

Promoção da saúde para todos

Serviço Saúde Ocupacional
CHP

Data do boletim
Novembro 2012

Volume 1, Edição 3

centro hospitalar
do Porto

Editorial

Mais uma publicação com temáticas relacionada com a saúde dos colaboradores do CHP e actividade do Serviço de Saúde Ocupacional.

1º Ponto reflexão

Por que é a saúde importante?

A saúde não é tudo, mas sem saúde tudo é nada (Schopenhauer, 1788-1860, filósofo alemão)

Schopenhauer não foi a única pessoa a compreender o valor intrínseco da saúde. Quatro em cada cinco residentes na Europa afirmam que uma boa saúde é fundamental para a sua qualidade de vida. As doenças crónicas têm um forte impacto na qualidade de vida, como é o caso das doenças cardíacas, da diabetes tipo II e do cancro, que podem, em grande medida, ser prevenidas com um estilo de vida saudável, nomeadamente com uma dieta melhorada, uma boa forma física e o abandono do tabagismo. **O que é a promoção da saúde no local**

de trabalho?

A promoção da saúde no local de trabalho abrange tudo aquilo que é feito pelos empregadores, pelos trabalhadores e pela sociedade para melhorar a saúde e o bem-estar das pessoas no local de trabalho.

2º ponto Reflexão

A comparência aos exames de saúde continua a ser um factor a melhorar pois existe um nº considerável de colaboradores do CHP com o seu exame em atraso. Reforça-se a obrigatoriedade da sua realização.

3º ponto Reflexão

Os acidentes de trabalho em 2012 sofreram um aumento relativamente à 2011. A reflectir sobre o nº de quedas e esforços excessivos/ movimentos bruscos. Os dados são enviados para a direcção dos serviços

4º ponto Reflexão

A redução de indivíduos susceptíveis a doenças transmissíveis é um dos objectivos do SSO e nesse sentido a imunidade dos colaboradores do CHP é uma preocupação e pre-

tende-se melhorar a informação relativamente a certas doenças, nomeadamente sarampo e varicela.

Relativamente à gripe sazonal realça-se que a adesão ficou aquém do esperado e reforça-se que um dos objectivos da vacinação é proteger os doentes dos grupos de risco. Profissionais que cuidam de idosos, doentes com doenças crónicas e com imunidade reduzida devem vacinar-se; ainda estão a tempo

Bom trabalho com saúde e segurança. Estamos disponíveis para sugestões e propostas de melhoria

Desejo boa leitura

O Director SSO

António Barroso



Nesta edição:

Vigilância individual da Saúde 1

Promoção de Saúde no Local de Trabalho 2

Programa Prevenção dos Acidentes de Trabalho 2

Programa Prevenção Doenças evitáveis pela vacinação 3

Programa de Prevenção das Lesões músculo-esqueléticas 3

Notícias / Legislação 4

Manter a saúde e evitar o aparecimento da doença Vigilância individual da saúde do trabalhador

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 estão MCDT (isentos de taxa moderadora) solicitados / agendados para que a sua execução seja efectuada preferencialmente ao exame de saúde

Solicita-se a actualização da morada no aplicativo informático “SONHO”;

Mais uma vez, relembramos da obrigatoriedade da comparência aos exames de saúde do SSO e a sua não comparência pode implicar penalizações

De modo que a direcção dos serviços tenha a percepção do cumpri-

mento da vigilância periódica, o SSO vai enviar listagem nominal com a indicação da data do ultimo exame de saúde do colaborador do CHP.

Perante estes dados solicita-se à direcção do serviço que promova a comparência no SSO dos colaboradores que estejam em atraso.

Pontos de interesse especiais:

- Reflexão sobre os riscos psicossociais, nomeadamente a influência do trabalho por turno / nocturno na saúde dos trabalhadores

Programa de Prevenção dos Acidentes Trabalho

A sinistralidade laboral é um problema de todos.

De forma a sermos proactivos na redução dos acidentes de trabalho, foi acrescentado um novo passo que consiste na análise do acidente e sistematização das causas para que se possam actuar a montante e eliminar/reduzi-las. Assim os Técnicos de Higiene e Segurança no trabalho avaliam o acidente, se necessário contactam o sinistrado e propõem medidas correctivas.

Dados mais detalhados enviados trimestralmente à direcção dos serviços.

Dados CHP 2012:

1º Trimestre	2º Trimestre	3º Trimestre
102	78	94

	Com Baixa	Sem Baixa
1ºTrim	36	66
2ºTrim	17	61
3ºTrim	20	74

1ºTrimestre
2ºTrimestre
3ºTrimestre

Vinculo	
CTFP	CIT
54	48
47	31
42	52

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

Promoção da Saude no local de Trabalho

A promoção da saúde no local de trabalho é o esforço combinado dos empregadores, dos trabalhadores e da sociedade para melhorar a saúde e o bem-estar das pessoas no local de trabalho.

Esse esforço consiste na conjugação dos seguintes factores:

- melhoria da organização do trabalho e do ambiente de trabalho;
- incentivo à participação dos trabalhadores em actividades saudáveis;
- disponibilização de escolhas saudáveis;
- incentivos ao desenvolvimento pessoal.

Razões para investir na promoção da saúde no local de trabalho

Uma organização bem sucedida tem por base trabalhadores saudáveis e um ambiente de trabalho incentivador. Ao melhorar o bem-estar e a saúde dos trabalhadores, a promoção da saúde no local de trabalho contribui para :

- a redução do absentismo;
- o reforço da motivação e o aumento da produtividade;
- uma maior facilidade de recrutamento;
- uma reduzida rotação do pessoal;
- uma imagem positiva e incentivadora.

A investigação neste campo revela que cada euro investido em promoção da saúde no

local de trabalho produz um retorno maior graças à redução dos custos relacionados com o absentismo.

Como pôr em prática a promoção da saúde no local de trabalho?

Um dos elementos mais importantes para a aplicação eficaz da promoção da saúde no local de trabalho é o empenho continuado de todas as partes envolvidas. Assim, é essencial gerir esse empenho, a fim de evitar um conflito entre o programa de promoção da saúde no local de trabalho e as práticas de gestão.

É também muito importante integrar o pessoal sempre que possível e fomentar a máxima participação em todas as etapas da execução do referido programa.

Além disso, a maioria dos programas de promoção da saúde no local de trabalho bem planeados conjuga as necessidades da organização com as necessidades dos trabalhadores. Por conseguinte, não existe um modelo normalizado de promoção da saúde no local de trabalho. Pelo contrário, cada organização necessita de adaptar os princípios essenciais da promoção da saúde no local de trabalho às suas circunstâncias específicas

A não esquecer

— Não faz sentido aplicar um programa de promoção da saúde no local de trabalho sem oferecer também um ambiente de trabalho seguro e saudável.

- A promoção da saúde no local de trabalho baseia-se numa cultura saudável que exige, acima de tudo, uma gestão adequada do risco.

— A promoção da saúde no local de trabalho vai além dos requisitos legais. Baseia-se em acções voluntárias de ambas as partes.

— A promoção da saúde no local de trabalho só pode obter resultados se estiver integrada a título permanente em todos os processos organizacionais.

Lembre-se!

— O estilo de vida é algo privado. As pessoas podem ser incentivadas, mas nunca obrigadas, a mudar de comportamento, a menos que estejam a prejudicar outras pessoas.

— A participação nas actividades de promoção da saúde no local de trabalho é voluntária. No entanto, uma vida saudável é sempre e principalmente no seu próprio interesse.

— A promoção da saúde no local de trabalho exige um empenhamento activo de ambas as partes: dos empregadores, ao oferecerem uma organização e um ambiente saudável, e dos trabalhadores, ao participarem activamente no programa de promoção da saúde no local de trabalho.

Fonte.: Fichas técnicas Agencia Europeia SST

Programa Prevenção e Controlo Doenças Evitáveis pela Vacinação

Nas últimas três décadas, com a implementação generalizada de programas de vacinação, **as doenças transmissíveis têm tido uma diminuição extraordinária da incidência.**

Uma das evidências é que com a redução de casos de certas doenças típicas da infância, nomeadamente sarampo, varicela, leva à **redução da imunidade natural** nos adultos jovens por redução de contacto com casos positivos.

Naturalmente adultos em idade fértil com o aumento da probabilidade de contactar com casos destas doenças, nomeadamente profissionais de saúde, em concreto **na área da pediatria**, aumenta o risco de contraírem a doença.

É de toda a pertinente caracterizar a imunidade dos profissionais de saúde enquadrados neste perfil.

Assim o SSO vai efectuar um ponto de situação relativo à **VARICELA** e assim solicita a colaboração dos profissionais do CHP nesta caracterização epidemiológica.

Relativamente ao **SARAMPO**, foi efectuado em 2011 um ponto de situação. Foi solicitado a todos os responsáveis dos serviços bem como a respectiva divulgação no sentido dos profissionais do CHP informarem o SSO sobre a sua imunidade relativa ao Sarampo. **Ainda aguardamos a informação de muitos colaboradores.**

O objectivo é a **redução de numero de indivíduos susceptíveis ao sarampo.**

Em resumo, o SSO seguindo recomendações nacionais / internacionais(CDC 2011) no seu **Programa de Prevenção de Doenças Evitáveis pela Vacinação** tem como principal preocupação, redução de colaboradores susceptíveis às doenças infecciosas / transmissíveis:

- **Hepatite B**
- **Gripe**
- **Sarampo, Parotidite e Rubéola**
- **Varicela**
- **Tétano e difteria**

Solicita-se a todos os profissionais do

CHP que ainda não forneceram nenhuma informação ao SSO ou sempre que existam actualizações na informação sobre estas doenças, facultem essa informação existente no Boletim Individual Saude (boletim de vacinas) ao SSO.

As principais estratégias para consolidar o controlo/ eliminação das doenças preveníveis pela vacinação, baseiam-se na vacinação, na vigilância clínica, laboratorial e epidemiológica, na gestão de casos e estratégias de comunicação.

“ As vacinas são seguras e eficazes. Todas as crianças e adultos devem cumprir os esquemas de vacinação recomendados para a sua idade e estado de saúde.

Programa Prevenção Lesões Musculo Esqueléticas relacionadas com trabalho (LMERT)

O SSO alerta para os seguintes factos:

- Dados da sinistralidade de 2012 apontam para um **aumento bem acentuado dos acidentes de trabalho motivados por esforços excessivos** ou movimentos inadequados;
- Relativamente aos dias de ausência, 43 % está relacionado com os esforços excessivos (890 / 2050)
- A percepção do risco de LMERT, bem como a transformação da informação em conhecimento para melhoria das práticas profissionais é importante e imprescindível

para o sucesso deste programa de prevenção;

- A análise dos acidentes de trabalho deve-nos fazer reflectir se a causalidade poderá estar relacionada com aspectos organizacionais.

Investigação sobre esta problemática será impulsionada pelo Serviço Saude Ocupacional (SSO) em parceria com instituições universitárias;

A adaptação dos componentes materiais do trabalho aos trabalhadores é essencial e por isso sempre que detectar situações em que

existe de forma lesiva esta **inadaptação**, contacte o SSO.

Dados do CHP:

		2010	2011	2012 (31 set)
nº Trabalhadores		4113	4130	4189
AT	nº total	343	310	274
	por esforço	62(18%)	46(15%)	85(30%)



Serviço Saúde Ocupacional

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 DGQRHSS

Direcção



Saúde no Trabalho



Medicina Geral e Familiar



Aliados para enfrentar o Inverno

Stress, poucas horas de sono, alimentação incorrecta e carências nutricionais tornam-nos mais susceptíveis às infecções;
Ter peso a mais, como sempre é uma desvantagem;
Não se esqueça da hidratação;
Inspire-se na Dieta Mediterrânica;
A pratica regular de actividade física é uma das formas de aumentar a imunidade às infecções;

Alimentos que fornecem nutrientes essenciais ao bom funcionamento do sistema imunitário:

	Vitamina C	Kiwi, citrinos, morango, papaia, agrião, grelos, couves e pimentos.		Vitamina B12	Leite, carnes, fígado e cereais de pequeno-almoço enriquecidos.
	Vitamina A	Fígado, leite inteiro, manteiga, ovos e queijo.		Selénio	A sua quantidade nas plantas depende do tipo de solo. Outras fontes: carne, peixe, ovos e leite.
	Betacaroteno	Frutas, vegetais amarelos, laranjas, espinafre e brócolos.		Ferro	Carne vermelha, frango, peixe e legumes de folha verde-escura, como os brócolos.
	Vitamina B6	Carnes, fígado e cereais de pequeno-almoço enriquecidos.		Zinco	Carnes vermelhas, marisco e cereais integrais (estes últimos perdem muita quantidade de zinco com a moagem).
				Ómega 3	Peixes, especialmente os gordos como salmão e sardinha, óleo de colza, soja, nozes, amendoins e sementes de linhaça.

Legislação, Eventos e Formação

- Formação : Jornadas da Qualidade
- Formação : Ergonomia biomecânica Corporal
- Eventos: Seminário de Encerramento da Campanha Avaliação Riscos Psicossociais – 7 Dezembro 2012
Participação mesa redonda Seminário de Encerramento da Campanha Avaliação Riscos Psicossociais