Promoção da saúde para todos

Serviço Saúde Ocupacional CHP

centro hospitalar do Porto

Data do boletim
Novembro 2018

Volume 1, Edição 21

Editorial

Durante toda a vida, provocamos desgaste no corpo humano.

Este fator manifesta-se de várias formas seja do ponto de vista físico e/ou mental.

A atividade profissional acaba por ser influenciada negativamente .

O prolongar, de forma normativa /legal, da atividade laboral acaba por agravar o desgaste no dia a dia.

Naturalmente que com o avançar da idade, a influência dos fatores de risco profissional também vão penalizando a qualidade de vida.

A minimização deste impacto depende da organização e de todos os trabalhadores envolvidos.

Todos teremos de adotar uma postura de nos envolvermos no cumprimento dos objetivos da instituição, bem como promover boas condições de trabalho de forma a garantir um ambiente de trabalho saudável e seguro.

A interligação entre trabalho/ família/amigos é imprescindível, mas de forma a promover um saúde física e mental de qualidade.

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 2019

Ao dispor,

O Diretor SSO

António Barroso

Motivação no local trabalho - 10 recomendações

O desempenho de um indivíduo depende muitas vezes de algo que o inspire para manter um sentimento de motivação ao desempenhar tarefas rotineiras. Por isso, é fundamental procurar sempre novas maneiras de motivar uma organização e suas equipes.

A falta de motivação está totalmente ligada ao rendimento do colaborador, e isso pode gerar consequências negativas para a empresa, como altos prejuízos.
Através da motivação no trabalho, os trabalhadores sentem-se mais reconhecidos e tendem a se envolver muito mais com a empresa, gerando uma vontade de ir além de suas obrigações e dar o seu melhor em todas as atividades

Existem diversas maneiras de obter informação se alguém está desmotivado.
Alguns indicios:
- Uso repetido de palavras negativas;
- Espera impaciente pelo fim horário trabalho;
- Afastamento dos outros colegas da organização;
- Realizar somente as tarefas necessárias, não ir além do esperado;
- Não atingir as metas estipuladas;
-Discordar de mudanças , sugestões ou críticas construtivas
- Não demonstrar interesse em participar nas atividades ou formação interna;

<u>Recomendações para a melhoria:</u>

1- Tratar todos de forma igual;

2- Reconheçer o valor que cada um possui;

3– Criar metas alcançáveis;

4 Investir em capacitações e atividades extras;

5- Passar feedbacks

6- Designar as pessoas certas para os cargos;

7- Criar um relacionamento;

8- Empoderar os trabalhadores;

9-Ofereçer um ambiente agradável;

10- Realize atividades externas;

A relação da motivação no trabalho com o comportamento e com o desempenho é estabelecida por estudiosos do assunto. O comportamento é percebido como sendo provocado e guiado por metas, realizando um esforço para atingir determinado objetivo.
Ser capaz de motivar a equipe e estar atento às suas necessidades é qualidade essencial para um líder. Muitos são capazes de administrar coisas e atingir resultados, mas liderar pessoas não é para qualquer um.
As pessoas trabalham para conseguir dinheiro. É difícil fugir dessa regra do mercado. Mas não é apenas incentivo financeiro que vai garantir o melhor desempenho dos profissionais. Cabe a todos nós fazer com que o trabalho não se torne uma coisa maçadora, ou simplesmente uma fonte de rendimento e nada mais.

Nesta edição:

Motivação no local de trabalho *1*

Programa Prevenção dos Acidentes de Trabalho *2*

Programa de Prevenção das Lesões músculo-esqueléticas LMET *3*

Dicas *4*

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 (3º Trimestre 2017/2018)

- Nº total de AT ligeiro aumento (+35) ;
- Dias de trabalho perdidos a diminuir (-543);
- AT por esforços excessivos ligeiro aumento (+ 8) ;
- Diminuição de AT por quedas (-4);
- AT nos Blocos estável (+2);
- AT SU estáveis (+2)

Em 2018:

- AT na via publica representam 13% do total, com 641 dias de ausências (27% do total) ;
- 30% dos AT (n 81) foram por exposição fluidos orgânicos (destes, 75 % por picada). Destas exposições 28% (n23) foram de maior risco (fonte aHCV +; fonte aHIV +);
- Picadas (n 61), das quais por agulhas ocas (n 48) , incluindo Buterfly (n 13) e agulhas gasimetria(n5)
- Profissionais que necessitaram de fazer profilaxia com medicação pós exposição (PPE) (n 19) ;

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 “	**2017**	**2018**
Total de AT até 30 set	**226**	**261**
Total de Dias de Trabalho Perdidos	**2885**	**2342**
Tipo de Acidente		
Esforço Excessivo ou Movimento Inadequado	57	65
Picadas	56	61
Quedas	63	59
Pancada/Corte provocado por objectos	26	31
Contato fluidos orgânicos	11	20
Local de Acidente		
Via Publica	45	34
Internamento	70	88
Blocos	27	29
SU	22	24

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

	2017	**2018**
Total de AT por exposição fluidos	**67**	**81**
Total de AT por contacto percutânea	**56**	**61**
Total de AT por contacto cutânea/ mucosa	**11**	**20**

taxa exposições por nº camas		**2017**	**2018**
Taxa por 100 camas	**Picada**	**7.4**	**8.3**
	contacto	**1.4**	**2.7**
taxa exposições por cat. Prof.(n100)			
Enfermeiro		**2.3**	**2.9**
Médico		**2**	**2**
Ass. Op.		**1.1**	**0.9**

Categoria profissional		**2017**	**2018**
Enfermeiro	**Picada**	**27**	**32**
	contacto	**6**	**13**
Médico	**Picada**	**17**	**19**
	contacto	**5**	**4**
Ass. Op.	**Picada**	**10**	**8**
	contacto	**0**	**0**

Situação doente fonte exposição	**2017**	**2018**
fonte HCV +	**11**	**10**
fonte desc	**12**	**7**
fonte HIV +	**5**	**13**
Profilaxia HIV	**14**	**19**

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 (2017 e 2018)- 3º trimestre (Jan-set)

- **Nº total de AT** com LMERT ligeiro aumento(+8),
- **Dias de Trabalho perdidos** com redução (-94), mas a realçar que só 3 AT tiveram 322 dias perdidos;
- Dos 65 AT/2018, 39 com baixa (52%)
- **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 50% destes AT.
- **Classe Etária**: mais acidentes na classe 30-39 anos (n26),

	2017	2018
Total de AT por esforço excessivo até 30 setembro	57	65
Total de Dias de Trabalho Perdidos	863	769
Categoria profissional		
Enfermeiro	16	31
Ass. Operacional	33	28
Ass. Técnico	4	1
TDT (inclui fisioterapeuta)	1	4
Local de Acidente		
Via Publica	5	3
SU	6	7
Internamento	22	29
Blocos	4	7
Causas		
Mobilização doentes	27	32
Movimentos inadequados	12	17
Transporte	14	13
Via pública	5	3

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 CHP (seja PG , IT, cartazes , ...);

Outros aspetos a valorizar por todos nós:

- **Envolvimento ativo 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;
- 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 CHP;
- **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;

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

Pense nisto…

Tudo o que um sonho precisa para ser realizado é alguém que acredite que ele possa ser realizado.

Roberto Shinyashiki

Estamos na Intranet na área do DQ

Férias e viagens - Recomendações

Antes da partida

Quando se deslocar, em viagem de férias ou de trabalho, lembre-se que no destino as condições climáticas, a alimentação e os costumes podem ser diferentes daqueles a que está habituado, o que pode levar a um aumento dos riscos para a saúde.

A circulação nas estrada, ou a participação em grandes eventos como os festivais de música com a eventual propagação de doenças transmissíveis, são outros aspetos que podem implicar a necessidade de cuidados acrescidos com a saúde.

Sabia que os afogamentos são uma das principais causas de morte entre as crianças e jovens? Veja o que pode fazer para prevenir acidentes em atividades aquáticas ou que medidas pode tomar para se proteger do sol e do frio.

Viaje pelos vários temas e descubra ainda como evitar ingerir água ou alimentos contaminados quando se desloca a países estrangeiros. Viagens de carro, de barco, de avião ou a pé, confira os cuidados a ter. Os conselhos são simples mas podem fazer a diferença. E, no regresso, conheça os sintomas a que deve estar atento.

Boas férias e boas viagens!

Tome nota dos cuidados a ter, antes de partir de viagem:

- ✓ Considere a necessidade de adquirir um seguro de saúde
- ✓ Se viajar para países de maior risco informe a embaixada ou consulado local da sua ida
- ✓ Leve os medicamentos habituais e outros para cuidados básicos
- ✓ Leve consigo um cartão com informação traduzido na língua local com tipo de sangue, doenças crónicas de que sofra, alergias, medicamentos que esteja a tomar ou outra informação relevante
- ✓ Se está grávida, vai viajar com crianças, tem doença crónica ou qualquer outra condição que requeira cuidados especiais de saúde, consulte o seu médico antes de viajar
- ✓ Vá a uma consulta do Viajante

Fonte bibliográfica : DGS