúde ocupacional, com o primordial objetivo de promover a saúde organizacional, melhorar a qualidade de vida no trabalho, aumentar a segurança nos postos de trabalho e potenciar o bem-estar dos/as trabalhadores/as de todas as ocupações.

Tendo em conta os temas nucle-

ares da PSO, um dos grandes eixos de atuação, foca-se na avaliação e intervenção nos riscos psicossociais.

Estes podem ser causados por uma variedade de fatores e exigem uma planeada e eficiente análise, em contexto de proximidade com trabalhadores/as e equipas, para serem devidamente identificados, implicando igualmente, por norma, um processo de gestão contínuo. Quando se fala em riscos psicossociais, abordam-se, por definição, as características inerentes às condições e organização do trabalho que afetam a saúde dos indivíduos, através de processos psicológicos e fisiológicos.

Recentemente, tem sido identificada a emergência de fatores

de risco relacionados com novas formas de contratação e insegurança laboral, maior vulnerabilidade dos/as trabalhadores/as no contexto da globalização, mão-de-obra envelhecida, intensificação do trabalho, fortes exigências emocionais, horários de trabalho longos e constrangimentos ao nível da conciliação da vida profissional com a vida privada. A PSO, colhendo dos saberes da psicologia da saúde, da psicologia do trabalho, da psicologia social e ambiental, evidencia-se numa construção "em campo", ocupando-se de uma variedade de intervenções no sentido de uma participação inovadora e de um contributo de excelência para a criação de ambientes de trabalho (psicologicamente) saudáveis.

Nesta edição:

Psicologia da Saúde /
Ocupacional

Programa Prevenção dos Acidentes
de Trabalho

Programa de Prevenção das Lesões
músculo-esqueléticas LMET

Recomendações

Pontos de Interesse especiais:

• www.act.gov.pt/

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

Programa de Prevenção e Controlo dos Acidentes de Trabalho

Evolução da sinistralidade CHP (2018/2019)

- Nº total de AT ligeiro aumento (+21) ;
- Dias de trabalho perdidos a aumentar (+2301);
- AT por esforços excessivos ligeira redução (-10) ;
- AT por quedas aumento (+23);
- AT nos Blocos estável
- AT SU aumento significativo (+24)

Em 2019:

- AT na via publica representam 19.5% do total, com 1853 dias de ausências (34% do total) ;
- 29% dos AT (n105) foram por exposição fluidos orgânicos (destes, 83% por picada). Destas exposições 25% (n26) foram de maior risco (fonte aHCV +; fonte aHIV +; fonte desconhecida);
- Picadas (n87), das quais por agulhas ocas (n61) , incluindo Butterfly (n12) e agulhas gasimetria (n10)
- 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 .

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

	2018	2019
Total de AT por exposição fluidos	105	105
Total de AT por contacto percutânea	80	87
Total de AT por contacto cutânea/ mucosa	25	18

taxa exposições por nº camas		2018	2019
Taxa por 100 camas	Picada	10.4	11.1
	contacto	3.2	2.3
taxa exposições por cat. Prof.(n100)			
Enfermeiro		1.2	0.6
Médico		0.7	0.9
Ass. Op.		0.7	0.4

“ A sinistralidade é um problema de todos “

	2018	2019
Total de AT	343	364
Total de Dias de Trabalho Perdidos	3152	5453
Tipo de Acidente		
Esforço Excessivo ou Movimento Inadequado	90	80
Picadas	80	87
Quedas	80	105
Pancada/Corte provocado por objectos	32	32
Contato fluidos orgânicos	25	18
Local de Acidente		
Via Publica	45	71
Internamento	124	102
Blocos	40	45
SU	32	56

Categoria profissional		2018	2019
Enfermeiro	Picada	12	8
	contacto	6	2
Médico	Picada	4	11
	contacto	4	0
Ass. Op.	Picada	7	4
	contacto	0	0

Situação doente fonte exposição	2018	2019
fonte HCV +	14	11
fonte desc	10	8
fonte HIV +	15	7
Profilaxia HIV	25	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/ CHUP será sempre uma área de especial atenção de forma a minimizar o impacto na saúde e segurança dos trabalhadores, bem como, no CHUP.

Dados comparativos CHUP (2018 e 2019)

- **Nº total de AT** com LMERT ligeira redução (-10),
- **Dias de Trabalho perdidos** com aumento(+646), mas a realçar que só 04 AT tiveram 758 dias perdidos;

Em 2019,

- 55 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 54% destes AT.
- **Classe Etária**: mais acidentes na classe 30-39 anos (n24) e na classe 40-49 anos (n24),

	2018	2019
Total de AT por esforço excessivo	90	80
Total de Dias de Trabalho Perdidos	1210	1856
Categoria profissional		
Enfermeiro	40	36
Ass. Operacional	42	34
Ass. Técnico	1	4
TDT (inclui fisioterapeuta)	6	4
Local de Acidente		
Via Publica	4	11
SU	10	9
Internamento	43	41
Blocos	7	4
Causas		
Mobilização doentes	49	43
Movimentos inadequados	26	20
Transporte	11	6
Via pública	4	11

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

Juntos dos trabalhadores
para os servir melhor

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...

“A tensão é quem você acredita que deveria ser. O relaxamento é quem você é.”
- Provérbio chinês

Conheça a sua ansiedade

A ansiedade tem efeitos no nosso corpo.

Do ponto de vista físico, podemos experienciar tensão muscular, sensação de “bola na garganta” ou aperto no peito, dor de cabeça, batimento cardíaco acelerado, náuseas e vômitos, dificuldade em dormir, aumento ou perda de apetite e sensação de “borboletas no estômago”. Identificar as sensações físicas quando está ansioso/a é uma prática de autoconsciência corporal importante para lidar com a sua ansiedade. Fazer exercícios de alongamento, relaxamento e respiração pode aliviar a tensão, descontraírem grupos musculares e devolver o conforto ao seu corpo, ajudando a serenar a mente.

A ansiedade tem efeitos no nosso pensamento.

Do ponto de vista psicológico, a ansiedade pode tornar-nos mais receosos, alerta, nervosos, irritáveis, incapazes de relaxar e de nos concentrarmos. Podemos sofrer por antecipação, autocriticarmo-nos excessivamente e até percecionarmos o nosso pensamento como repetitivo e negativo. Identificar os pensamentos que o/a deixam mais ansioso/a é igualmente fundamental para lidar com a sua ansiedade. Foque-se no “aqui e agora” e nas atividades que estiver a realizar no momento presente, fomentando pensamentos realistas e dissipando cenários hipotéticos geradores de agitação mental.

A ansiedade tem efeitos nas nossas relações com as outras pessoas.

Do ponto de vista das interações sociais, podemos começar a evitar comunicar com amigos/as e familiares ou a discutir com as pessoas que partilham o mesmo espaço físico, seja em casa, seja no trabalho. Identificar como se relaciona com os outros quando está ansioso/a é um ótimo exercício de autoconhecimento. Experimente fazer uma pirâmide com os seus receios e preocupações. Ou então construir uma escala de visualização da ansiedade - um semáforo (verde, laranja, vermelho) ou um termómetro (frio, morno, quente, muito quente) - que permita classificar os seus graus de ansiedade. Pode sempre voltar a este exercício ao longo do tempo, para refletir sobre o que mudou ou se manteve em relação à circunstância avaliada.

Conheça a sua ansiedade.

Confie nas suas capacidades para lidar com situações difíceis. Crie um espaço e um momento diário de relaxamento. Antes de adormecer, reforce os aspetos positivos do seu dia. Projete-se no futuro de forma positiva. Se os seus sentimentos de inquietação forem excessivos e persistentes, se a ansiedade o/a estiver a impedir de funcionar e fazer a sua rotina diária - peça ajuda.