

Promoção da saúde para todos

Serviço Saúde Ocupacional
CHP

Data do boletim
Abril 2015

Volume 1, Edição 10

centro hospitalar
do Porto

Editorial

O SSO pretende com a actuação assegurar a protecção e promoção da saúde a todos os trabalhadores do CHP, através de ambientes de trabalho saudáveis, o que possibilitará uma força de trabalho com o mais elevado nível de saúde possível, satisfeita, motivada, produtiva, aberta á inovação e ao empreendedorismo e impulsionadora da sustentabilidade do trabalho.

Existem grandes desafios para manter a área da Saúde e Segurança na vanguarda da actividade empresarial em todos os contextos de trabalho.

Apesar das dificuldades, o SSO do CHP pugna a sua intervenção por princípios de isenção, confidencialidade e respeito pela pes-

soa em fase ativa.

Toda as actividades do SSO são sempre na defesa da garantia da saúde e segurança dos trabalhadores do CHP.

A análise externa superficial e parcial das intervenções na área da Saúde e Segurança no trabalho leva a visões simplistas e pouco dignas de quem as coloca na praça publica .

O momento actual continua a traduzir alguma ansiedade e insatisfação das pessoas, mas o futuro deve ser encarado com esperança e que todos podemos e devemos contribuir.

O SSO coloca-se á disposição dos colaboradores do CHP para todos os esclarecimentos relaci-

onados com a sua saúde e segurança no local de trabalho.

Encaramos a saúde de forma positiva e abrangente .

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

Os profissionais do SSO estão disponíveis para esclarecimentos.

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

O SSO ,tem contribuído para a prevenção dos riscos profissionais, de forma a proporcionar ambientes de trabalho cada vez mais seguros e saudáveis

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:

1. Eliminação/ minimização de actividades que possam provocar acidentes com origem em material corto perfurante,

2. Aquisição de equipamento com sistemas de segurança preferencialmente passivo;

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

- seringas de gasimetria com sistema de segurança passiva da agulha (em uso);

- material de colheita de fluidos orgânicos com segurança activa / passiva (em selecção);

- 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 prática , 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:

• **Encontro de Saúde e Segurança no Trabalho - CHP**

29 e 30 Maio 2015

• **Dia Mundial sem Tabaco**

31 Maio 2015

Programa de Prevenção e Controlo dos Acidentes de Trabalho

Evolução da sinistralidade no CHP :

- Nº total de AT aumentou de forma significativa (+ 64) ;
- Aumento significativo nos dias de trabalho perdidos (+ 2378);
- Aumento de AT por esforços excessivos (+ 51) ;
- Aumento de AT por quedas (+ 20) - cerca de 21 %;
- Maior nº AT no Bloco e SU mas são também os serviços com maior nº de recursos humanos;
- AT na via publica representam 14,5% do total, com 1498 dias de ausências (22% do total) e destes 1356 dias referem-se a quedas;
- Aumento de AT com baixa (+62), cerca de 65%;
- 25% dos AT foram por exposição fluidos orgânicos (destes, 79 % por picada). Destas exposições 35% foram de maior risco (fonte desconhecida, fonte aHCV +; fonte aHIV +);
- Picadas (n 81), das quais por agulhas ocas (n 57) e por Butterfly (n9)
- Aumento de profissionais que necessitaram de fazer profilaxia com medicação pós exposição(PPE);
- Por regra, as picadas em Ass. Operacionais é por má prática dos outros profissionais;
- Tendo em consideração os dados apresentados, todos temos de reflectir sobre as atitudes a tomar, de forma a diminuir 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 pratica em todos os nossos actos

" A sinistralidade é um problema de todos "

	2013	2014	%
Total de AT	349	413	+ 18%
Total de Dias de Trabalho Perdidos	4196	6574	+56%
Tipo de Acidente			
Esforço Excessivo ou Movimento Inadequado	69	120	+ 74%
Picadas	84	81	-3.5%
Quedas	94	114	+21%
Pancada/Corte provocado por objectos	39	51	+30%
Contato fluidos orgânicos	27	22	-18%
Local de Acidente			
Via Publica	63	60	
Corredor	19	16	
Blocos	38	46	+21%
SU	38	36	

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

	2013	2014
Total de AT por exposição fluidos	111	103
Total de AT por contacto percutânea	84	81
Total de AT por contacto cutânea/ mucosa	27	22

Categoria profissional		2013	2014
Enfermeiro	Picada	38	38
	contacto	15	9
Médico	Picada	34	30
	contacto	8	9
Ass. Op.	Picada	12	12
	contacto	3	1

taxa exposições por nº camas		2013	2014
Taxa por 100 camas	Picada	11,3	11
	contacto	3,6	3
taxa exposições por cat. Prof.(n100)			
enfermeiro		4	3.8
Médico		3,9	3.9
Ass. Op.		2	1.4

Situação doente fonte exposição	2013	2014	%
fonte HCV +	8	12	
fonte desc	14	16	
fonte HIV +	6	8	
Profilaxia HIV	11	16	+ 45%

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 (2013 e 2014)

- Aumento nº total de AT com LMERT (+51), **cerca 74%**
- Aumento Dias de Trabalho perdidos (+1091), **cerca 70 %**
- Dos 120 AT, 66 com baixa e destes **10 tiveram 1524 dias baixa (88-299)**- 57 % do total dias perdidos por esforços excessivos.
- **Categoria** profissional mais afectada nos dois anos: **Ass. Operacional** mas com aumento significativo nos enfermeiros;
- **Local do acidente** : naturalmente o **Internamento** é o mais elevado, (maior nº de colaboradores, tarefas de risco). De realçar que o nº de AT nos Blocos pode estar relacionado com o maior nº de colaboradores neste serviço.
- **Causas** : A **mobilização de doentes** representa mais de metade dos AT.
- **Classe Etária**: 2013/ 2014 - mais acidentes na classe **30-39 anos**.

Reforça-se a necessidade de :

- **Aquisição** de ajudas técnicas disponibilizadas pela instituição, nomeadamente cinto mobilização de doentes, base rotativa no chão, suporte monitor, base do "rato" computador com apoio gel, apoio pés;
- **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 , ...);

	2013	2014
Total de AT por esforço excessivo	69	120
Total de Dias de Trabalho Perdidos	1566	2657
Categoria profissional		
Enfermeiro	21	48
Ass. Operacional	37	53
Ass. Técnico	5	9
TDT (inclui fisioterapeuta)	5	4
Local de Acidente		
Via Publica	7	8
SU	5	9
Internamento	32	58
Blocos	4	11
Causas		
Mobilização doentes	30	63
Movimentos inadequados	21	43
Transporte	11	6
Via publica	7	8

Promoção da Saúde no local de Trabalho (PSLT)

Neste processo da PSLT 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 organização 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 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 proibição de fumar nas instalações do CHP;

- **Promoção da saúde mental** através de formação e aconselhamento psicológico (anónimo) para todos os trabalhadores;
- **Exercício e actividade física**, com incentivo a uma promoção de uma cultura activa e saudável no local trabalho;
- **Vigilância individual de saúde**, de forma periódica a todos os trabalhadores;

Toda esta intervenção proactiva tem de ter a envolvimento da entidade empregadora , em todas as fases deste processo



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

Pense nisto...

Uma boa noite é imprescindível para que se sinta revigorado. No entanto, são mais as vezes que descuramos o sono do que aquelas que cuidamos dele

Dicas para um Sono relaxante

- Procure dormir mais ou menos à mesma hora durante toda a semana;
- Crie uma rotina antes de se deitar ;
- Não veja televisão na cama e não utilize equipamentos electrónicos (pex Tablets , smartphones);
- Não faça sestas nas oito horas que antecedem o sono da noite, nem por períodos de mais de 20 minutos;
- Vá para a cama quando estiver com sono. Caso sinta necessidade de se ocupar antes de adormecer, opte por algo relaxante , como ler um livro num ambiente calmo. Não leve para a cama trabalhos que despertem a atenção;
- Mantenha rotinas independentemente do seu horário de sono. Dormir durante o dia apresenta desafios diferentes de dormir à noite, mas somos seres de hábitos, pelo que o ideal é termos horas para adormecer e para acordar dentro dos intervalos de tempo adequados às nossas necessidades;
- Faça refeições regulares, mais abundantes no início do dia e menos no final, até duas horas antes de se deitar. Corte nos alimentos de maior dificuldade de digestão, tais como uma feijoada, açucarados, e nas bebidas alcoólicas e estimulantes;