

Promoção da Saúde para Todos

Serviço Saúde Ocupacional CHP

Data do boletim Julho 2020 | Volume 2, Edição 1

Nesta edição

Saúde Psicológica no trabalho

Programa Prevenção dos Acidentes de Trabalho

A pandemia SARS-COV-2/ COVID19: a perspetiva do Médico do Trabalho

Recomendações

Pontos de interesse especiais:

Inscrição Vacinação anti Gripe sazonal - até 18 setembro 2020

Editorial

A pandemia da COVID-19 deve fazer refletir os profissionais da saúde quanto aos procedimentos no dia a dia, na prestação dos cuidados de saúde:

Insistir com a correta lavagem das mãos que implique um efetivo baixar do risco de infeção em doentes e profissionais;

O uso de máscara cirúrgica para a sua proteção para não só para sustentar o risco de infeção por COVID, mas também em relação a doentes internados com outras patologias respiratórias, por exemplo tuberculose.

A necessidade de manter o distanciamento possível tanto a nível laboral (entre profissionais) e também em relação á atividade extra-hospitalar para que não haja risco de

contrair doença, já que o vírus continua na comunidade e o nível de imunidade na população é muito baixo.

Chama-se atenção ao artigo sobre a incidência da pandemia nos trabalhadores do CHUP. EPE e de todos nos preparar para o próximo Outono/Inverno.

Até lá aproxima-se o período de férias que são merecidas, mais do que nunca, mas que devemos não descurar nas atitudes mesmo nas atividades de lazer, com a família e amigos.

Boas Férias.

O Diretor SSO

António Barroso

Saúde Psicológica no Trabalho

Numa visão da Saúde Mental pelo prisma da Saúde Pública, entende-se que toda a dimensão de bem-estar psicológico é tão importante como a saúde física para o desenvolvimento dos indivíduos, das sociedades e dos países. De facto, a **Saúde Psicológica** é uma parte integral da Saúde do ser humano, e por isso é ponto assente que **não há Saúde sem Saúde Psicológica**.

Lembrando que vivemos numa sociedade centrada e orientada em função do trabalho, será interessante contextualizar a dimensão da saúde psicológica neste domínio:

A palavra «trabalho» tem a sua origem no vocábulo latino «tripalium», nome atribuído a um instrumento de tortura formado por três paus pontiagudos, que cumpria a sua lacerante função nos pobres e escravos que não tinham como pagar impostos. “Trabalhar” era, portanto, ser torturado no tripalium. Logo, por extensão, do ponto de vista histórico e etimológico, a palavra «trabalho» decorre de uma circunstância desagradável de dor e suplício.

Ora... Quão ajustada é, ainda hoje, esta ideia de trabalho como atividade penosa e de servidão? Para quantos/as trabalhadores/as, o trabalho está associado a dolorosas

manifestações psicossomáticas e sentimentos/senções de tensão, fadiga, desânimo, angústia e ansiedade?

Pois bem, é precisamente com base nestas preocupações, que assumem especial relevância os aspetos psicossociológicos do trabalho, como autoaceitação, relacionamentos positivos, autonomia, objetivos de vida, crescimento pessoal, habilidades e competências, autocontrolo, bem-estar subjetivo e até vitalidade.

A Saúde Psicológica no trabalho é, de facto, um aspeto incontornável no âmbito da intervenção da Organização junto dos/as profissionais mas igualmente um aspeto de necessário autocuidado por parte de cada trabalhador/a. Em jeito de conclusão, a refletir (do livro O Papalagui, de Tuiavii de Tiavea):

“Todos os papalagui [Homem Branco] têm uma profissão. Coisa que qualquer pessoa devia ter vontade de fazer, mas que raramente tem. O Papalagui vive desvairado por causa da profissão que tem. O grande espírito não quer, de certeza, que nos tornemos cor de cinza por causa da profissão, que nos arrastemos como uma tartaruga ou rastejemos como um molusco do fundo do lago. Quer ver-nos isso sim, firmes e altaneiros em tudo quanto fizermos, sem nunca perder a agilidade dos membros e a alegria do olhar.”

Programa de Prevenção e Controlo dos Acidentes de Trabalho

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

- Nº total de AT - redução (-59) (30 %);
- Dias de trabalho perdidos com aumento de 22 % (+ 358 dias);
- AT por esforços excessivos redução (-13)
- AT por quedas—redução (-16);
- AT nos Blocos - redução (-12) (50%);
- AT com baixa - redução (-14)

1º semestre 2020:

- AT na via publica representam 19% do total, com 801 dias de ausências (40% do total) ;
- 30% dos AT (n 39) foram por exposição fluidos orgânicos (destes, 85 % por picada). Destas exposições 25% (n10) foram de maior risco (fonte desconhecida, fonte aHCV +; fonte aHIV +);
- Picadas (n 33), das quais por agulhas ocas (n 25) , incluindo Buterfly (n 5)
- Profissionais que necessitaram de fazer profilaxia com medicação pós exposição (PPE) (n 7);

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

	2019	2020
Total de AT por exposição fluidos	59	39
Total de AT por contacto percutânea	50	33
Total de AT por contacto cutânea/ mucosa	9	6

“A sinistralidade é um problema de todos”

	2019	2020
AT até 30 junho	189	130
Dias de Trabalho Perdidos	1618	1976
Acidentes com baixa	64	50

Tipo de Acidente		
Esforço Excessivo ou Movimento Inadequado	43	30
Picadas	50	33
Quedas	47	31
Pancada/Corte provocado por objectos	21	10
Contato fluidos orgânicos	9	6

Local de Acidente		
Via Publica	28	25
Internamento	55	38
Blocos	24	12
SU	34	22

Categoria profissional		2019	2020
Enfermeiro	Picada	24	14
Enfermeiro	contacto	3	1
Médico	Picada	19	11
Médico	contacto	6	4
Ass. Op.	Picada	7	6
Ass. Op.	contacto	0	0

taxa exposições por nº camas		2019	2020
Taxa por 100 camas (757)	Picada	6.6	4.3
Taxa por 100 camas (757)	contacto	1.1	0.8

taxa exposições por cat. Prof.(n100)			
enfermeiro	n:1445	1.8	1.0
Médico	n:1150	2.1	1.3
Ass. Op.	n:915/	0.8	0.6

Situação doente fonte exposição		2019	2020
fonte HCV +	fonte HCV +	4	1
fonte desc	fonte desc	5	5
fonte HIV +	fonte HIV +	3	4
Profilaxia HIV	Profilaxia HIV	10	7

Notas:

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.

Promoção da saúde para todos

A Pandemia SARS-CoV-2 / COVID-19: a perspetiva do Médico do Trabalho

Sara Alves de Matos – Interna de formação específica do Serviço de Saúde Ocupacional do CHUP,EPE

A pandemia do novo coronavírus (SARS-CoV-2) identificado em dezembro de 2019, atingiu quase todos os países do mundo, causando a doença do Coronavírus 2. Oficialmente chamada COVID-19, a Corona Vlrus Disease indica, a priori, doença (Disease) e, dada a sua elevada contagiosidade na população geral e nos profissionais de saúde (PS) em particular, tem um impacto laboral significativo, envolvendo longos períodos de absentismo, tendo já sido admitida como doença profissional nestes trabalhadores.

O Serviço de Saúde Ocupacional (SSO) tem, como papel fundamental, a proteção da saúde dos trabalhadores que, enquanto profissionais de saúde, estão na linha da frente da prestação de cuidados, tendo risco de exposição profissional a SARS-CoV-2.

O SSO trabalhou afinadamente na mitigação do risco de contágio dos profissionais, o que passou pela identificação dos trabalhadores com risco acrescido de infeção e pela defesa do uso generalizado de equipamentos de proteção individual (EPI), adequados ao risco das tarefas, mas também pela identificação dos trabalhadores infetados e pelos respetivos rastreios de contacto, tanto com doentes do CHUP COVID-19 (bloco operatório, serviço de internamento ou de urgência) como entre trabalhadores. Foram criadas linhas de contacto direto com os médicos do SSO de modo a facilitar a comunicação e a sua rápida intervenção, mas, mesmo com disponibilidade quase permanente, houve períodos de grande dificuldade na resposta a todas as solicitações.

Optamos por realizar teleconsulta na maioria das situações, dado o elevado número de exames de saúde ocasionais, tanto a pedido dos trabalhadores como dos médicos do trabalho, destacando-se as avaliações por doença crónica, por estado de imunossupressão e por gravidez ou aleitamento.

Foram definidos planos de atuação internos no SSO e divulgados os procedimentos, de modo a rentabilizar recursos e priorizar a urgência de cada situação.

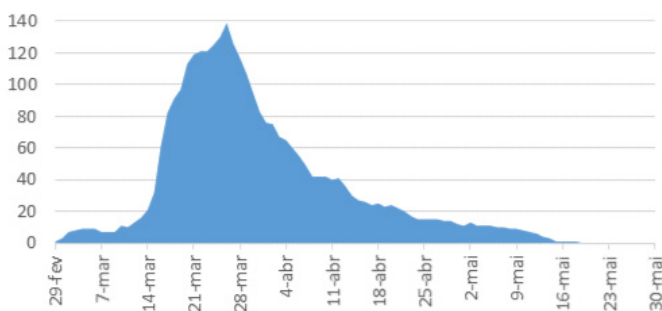


Gráfico 1 – Isolamento profilático nº acumulado, ao longo do tempo.

Na perspetiva de contenção da infeção hospitalar e minimização de casos entre profissionais, realizamos rastreios de contacto, articulando com a Autoridade

de Saúde os isolamentos profiláticos. No total, foram decretados 314 isolamentos em profissionais do CHUP, dos quais 52 resultaram em doença – 16,6%.

O gráfico 1 resume o acumulado dos isolamentos profiláticos ao longo do tempo na instituição, contabilizando-se 3061 dias de trabalho perdido (excluindo os que se tornaram doentes).

Relativamente aos 192 profissionais infetados, a média de idades foi de 39,4 ($\pm 11,8$) anos, com predomínio no sexo feminino (76%). Calcula-se uma taxa de infeção de 4,3% da população trabalhadora do CHUP, havendo claro destaque para a afetação de serviços clínicos (94,3%). O tempo médio de afastamento do trabalho foi de 32 dias. Tendo em conta que o CHUP designou cinco enfermarias para internamento (INT) de doentes COVID-19, será pertinente verificar a incidência nessas enfermarias, onde é usado EPI integral, face às onde não seria expectável encontrar esses doentes: 123 casos “INT não-COVID” vs. 21 “INT COVID” (64% vs. 10.9%).

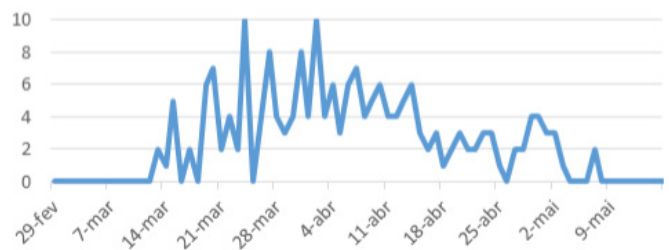


Gráfico 2 – Casos COVID-19 em profissionais CHUP, ao longo do tempo.

Houve serviços que foram mais fustigados, com elevado número de profissionais afetados, o que causou grande dificuldade na sua organização, obrigando à mobilização interna como forma de suprir necessidades. De sublinhar que alguns casos terão sido adquiridos fora do contexto hospitalar, dado a co-habitação ou contacto externo com COVID-19, bem como o regresso de áreas de elevado risco.

Neste momento, após um enorme esforço que passou pela reestruturação total do CHUP, não existem profissionais infetados, não tendo sido diagnosticados novos casos desde 7 de maio. As situações pontuais de isolamento profilático que ainda se verificam resultaram de exposição fora do CHUP.

O conhecimento sobre o novo coronavírus tem sido fruto de constante atualização e partilha na comunidade científica, mas, as eventuais sequelas a curto, médio e longo prazo são ainda uma incógnita. O SSO tem em curso um estudo para verificar a existência de imunidade nos recuperados, bem como aferir possíveis sequelas a curto e médio prazo da doença.

Fica como desafio para os próximos tempos e para o inverno, manter os profissionais livres de infeção por SARS-CoV-2. Para tal, contamos com o contributo de todos: higiene das mãos, distanciamento social, uso adequado de EPI, alerta para o diagnóstico e atempado isolamento na sua suspeita. Bem como o respeito pelas restantes medidas preventivas adotadas por cada serviço.

Saúde psicológica em tempos de pandemia—Recomendações

Vivemos, individual e coletivamente, um momento de exceção, exigente e desafiante.

A pandemia de COVID-19 implica uma adaptação, tão célere quanto possível, a uma nova forma de viver a nossa vida pessoal, familiar, social e profissional. No contexto hospitalar, vivem-se tempos que impõem diversos constrangimentos e dificuldades aos/às profissionais de saúde, uma vez que estão expostos/as a situações de stresse elevado, encontrando-se particularmente vulneráveis a sentimentos de medo e ansiedade e ao burnout.

É importante lembrar que a apreensão e o medo são emoções/sentimentos normais, e que vivenciar stresse não significa impreparação, muito menos indica um sinal de fraqueza. Todos/as reagimos de formas diferentes, por isso é fundamental respeitarmos as estratégias das outras pessoas (silêncio, isolamento, irritabilidade, necessidade de falar) e recorrermos às nossas próprias estratégias habituais de regulação emocional e gestão do stresse.

Recomenda-se, em fases de maior tensão, pressão e exigências laborais, especial atenção a fatores protetores da saúde física e psicológica como: descanso (respeitar os

momentos de pausa, de sono, dias de folga), alimentação saudável, hidratação adequada, atividade física, exercícios de respiração e de relaxamento, convívio (mesmo que à distância) e momentos de lazer / tempo livre.

Garantir as necessidades básicas de autocuidado é, de facto, fundamental. E, não menos importante, em caso de necessidade, dispor do apoio familiares, amigos/as e colegas é uma mais-valia para o bem-estar integral. Partilhar as preocupações, dúvidas, angústias e experiências, ajuda a combater a sensação de isolamento e é essencial para aumentar a resiliência e a confiança na rede de apoio, especialmente no âmbito profissional.

Preste atenção a sintomas como irritabilidade, hipervigilância, imagens e pensamentos intrusivos, insónia, choro fácil ou tristeza significativa e prolongada. Respeite o seu ritmo, reconheça as suas dificuldades e, se necessário, peça ajuda.

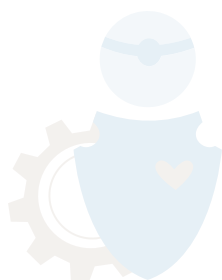
fonte: OPP e DGS

Contacto: VPN 82717 - Consulta de Psicologia (Serviço de Saúde Ocupacional | CHUP)

Pense Nisto...

“Nós poderíamos ser muito melhores se não quiséssemos ser tão bons.”
Sigmund Freud

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

Estamos na Intranet
na área do DQ