

Promoção da saúde para todos

Serviço Saúde Ocupacional
CHP

Data do boletim
Abril 2014

Volume 1, Edição 7

centro hospitalar
do Porto

Editorial

A qualidade e a produtividade no trabalho pode contribuir significativamente para a promoção do crescimento económico e do emprego. De facto, a ausência de uma protecção eficaz da saúde e da segurança no trabalho pode resultar em absentismo decorrente de acidentes de trabalho e de doenças profissionais e levar a incapacidades permanentes de origem profissional, o que reveste uma dimensão humana impossível de negligenciar e um considerável impacto económico.

A vigilância da saúde dos trabalhadores constitui um instrumento de prevenção de primeira linha.

Ainda que o imperativo de dar

resposta às necessidades de uma população activa em envelhecimento seja um facto, há que não negligenciar a situação dos trabalhadores mais jovens, especialmente os que são mais vulneráveis a riscos associados ao local de trabalho. Descurar este aspecto resultaria numa transferência dos riscos para os grupos etários mais jovens e na criação de condições para problemas futuros.

Atualmente, os problemas associados a uma má saúde mental constituem a quarta causa mais frequente de incapacidade para o trabalho. A OMS calcula que, até 2020, a depressão venha a tornar-se a principal causa de incapacidade. O local de traba-

lho pode ser um espaço privilegiado para prevenir problemas psicológicos e promover uma melhor saúde mental.

Estamos na Primavera e aproxima o período de maior utilização dos dias de férias. Usufua em pleno, partilhando actividades com a família e amigos, escolha ambientes alternativos de maior proximidade com a natureza.

“ A verdadeira profissão do homem é encontrar o caminho para si mesmo” (Hermann Hesse)

Bom trabalho e boas férias.

Ao dispor,

O Diretor SSO

António Barroso



Nesta edição:

Programa de Prevenção e Controlo Acidentes com corto perfurantes	1
Programa Prevenção dos Acidentes de Trabalho	2
Programa de Prevenção das Lesões músculo-esqueléticas LMET	3
Promoção de Saúde no Local de Trabalho	3
Dicas	4

Programa de Prevenção e Controlo de Acidentes com material corto-perfurante

A preocupação do CHP tem sido no sentido de seleccionar e proporcionar ambientes de trabalho cada vez mais seguros e saudáveis.

O SSO, no cumprimento dos seus objectivos, tem contribuído para a prevenção dos riscos profissionais.

Um dos riscos mais preocupantes em ambiente hospitalar é o relacionados com os agentes biológicos.

Assim, o SSO/CHP tem implementado um **programa de prevenção e controlo de acidentes com material corto perfurante** que inclui, formação, avaliação de risco e segurança, informação e sensibilização, prevenção, protecção e eliminação formas de notificação e garantia

de confidencialidade e segurança dos dados.

As propostas passam por:

- eliminação/ minimização de actividades que possam provocar acidentes com origem em material corto perfurante,

- aquisição de material que exista no mercado com sistemas de segurança preferencialmente passivo;

- introdução progressiva, com avaliação, de equipamento de trabalho cada vez mais seguro, nomeadamente:

- seringas de gasimetria com sistema de segurança passiva da agulha;

- material de colheita de fluidos orgânicos com segurança activa / passiva;

- lamina de bisturi;

- agulhas de sutura rombas ;

- agulhas com segurança;

Para dar suporte a toda esta estratégia, existe legislação (DL nº121/2013) que fez a transposição de directiva comunitária.

O sucesso deste programa passa muito pela interiorização pelos profissionais do CHP em colocar em pratica, nomeadamente:

- os procedimento escritos,

- a formação ministrada,

- eliminar tarefas que aumentem o risco biológico;

- utilização de equipamento corto perfurante de forma adequada e sua rápida eliminação.

Pontos de interesse especiais:

- **Programa Prevenção e Controlo das Lesões músculo-esqueléticas relacionadas com equipamento dotado de visor (EDV)**

- **Programa Prevenção de acidentes com material corto-perfurante**

Programa de Prevenção e Controlo dos Acidentes de Trabalho

A sinistralidade laboral é um problema de todos.

Dados CHP

- Nº total de AT estável;
- Ligeiro aumento nos dias de Trabalho perdidos;
- Redução de AT por esforços excessivos - cerca de 28 %;
- Maior nº AT no Bloco e SU mas são também os serviços com maior nº de RH
- Restantes Tipos de AT- estável, excepto quedas (aumento),
- Aumento AT na Via Publica,
- AT com baixa = 95
- 31% AT foram por exposição fluidos orgânicos (destes, 75 % por picada)
- 25% exposição foram de maior risco (fonte desconhecida, fonte aHCV +; fonte aHIV +
- Picadas n 84 , das quais por agulhas (n68) e por Butterfly (n 7)

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

	2012	2013
--	------	------

Total de AT	347	349
Total de Dias de Trabalho Perdidos	3035	3337

Tipo de Acidente		
Esforço Excessivo ou Movimento Inadequado	96	69
Picadas	77	84
Quedas	80	94
Pancada/Corte provocado por objectos	34	33
Contato fluidos orgânicos	25	27

Local de Acidente		
Via Publica	40	63
Corredor	32	19
Blocos HSA	39	38
SU	34	38

	2011	2012	2013
Total de AT por exposição fluidos	108	102	111
Total de AT por contacto percutânea (picada)	78	77	84
Total de AT por contacto cutânea/ mucosa	30	25	27

Categoria profissional	2011	2012	2013
Enfermeiro	Picada 32 (41%)	30 (39%)	38(44%)
	contacto 17 (56%)	16 (64%)	15(55%)
Médico	Picada 26 (33,3%)	32 (41%)	34(40%)
	contacto 16 (53,5%)	5 (20%)	8(30%)
Ass. Op.	Picada 8(10%)	13(17%)	12 (16 %)
	contacto 4 (13,3%)	3 (12%)	3 (11%)

taxa exposições por nº camas	2011	2012	2013
Taxa por 100 camas	Picada 10,5	10,4	11,3
	contacto 4	3,3	3,6
taxa exposições por cat. Prof.(n100)	2011	2012	2013
enfermeiro	3,8	3,6	4
Médico	4,4	3,9	3,9
Ass. Op.	1,2	1,6	2

Situação doente fonte exposição	2011	2012	2013
fonte HCV +	11	11	8
fonte desc	8	7	14
fonte HIV +	21	14	6
Profilaxia HIV	16	11	11

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 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 (2012 e 2013)

- Redução do nº total de AT com LMERT (n 27)
- Redução Dias de Trabalho perdidos - 10 % (n 152) ,
- **Categoria** mais afectada (bem evidenciado) nos dois anos: Ass. Operacional ;
- **Local do acidente** : naturalmente o **Internamento** o mais elevado, (maior nº de colaborador e tarefas de risco). De realçar a redução no Bloco Central e Fisiatria, aumento nos restantes.
- **Classe Etária**: 2012 - mais acidentes (50-59 anos) n 29
2013 - mais acidentes (30-39 anos) n 23

	2012	2013
Total de AT por esforço excessivo	96	69
Total de Dias de Trabalho Perdidos	1454	1302

Categoria profissional		
Enfermeiro	23	21
Ass. Operacional	56	37
TDT(inclui fisioterapeuta)	6	5

Local de Acidente		
Cirurgia 3	1	7
SU	2	5
Fisiatria	6	3
Bloco	8	1
Medicina A	2	5
Classe Etária		
18-29 anos(n 588)	17	12
30 - 39 anos (n 1410)	26	23
40 - 49 anos (n1029)	22	12
50 - 59 anos (n 917)	29	10

Promoção da Saude no local de Trabalho (PSLT)

A PSLT não significa simplesmente o cumprimento da legislação que regula a saúde e segurança, implicando também **o envolvimento activo dos empregadores em prol da melhoria da saúde e bem-estar globais dos trabalhadores**. Neste processo, é essencial envolver os trabalhadores e ter em conta as suas necessidades e os seus pontos de vista quanto à forma como o trabalho e o local de trabalho devem ser organizados.

A promoção da saúde no local de trabalho, ao proporcionar aos trabalhadores bem-estar e saúde acrescidos, tem **muitas consequências positivas**, tais como a diminuição da rotatividade e do absentismo, o reforço da motivação e o aumento da produtividade, além de que contribui para transmitir uma melhor imagem do empregador enquanto orga-

nização positiva e que se preocupa com o bem-estar do seu pessoal.

A promoção da saúde no local de trabalho visa, geralmente, diferentes aspectos e, na prática, está muitas vezes intimamente relacionada com a avaliação de riscos. Alguns dos aspectos da promoção da saúde no local de trabalho são:

- **Participação dos trabalhadores** no processo de melhoria da organização do trabalho
- **Envolvimento activo 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 ou de teletrabalho
- 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 instauração da proibição de fumar nas instalações da empresa
- **Promoção da saúde mental** através de formação e aconselhamento psicológico anónimo para todos os trabalhadores
- **Exercício e actividades físicas**, nomeadamente incentivo da actividade física, promoção cultura activa e saudável no local trabalho;
- **Vigilância individual de saúde**, de forma periódica a todos os trabalhadores



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 DQ]

Direcção
**Director**
Dr. António Barroso
Ext: 4248
director.sso@hgsa.min-saude.pt
**Enfermeiro Chefe**
Enf. Vitor Brasileiro
Ext: 4307
vitorbrasileiro.sso@chporto.min-saude.pt

Saúde no Trabalho
**Medicina do Trabalho**
Dr. António Barroso
Ext: 4248
director.sso@hgsa.min-saude.pt
**Médica do Trabalho**
Dra. Amélia Marinho
Ext: 4309
ameliamarinho.sso@chporto.min-saude.pt
**Enfermeiro do Trabalho**
Enf. Vitor Brasileiro
Ext: 4907
vitorbrasileiro.sso@chporto.min-saude.pt
**Enfermeira do Trabalho**
Enf. Arminda Sobral
Ext: 4311
armindasobral.sso@chporto.min-saude.pt
**Assistente Técnica**
Teresa Vasconcelos
Ext: 4247
sso@hgsa.min-saude.pt
**Assistente Técnica**
Teresa Neves
Ext: 4247
sso@hgsa.min-saude.pt

Medicina Geral e Familiar
**Medicina Geral e Familiar**
Dra. Maria das Dores
Ext: 4152
**Assistente Técnica**
D. Albina Castro
Ext: 4150

Pense nisto...

Pessoas que mantêm o pensamento positivo tendem a ter uma visão melhor, não só do mundo, como também de si mesmas.

Vantagens Actividade 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 afecta 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 fractura 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, alimentação não saudável e violência), especialmente em crianças e adolescentes.