

Promoção da saúde para todos

Serviço Saúde Ocupacional
CHP

Data do boletim
Novembro 2016

Volume 1, Edição 15

centro hospitalar
do Porto

Editorial

A segurança do doente é uma área primordial no contexto da prestação de cuidados de saúde em hospitais. Apesar disso, é frequente não se considerar a saúde e segurança dos profissionais de Saúde como parte integrante e fundamental do conjunto de abordagens que contribuem para uma efectiva segurança do doente. A visão integradora é indiscutível de forma a reconhecer nomeadamente, a eleva-

da carga de trabalho, as condições ambientais inadequadas, a inadequação dos interfaces entre o homem e o sistema.

Os serviços de saúde devem analisar-se numa perspectiva centrada no indivíduo (utente e profissional) e na aprendizagem com o erro, no sentido da efectiva prevenção dos acontecimentos adversos. A Saúde Ocupacional tem diversos contributos, através de intervenções,

quer a nível da adequação do ambiente, das condições de trabalho, dos circuitos e dos equipamentos, quer orientadas para a formação e informação dos profissionais de saúde

Feliz Natal e Bom Ano Novo,

O Diretor SSO

António Barroso



Promoção de Saúde no Local de Trabalho (PSLT)

A PSLT é o esforço combinado dos empregadores, dos trabalhadores e da sociedade para melhorar a saúde e o bem-estar das pessoas no local de trabalho.

Esse esforço consiste na conjugação dos seguintes factores:

- melhoria da organização do trabalho e do ambiente de trabalho;
- incentivo à participação dos trabalhadores em actividades saudáveis;
- disponibilização de escolhas saudáveis;
- incentivos ao desenvolvimento pessoal.

Razões para investir na promoção da saúde no local de trabalho

Uma organização bem sucedida tem por base trabalhadores saudáveis e um ambiente de trabalho incentivador. Ao melhorar o bem-estar e a saúde dos trabalhadores, a promoção da saúde no local de trabalho contribui para:

- a redução do absentismo;
- o reforço da motivação e o aumento da produtividade;

■ uma maior facilidade de recrutamento;

■ uma reduzida rotação do pessoal;

■ uma imagem positiva e incentivadora.

A investigação neste campo revela que cada euro investido em promoção da saúde no local de trabalho produz um retorno maior graças à redução dos custos relacionados com o absentismo.

Como pôr em prática a promoção da saúde no local de trabalho?

Um dos elementos mais importantes para a aplicação eficaz da PSLT é o empenho continuado de todas as partes envolvidas. Assim, é essencial gerir esse empenho, a fim de evitar um conflito entre o programa de promoção da saúde no local de trabalho e as práticas de gestão.

É também muito importante integrar o pessoal sempre que possível e fomentar a máxima participação em todas as etapas da execução do referido programa.

Além disso, a maioria dos programas de promoção da saúde no local de trabalho bem planeados conjuga

as necessidades da organização com as necessidades dos trabalhadores. Por conseguinte, não existe um modelo normalizado de PSLT. Pelo contrário, cada organização necessita de adaptar os princípios essenciais da PSLT às suas circunstâncias específicas

A não esquecer

— Não faz sentido aplicar um programa de PSLT sem oferecer também um ambiente de trabalho seguro e saudável.

- A PSLT baseia-se numa cultura saudável que exige, acima de tudo, uma gestão adequada do risco.

— A PSLT vai além dos requisitos legais. Baseia-se em acções voluntárias de ambas as partes.

— A PSLT só pode obter resultados se estiver integrada a título permanente em todos os processos organizacionais.

Lembre-se!

— O estilo de vida é algo privado. As pessoas podem ser incentivadas, mas nunca obrigadas, a mudar de comportamento, a menos que estejam a prejudicar outras pessoas.

— A participação nas actividades de PSLT é voluntária.

Nesta edição:

Editorial	1
Promoção de Saúde no Local de Trabalho	1
Programa Prevenção e Controlo dos Acidentes de Trabalho	2
Programa de Prevenção de Lesões Músculo-esqueléticas LMERT	3
Dicas	4

Pontos de interesse especiais:

• Encontro Saúde Ambiente e Trabalho

25 e 26 Maio 2017

Organização:

CHP (SSO) e ICBAS

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 boa prática deve ser privilegiada com a utilização da ajudas técnicas e colocando em prática os conhecimentos adquiridos na formação.

Em 2017 pretende-se continuar o processo de sistema de segurança em dispositivos médicos, nomeadamente agulhas, utilizadas em procedimentos de risco.

Situações não facilitadoras da boa prática devem ser notificadas.

Dados comparativos CHP (3º Trimestre 2015 e 2016)

- Redução do nº total de AT (n 8);
- Redução dos Dias de Trabalho perdidos por AT - (n 707);
- Redução de AT por esforços excessivos - (n 9);
- Aumento das quedas (n 8)
- Redução AT com risco biológico
- Redução Taxa Exp. Fluidos por 100 camas ou por 100 prof. saúde
- Aumento AT com exposição a doente com aHIV positivo

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

	2015	2016
Total de AT por exposição fluidos	83	65
Total de AT por contacto percutânea (picada)	65	50
Total de AT por contacto cutânea/ mucosa	18	15

taxa exposições por nº camas		2015	2016
Taxa por 100 camas	Picada	8.3	7.1
	contacto	2.4	2.1
taxa exposições por cat. Prof. (n100)			
Enfermeiro		3.3	2.4
Médico		2.2	1.9
Ass. Op.		1.2	0.75

	2015	2016
Total de AT até 30 Setembro	273	265
Total de Dias de Trabalho Perdidos	2702	1995

Tipo de Acidente		
Esforço Excessivo ou Movimento Inadequado	75	65
Picadas	65	50
Quedas	64	72
Pancada/Corte provocado por objectos	26	37
Exposição fluidos orgânicos	18	15

Local de Acidente		
Via Publica	38	46
Corredor	12	16
Blocos	37	23
SU	26	33

Categoria profissional		2015	2016
Enfermeiro	Picada	39	24
	contacto	4	9
Médico	Picada	15	18
	contacto	8	3
Ass. Op.	Picada	8	4
	contacto	3	3

Situação doente fonte exposição	2015	2016
fonte HCV +	10	12
fonte desc	6	6
fonte HIV +	3	9
Profilaxia HIV	9	9

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

A instituição /SSO tem vindo a intervir, de forma global:

- **Nível organizacional**, com a actuação do Serviço Saúde Ocupacional(SSO) em contexto de serviço interno, nomeadamente a nível da vigilância periódica da saúde dos trabalhadores, bem como com a sua monitorização através de MCDT;

- **Medidas técnicas**, aquisição de ajudas técnicas de acordo com as características dos locais de trabalho , nomeadamente na mobilização de doentes, transporte de cargas e no interface com equipamento dotado de visor ;

- **Formação / Informação** a actuação passa por várias estratégias, nomeadamente Manual Acolhimento, Jornadas da Qualidade, Posters, Guias Orientação PG, IT, visitas locais trabalho , pareceres, formação prática;

Pensa-se que os profissionais estão conscientes do impacto da actividade profissional nas LMERT, mas ainda falta transpor para o contexto do trabalho toda a boa pratica instituída.

Em perspectiva, no CHP :

. A formação na prevenção das LMERT vai continuar em 2017 e será reforçada a nível da actividade física, nomeadamente exercícios relaxamento em contexto do local trabalho, sessões Pilates e Yoga (via Casa Pessoal CHP);

- A aquisição de ajudas técnicas;
- Aquisição de mobiliário, nomeadamente de cadeiras ergonómicas .

	2014	2015	2016
Total de AT por esforço excessivo até 30 Setembro	90	75	65
Total de Dias de Trabalho Perdidos	2191	436	760
Categoria profissional			
Enfermeiro	40	31	20
Ass. Operacional	40	40	42
Ass. Técnico	6	2	0
TDT(inclui fisioterapeuta)	4	3	2
Local de Acidente			
Via Publica	7	7	6
SU	8	4	7
Internamento	47	43	28
Bloco	5	4	6
Corredor	0	5	6
Classe Etária			
18-29 anos(n 588)	18	5	5
30 - 39 anos (n 1410)	34	29	22
40 - 49 anos (n1029)	12	26	22
50 - 59 anos (n 917)	29	15	14
> 60 anos (n 164)	0	4	2
Causas			
Mobilização doentes	50	40	27
Movimentos Inadequados	20	18	18
Transporte Objectos	13	14	14
Via Pública	7	7	6

Dados comparativos CHP (3º Trimestre acumulado 2015 e 2016)

- Redução do n° total de AT com LMERT (n 10) - 13 %
- Aumento Dias de Trabalho perdidos - (n 324) - 74 %
- **Categoria mais afectada** : Ass. Operacionais (dobro dos Enfermeiros)
- **Local do acidente** : naturalmente o Internamento é o mais elevado, (maior n° de colaborador e tarefas de risco), com redução.
- **Classe etária** : 30-39 anos a mais preponderante , mas a reduzir
- **Causas** : A mobilização de doentes é a preponderante mas em redução.



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...

O êxito começa no exato momento em que o homem decide o que quer e começa a trabalhar para consegui-lo

Actividade física: conhece as recomendações?

Sabemos que é bom para a saúde reduzir a ingestão de sal, não fumar, beber álcool apenas em doses moderadas, praticar actividade física. Recomendações que fazem parte do que hoje se designa por "estilo de vida saudável". Contudo, os limites destas recomendações nem sempre são claros. O que representa uma "dose moderada de álcool"? O que significa exactamente "praticar actividade física"? Este artigo visa clarificar esta última questão. Se não pratica actividade física mas gostaria de tentar, ou se pratica mas não está certo/a de estar dentro das recomendações da OMS, este artigo é para si

Pedro Teixeira

Recomendações (para adultos)

≥ 150 minutos por semana de actividade física moderada



ou

≥ 75 minutos por semana (ou mais) de actividade física vigorosa



ou

Qualquer combinação equivalente de actividade moderada ou vigorosa



Fonte: OMS (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. WHO Press, Geneva.

Actividade física moderada

Inclui actividades como a marcha rápida, andar de bicicleta em terreno plano, fazer hidroginástica, alguns tipos de dança, desportos leves e todas

as actividades físicas aeróbicas (repetitivas) que nos fazem respirar um pouco mais rápido e nos aquecem o corpo, mas não nos tiram o fôlego. Indicador simples: enquanto as fazemos, conseguimos conversar mas já não conseguimos cantar.

Actividade física vigorosa

Ao praticar estas actividades, já não conseguimos conversar sem perder o fôlego. A corrida, desportos como o futebol, nadar sem parar, pedalar uma bicicleta a subir ou participar numa aula de grupo em ginásio são predominantemente actividades vigorosas. É normal transpirar e não conseguir manter estas actividades por mais de 30 minutos seguidos sem descansar.

Exemplos de pessoas que cumprem as recomendações da actividade física:

- Uma pessoa que faz 30 minutos de caminhada rápida em pelo menos cinco dias da semana, por exemplo, em deslocações de/para o emprego ou nos tempos de lazer (p.ex., ao início do dia ou ao fim da tarde/noite).

- Uma pessoa que faz uma longa caminhada (1h30) ao fim-de-semana e depois complementa com exercicios em casa (p. ex., numa bicicleta estacionária) ou no ginásio, totalizando estes 60 minutos.

- Uma pessoa que pratica corrida, natação, cycling, futebol ou ténis (a trocar bolas continuamente) e faz três ou mais treinos semanais com mais de 25 minutos de duração cada, ou dois treinos de pelo menos 40 minutos cada.

- Uma pessoa que frequenta um ginásio duas ou três vezes por semana com combinações de actividades moderadas e vigorosas (por exemplo, aulas de grupo, treino personalizado, musculação).

- Uma pessoa que usa a bicicleta para uma parte (ou a totalidade) das suas deslocações diárias entre casa e o emprego.

Nota: todos os periodos de 10 minutos ou mais podem ser contabilizados para acumular actividade física. Por exemplo, 3 periodos de 10 minutos de caminhada rápida por dia contabilizam 30 minutos de actividade física moderada nesse dia.

Professor da Faculdade de Motricidade Humana

A rubrica Actividade Física é da responsabilidade do Programa Nacional de Promoção de Actividade Física da Direcção-Geral de Saúde

Recomendações adicionais:

- Incluir duas ou mais sessões por semana de actividades de fortalecimento muscular. Por exemplo, em casa ou num ginásio, com o peso do corpo ou com a ajuda de equipamentos de musculação.
- Pessoas com mais 65 anos devem realizar actividades que estimulem o equilíbrio três vezes por semana, no sentido de prevenir as quedas.
- Evitar passar muitas horas sentado/a (por exemplo, a secretária) e interromper essa actividade a cada hora com breves deslocações (por exemplo, subir e descer alguns laços de escadas).
- Escolher a opção fisicamente mais activa sempre que possível. Por exemplo, usar as escadas em vez do elevador no dia-a-dia ou deixar o carro estacionado mais longe das entradas (supermercado, centro comercial).

