

Promoção da Saúde para Todos

Serviço Saúde Ocupacional CHUPorto

Data do boletim Março 2021 | Volume 2, Edição 2

Nesta edição

Programa Prevenção
dos Acidentes de
Trabalho

Programa de
Prevenção das
Lesões músculo-
esqueléticas LMET

Dicas

Pontos de interesse especiais: A decorrer vacinação COVID-19

Editorial

Estamos em período de controlo da pandemia com os indicadores favoráveis e de menor pressão no sistema de saúde e nomeadamente nos profissionais de saúde. Assim devemos manter todas as regras recomendadas pelas autoridades de saúde mas também estabelecer em paralelo estratégias para recuperar o nosso cansaço físico e mental, para que não se torne um problema nomeadamente de exaustão/esgotamento emocional.

A Primavera proporciona habitualmente condições para que a nossa postura seja de maior proatividade e possamos delinear objetivos, na nossa vida, mais positivos. Devemos privilegiar o tempo útil para usufruir dos prazeres da vida que nos possam tornar ainda mais felizes.

A interligação do trabalho e outras atividades deve ser estabelecida de forma a que não seja uma relação

negativa mas potenciadora de atitudes positivas perante os outros.

O SSO coloca todos os seus recursos disponíveis, para colaborar com a população trabalhadora no sentido de juntos ultrapassarmos este período menos favorável que tanto alterou a nossa qualidade de vida .

O desempenho laboral/familiar será tanto melhor, quanto mais todos nós, em parceria/partilha percebermos estas interligações.

A rapidez da resolução das questões pendentes será tanto maior quanto maior for o nosso envolvimento

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

Vigilância periódica da saúde individual

O SSO atento às dinâmicas da instituição, pretende vigiar de forma mais evidente a saúde dos trabalhadores do CHUPorto, nomeadamente aqueles que contraíram a infeção pelo SARS-COV2 e tenham estado de saúde mais debilitado.

A vigilância da saúde dos trabalhadores do CHUPorto perante a pandemia COVID-19 , nomeadamente os exames de saúde periódicos, por indicação das autoridades de saúde, foram suspensos . Assim estamos numa fase de reagendamentos destes exames de saúde .

A convocatória, de forma a minimizar aspetos logísticos, vai sofrer alterações, nomeadamente passará num período experimental a realizar-se através de avisos SMS/ email institucional. Os pedidos de MCDT estarão disponíveis nos aplicativos informáticos (requisição RX Tórax no AIDA e análises sanguíneas no E-requisições).

Os trabalhadores dos serviços clínicos continuam a efetuar, preferencialmente, a colheita nos seus locais de trabalho, aqueles que pertencem a áreas não clínicas serão convocados via Central Colheitas.

Assim agradece-se a todos os colaboradores do CHUPorto que mantenham a periodicidade nos exames de saúde conforme as convocatórias e realizem os MCDT de forma a que os resultados estejam disponíveis no dia marcado no SSO.

Solicita-se a atualização dos contactos telefónicos no aplicativo informático " SONHO2 ";

Mais uma vez, relembramos da obrigatoriedade da comparência aos exames de saúde do SSO;

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

Programa de Prevenção e Controlo dos Acidentes de Trabalho

Evolução da sinistralidade CHUPorto (1º semestre 2019/2020)

- Nº total de AT - diminuição (-69) (19 %);
- Dias de trabalho perdidos - redução 2496 dias (32%);
- AT por esforços excessivos redução (-14)
- AT por quedas - redução (-25);
- AT com baixa - redução (-26)

Em 2020:

- AT na via pública representam 23 % do total, com 2022 dias de ausências (38% do total);
- 29% dos AT (n 86) foram por exposição fluidos orgânicos (destes, 80% por picada). Destas exposições 27% (n23) foram de maior risco (fonte desconhecida, fonte aHCV +; fonte aHIV +);
- Picadas (n 69), das quais por agulhas ocas (n 53) , incluindo Butterfly (n 10) e agulha gasimetria (n7);
- Profissionais que necessitaram de fazer profilaxia com medicação pós exposição (PPE) (n 16); com custo de 5200€;

Notas:

- Por regra, as picadas em Ass. Operacionais são por má prática dos outros profissionais;
- Os médicos foram o grupo profissional com maior nº de picadas;
- **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 prática em todos os nossos atos .**

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

	2019	2020
Total de AT por exposição fluidos	105	86
Total de AT por contacto percutânea	87	69
Total de AT por contacto cutânea/ mucosa	18	17

“A sinistralidade é um problema de todos”

Categoria profissional		2019	2020
Enfermeiro	Picada	43	25
	contacto	8	7
Médico	Picada	30	26
	contacto	10	6
Ass. Op.	Picada	12	16
	contacto	0	3

	2019	2020
AT até 31 dezembro	364	295
Dias de Trabalho Perdidos	7774	5278
Acidentes com baixa	140	114
Tipo de Acidente		
Esforço Excessivo ou Movimento Inadequado	80	66
Picadas	87	69
Quedas	105	80
Pancada/Corte provocado por objectos	32	22
Contato fluidos orgânicos	18	17
Local de Acidente		
Via Publica	71	67
Internamento	101	87
Blocos	45	36
SU	56	43

taxa exposições por nº camas		2019	2020
Taxa por 100 camas	Picada	11.4	9.1
	contacto	2.3	2.2
taxa exposições por cat. Prof.(n100)			
enfermeiro		3.45	2
Médico		3.30	2.5
Ass. Op.		1.29	1.9

Situação doente fonte exposição	2019	2020
fonte HCV +	11	5
fonte desc	8	10
fonte HIV +	7	8
Profilaxia HIV	16	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/ CHUPorto será sempre uma área de especial atenção de forma a minimizar o impacto na saúde e segurança dos trabalhadores, bem como, na instituição.

Dados comparativos CHUPorto (2019 e 2020)

- AT com LMERT—redução(n14) em 17%;
- Dias de Trabalho perdidos com redução (-138 dias), mas a realçar que em 2020 só 7 AT tiveram 1321 dias perdidos (25% do total AT e 63 % AT com LMERT);
- Dos 66 AT, 42 com baixa (64 %);
- 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 48% destes AT.
- Classe Etária: mais acidentes na classe 40-49 anos (n21), e classe 50-59 anos (n20),

	2019	2020
AT por esforço excessivo até 31 dezembro	80	66
AT com baixa	55	42
Dias de trabalho perdidos	2219	2081
Categoria Profissional		
Enfermeiro	36	31
Assistente Operacional	34	25
Assistente Técnico	4	3
TDT (inclui fisioterapeutas)	4	4
Local de Acidente		
Via Pública	11	8
SU	9	3
Internamento	41	37
Blocos	4	2
Causas		
Mobilização doentes	44	32
Movimentos inadequados	19	20
Transporte	6	6
Via Pública	11	8

Reforça-se a necessidade de:

- **Aquisição** de ajudas técnicas disponibilizadas pelo CHUPorto, nomeadamente cinto de mobilização de doentes, base rotativa no chão, suporte monitor, base do "rato" computador com apoio gel, apoio pés, cadeiras ergonómicas, "rato " mais ergonómico;
- **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 CHUPorto (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**, 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 CHUPorto;
- **Promoção da saúde mental** através de formação e aconselhamento psicológico (anónimo) para todos os trabalhadores, podendo recorrer à Psicóloga do SSO;
- **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;

Dicas para viver melhor e de forma mais saudável

No dia a dia, sem que se dê conta, é possível integrar estratégias para atingir o bem-estar pleno.

Para relembrar o Dia Mundial da Saúde (dia 7 abril) indicamos-lhe algumas dicas práticas, para que possa viver melhor e de forma mais saudável.

Uma vida saudável torna-se um dos maiores desafios da vida moderna. Doenças decorrentes de uma má alimentação e de uma falta de rotina, acabam por se tornar cada vez mais frequentes, e viver bem tornou-se uma necessidade vital.

1. Dormir bem

2. Beber água

3. Praticar exercícios físicos

4. Ter uma dieta equilibrada

5. Manter o peso

6. Aprenda a gostar de si

7. Conscientizar-se dos motivos pelos quais você quer ter um estilo de vida saudável

Nos últimos anos vários autores têm demonstrado como as emoções também afetam a saúde, umas negativamente como a cólera, irritação, zanga, mas outras têm um efeito positivo como a calma, a generosidade ou ser amistoso.

Portanto, sempre que possível, mantenha-se calmo e seja amistoso e simpático com as pessoas.

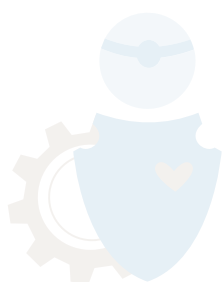
Entender porque busca uma mudança é fundamental para definir, traçar os seus objetivos e saber aonde você deseja chegar. Às vezes é difícil, mas é fundamental saber exatamente aquilo que se pretende mudar. Trace seus objetivos de forma específica e positiva, de modo que seu sucesso dependa de si.

Pense Nisto...

"O único ingrediente mais importante na fórmula do sucesso é saber como se dar bem com as pessoas"

Theodore Roosevelt

Serviço Saúde Ocupacional CHUPorto



Endereço:
R. D. Manuel II
Instalações CHUPorto
4050 -345 Porto

Tel: 222077500
Correio electrónico:
sso@chporto.min-saude.pt

**Estamos na Intranet
na área do DQ**