Promoção da saúde para todos

Serviço Saúde Ocupacional
CHP

Data do boletim
Novembro 2013

Volume 1, Edição 6

centro hospitalar do Porto

Editorial

A actividade profissional é essencial para todos nós mas também existem muitos estudos a evidenciar que é a principal fonte de stress e este é uma das grandes causas de distúrbios cardiovasculares, digestivos e de saúde mental.

O importante é uma adequada gestão do tempo e o primeiro passo para a organização é estabelecer prioridades, entre outros factores estão a família, os amigos, actividade de lazer e o trabalho. Para uma maior disponibilidade para o que queremos, temos de assumir que tudo tem o seu lugar.

Se é uma questão de prioridade, temos de acreditar que o mais urgente é reservar tempo para viver. Consegui-lo, por mais absorvente que seja a profissão, é sempre possível. Olhe para o seu dia a dia laboral e veja onde está o desperdício.

Saber dizer não, é cada vez mais difícil, mas igualmente importante na conquista do nosso tempo.

A mudança que queremos ver nos outros começa mesmo em nós.

Promova a sua saúde mental

Bom trabalho .

Ao dispor,

O Director SSO

António Barroso

Nesta edição:

Programa de Prevenção e Controlo Acidentes com corto perfurantes 1

Promoção de Saúde no Local de Trabalho 2

Programa Prevenção dos Acidentes de Trabalho 2

Programa de Prevenção das Lesões músculo-esqueléticas LMET 3

Programa de Prevenção das LMERT com EDV 3

Dicas 4

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

A adopção generalizada de dispositivos de segurança não é mais que uma parte da política de segurança destinada a reduzir radicalmente a incidência das lesões e infecções por picada com agulha.

Existe uma hierarquia de prioridades reconhecida no que respeita á prevenção de lesões por instrumentos cortantes perfurantes:

Primeiro: é necessário eliminar, sempre que seja possível, e/ou reduzir, o uso de agulhas e outros instrumentos cortantes e perfurantes. Certos procedimentos contemplam o uso de dispositivos sem agulhas e outros meios para a administração de fármacos.

Segundo. Quando se tenham que usar instrumentos cortantes e perfurantes devem adoptar-se medidas que reduzam ao mínimo o risco que representam. Por exemplo, mediante o uso de dispositivos que incorporam mecanismos de segurança, como são os de recobrimento ou de retracção.

Terceiro e último, as práticas profissionais mais seguras e os programas periódicos de formação, leccionados por profissionais de enfermagem / medicina são absolutamente imprescindíveis para que os dispositivos de segurança se utilizem com maior eficácia possível.

Segundo a Federação Europeia de Associações de Enfermagem, estudos independentes desenvolvidos na Europa e em outras partes do mundo demonstram que "uma combinação de formação, práticas mais seguras no trabalho e o uso de dispositivos que incorporem mecanismos de segurança podem prevenir mais de 80% das lesões por picada de agulha".

Os acidentes que envolvem a exposição a fluidos orgânicos contaminados têm merecido especial atenção por parte dos serviços de segurança e saúde no trabalho, que na generalidade têm protocolos de diagnóstico, registo e acompanhamento.

Neste âmbito, o **DL 121/2013 de 22 de Agosto**, visa reforçar e harmonizar as boas práticas já existentes, com vista à sua implementação em todos os serviços de saúde públicos e privados, a nível nacional.

O guia de implementação deste programa no CHP passa por operacionalizamos os seguintes aspectos:

1– Finalidade e alcance do programa

2- Princípios e Objectivos

3 - Avaliação dos riscos e segurança

4 - Prevenção, protecção e eliminação

5 - Informação e sensibilização

6 - Formação

7 - Notificação de incidentes e Acidentes

8 - Protecção dados pessoais, confidencialidade e segurança no tratamento dos dados.

O CHP/ SSO tem implementado várias estratégias de formar a seguir a hierarquia de prioridades e a proporcionar um ambiente de trabalho seguro, actuando essencialmente:

- Boa prática clínica;

-Introdução de equipamento com dispositivos de segurança, bem como a sua correcta eliminação;

- Avaliação dos riscos e emissão de recomendações;

- Informação e sensibilização , nomeadamente através de estatística periódica e analise dos dados;

- Escolha de equipamento adequada a esta finalidade;

- formação e auditoria da utilização do equipamento sempre que se julgue pertinente;

- Garantia de atendimento prioritário durante 24 horas em situações de acidente;

- Acompanhamento das situações de acidentes de trabalho;

- Confidencialidade e segurança dos dados;

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.

Todos os colaboradores do CHP devem privilegiar a prática profissional de acordo com os procedimentos instituídos .

A partir do momento em que os colaboradores tem na sua posse os seguintes instrumentos de trabalho:

- Conhecimento dos procedimentos escritos;
- Formação;
- Equipamento de protecção individual .

a qualificação dos eventos ocorridos durante o tempo de trabalho, pode ser dificultada e ocorrer algumas situações de descaracterização como acidentes de trabalho.

Dados comparativos CHP (até 3º trimestre, cumulativo 2012 e 2013)

- Redução do nº total de AT(n 14);
- Semelhante dias de Trabalho perdidos;
- Redução de AT por esforços excessivos - cerca de 40%;
- Maior nº Picadas no Bloco (2012- 12 e 2013 - 13) e SU (2012- 14 e 2013 - 11)
- Restantes Tipos de AT- estável, excepto quedas (aumento),
- Aumento (70 %) AT na Via Publica,

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

	2012	2013
Total de AT até 30 setembro	274	260
Total de Dias de Trabalho Perdidos	1906	1918

Tipo de Acidente		
Esforço Excessivo ou Movimento Inadequado	85	51
Picadas	57	61
Quedas	60	71
Pancada/Corte provocado por objectos	28	28
Exposição fluidos orgânicos	21	20

Local de Acidente		
Via Publica	32	55
Corredor	21	9
Blocos HSA	31	29
SU	28	28

Promoção da Saude no local de Trabalho (PSLT)

A promoção da saúde mental inclui todas as acções que contribuem para uma boa saúde mental. Impõe-se perguntar: O que é a saúde mental? Segundo a Organização Mundial de Saúde, saúde mental é o «estado de bem-estar» no qual o indivíduo:
- realiza as suas capacidades;
- pode fazer face ao stress normal da sua vida;
- pode trabalhar de forma produtiva e frutífera; e
- pode contribuir para a comunidade em que se insere.

A promoção da saúde mental tem como principal objectivo aquilo que mantém e melhora o nosso bem-estar mental. Importa sublinhar que, para ser tão eficaz quanto possível, a promoção da saúde mental deve incluir uma combinação da gestão dos riscos e promoção da saúde.

Os factores que, no trabalho, garantem uma boa saúde mental são os seguintes:
- apoio social;
- sentimento de inclusão e de realização de um trabalho com significado;
- encontrar sentido no trabalho realizado;
- ter condições para tomar decisões no trabalho;
- ter condições para organizar o trabalho de acordo com o seu próprio ritmo.

Porquê investir na promoção da saúde mental?

Em vários Estados-membros da União Europeia, o absentismo, o desemprego e a incapacidade prolongada devidos ao stress relacionado com o trabalho e a problemas de saúde mental têm vindo a agravar-se. Aliás, estima-se que, dentro em breve, a depressão será a principal causa de ausência por doença na Europa. Para além do absentismo, as consequências de uma má saúde mental estão ligadas a inúmeros outros efeitos negativos para as empresas, como níveis de desempenho e produtividade reduzidos, pouca motivação e elevada rotatividade dos trabalhadores.

O investimento na saúde mental e no bem-estar dos trabalhadores tem inúmeros benefícios para as empresas (como, por exemplo, um melhor desempenho e uma maior produtividade dos trabalhadores). Pode igualmente melhorar a imagem das empresas. Existem na Europa inúmeros prémios relacionados com o local de trabalho que são atribuídos a empresas com um desempenho excepcional em matéria de segurança e saúde no trabalho e que podem melhorar a reputação e o perfil das empresas, tanto a nível nacional como internacional.

O ambiente de trabalho e a forma como o trabalho é organizado e gerido podem ter efeitos favoráveis mas também desfavoráveis na saúde mental dos trabalhadores. Há uma série de factores (profissionais, sociais, familiares, pessoais, etc.) que podem ser desfavoráveis para a saúde mental., bem como muitos riscos psicossociais do trabalho aumentam o risco de ansiedade, depressão e esgotamento.

Programa de Prevenção de Lesões Musculo Esqueléticas relacionadas com o trabalho (LMERT)

O trabalho tem sempre inerente factores de risco que podem provocar danos .

A nossa atitude deve ser eliminá-los ou reduzi-los a nível aceitável. Deve-se privilegiar a prevenção dos eventos adversos.

Para cumprir este desígnio, todos teremos de contribuir com um espírito de colaboração e de trabalho de equipa.

Na analise 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 (até Setembro, cumulativo 2012 e 2013)

- Redução do nº total de AT com LMERT (n 28)
- Redução Dias de Trabalho perdidos - 30 % (n 424) ,
- 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. Serviços com maior nº AT/ LMERT:
  - Em 2012: Fisiatria, Medicina C, Neurologia, Ortopedia
  - Em 2013 Cirurgia 3, Medicina A, Cuidados Intensivos e Fisiatria
- Classe Etária: mais elevada (30-39 anos).

	2012	2013
Total de AT por esforço excessivo até 3 Setembro	89	61
Total de Dias de Trabalho Perdidos	1362	938

Categoria profissional		
Enfermeiro	22	17
Ass. Operacional	51	34
Ass. Técnico	5	5
TDT(inclui fisioterapeuta)	5	5

Local de Acidente		
Via Publica	8	6
SU	2	5
Internamento	37	27
Bloco	8	1
Corredor / escadas	9	2
Classe Etária		
18-29 anos(n 588)	16	10
30 - 39 anos (n 1410)	25	29
40 - 49 anos (n1029)	21	12
50 - 59 anos (n 917)	25	10
> 60 anos (n 164)	2	0

Programa de Prevenção e Controlo de LMERT com Equipamento dotados de Visor (EDV)

• Enquadrado no Programa de Prevenção e controlo das LMERT com Equipamento dotados de visor (EDV), o SSO tem procedido a visitas a locais de trabalho e quando necessário , ajuste do equipamento de trabalho ao colaborador, bem como colocação de cartazes e aconselhado aquisição de ajudas técnicas(suporte de Monitor , apoio de pés, cadeira de ajuste em altura, etc.) ;

Na sequencia da formação efectuada nas Jornadas de Qualidade e Segurança dos cuidados de saúde em que esta temática é abordada , poderão ser programadas visitas a áreas de trabalho que sejam referenciados como menos ergonómicas.

Postura correcta do Operador :

- Manter o Topo do Monitor ao nível dos olhos, distante cerca de um comprimento de braço;
- Manter a cabeça e pescoço em posição recta, ombros relaxados;
- Manter a região lombar (as costas) apoiada no encosto da cadeira ou em um suporte para as costas;
- Manter antebraço, punho e mãos em linha recta (posição neutra do punho) em relação ao teclado;
- Manter o cotovelo junto ao corpo;
- Manter um espaço entre a dobra do joelho e a extremidade final da cadeira;
- Manter ângulo igual ou superior a 90º para as dobras dos joelhos e da anca;
- Manter os pés apoiados no chão ou quando recomendado usar descanso para os pés;
- Alternar posições, praticando outras tarefas
- Evitar posturas inadequadas

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 DGQ

Pense nisto…

Sorrir em momentos de stress, mesmo sem estar feliz, ajuda a reduzir a resposta do organismo à ansiedade

Medidas para uma vida saudável

1. Diga NÃO ao tabaco - o seu risco de doença cardíaca coronária diminuirá mais rápido no primeiro ano, acabando por normalizar ao longo do tempo;

2. Mantenha um peso saudável;

3. Conheça os seus valores - consulte um profissional de saúde para medir a sua tensão arterial, o seu nível de colesterol e de glicose, e faça o cálculo do seu índice de massa corporal (IMC) ;

4. Reduza a ingestão de sal na alimentação (OMS recomenda < 5g sal / dia);

5. Esteja atento à informação nutricional dos rótulos dos alimentos e opte pelos que possuem menos de 5% da DDR (dose diária recomendada) de sódio;

6. Evite as gorduras saturadas e os alimentos processado, tais como: alimentos pré-cozinhados, congelados, enlatados, refeições rápidas e snacks;

7. Opte por uma alimentação rica em frutas e vegetais — coma pelo menos 5 porções de frutas e vegetais por dia (recomendação da OMS);

8. Modere o consumo de álcool;

9. Pratique pelo menos 30 minutos de exercício físico por dia;

10. Incentive os momentos de relaxamento.