



CICLO DE
ENCONTROS
2018



CONSTRUIR HOJE A ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA DO FUTURO



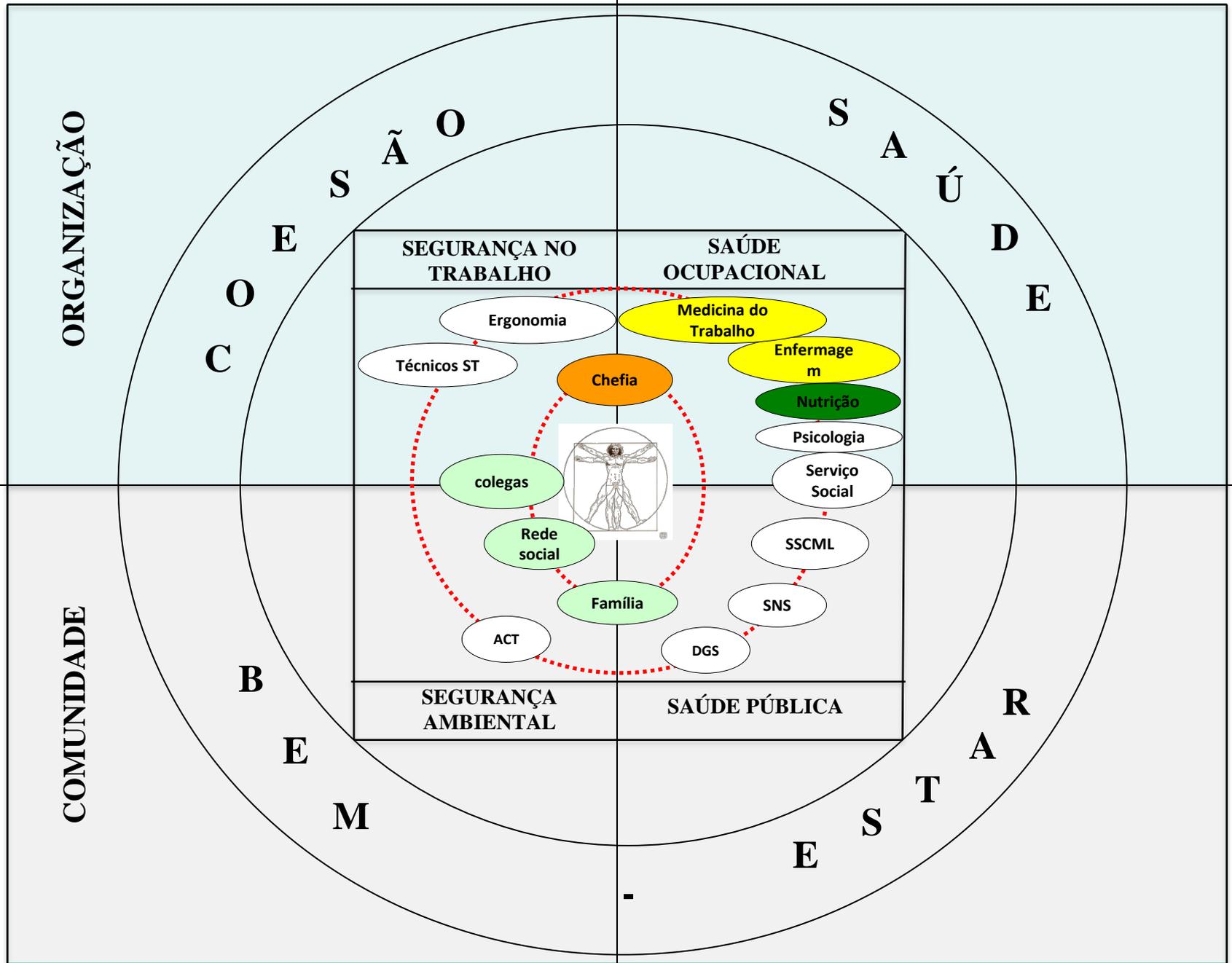
Desafiar o *Status Quo*

Inovação

Criatividade

Intuição

Divergência



Protocolos de Prevenção e Vigilância de Saúde

EXEMPLO 1

1. Passagem de um Paradigma de Protocolos de exames complementares para **Protocolos de Vigilância de Saúde e Prevenção Multinível**;
2. Intervenção por equipas multidisciplinares (MT, ET, NHS, PSI, AS, Nu);
3. Foco nas condições de trabalho (Riscos Profissionais), mas assumindo as características da nossa população de trabalhadores (género, idade 40/50/60/65)
4. Enquadramento: objectivos de **Saúde Pública e Saúde Ocupacional**
5. Ferramentas úteis e adaptadas às literacia de todos os agentes da Prevenção: ***do trabalhador ao gestor.***

Protocolos de Prevenção e Vigilância de Saúde

EXEMPLO 1

Em resumo, a estrutura os novos protocolos tentam dar uma visão multidisciplinar:

1. Começando com as tarefas do trabalhador/categoria (trabalho prescrito);
2. Passando pela referência aos documentos de base da Segurança do Trabalho (matriz de riscos);
3. Interligando o Protocolo de vigilância de saúde mais específica, com os programas transversais de Saúde (DGS/ programas prioritários);
4. Concluindo com uma breve referência do trabalho de entreaajuda complementar e articulação multidisciplinar no DSHS.

Protocolos de Prevenção e Vigilância de Saúde

EXEMPLO 1

Categoria/Função: Assistente Operacional / Cantoneiro de Limpeza Urbana

Descrição da Função: Procede à remoção de resíduos urbanos e equiparados e remoção de lixeiras. É responsável pelos equipamentos sob a sua guarda e pela correta utilização, procedendo, quando necessário, à manutenção e reparação dos mesmos.

Tarefas:

T1 - Remoção de resíduos sólidos urbanos contentores (Peso médio do contentor cheio: 90L - 12,6 Kg/m³; 140L - 19,6 Kg/m³; 240L - 33,6 Kg/m³; 1000L - 140 Kg/m³)

T2 - Remoção de resíduos sólidos urbanos ecopontos

T3 - Remoção de resíduos sólidos urbanos Monstros

T4 - Remoção de resíduos sólidos urbanos Verdes (folhas de palmeira,

Protocolo de Vigilância de Saúde - Prevenção Multinível

Gestão do Risco Profissional [Avaliação e Controlo Integrado: Periódico / Emergente / Urgente / em continuidade]	Prevenção Multinível
“Segurança integrada” e “Saúde integrada” - Controlo integrado de continuidade pelos trabalhadores, equipas e pelas chefias;	P1ª/P2ª/P3ª
Políticas e Procedimentos de “Segurança integrada” e “Saúde integrada” - controlo integrado organizacional por Políticas e Procedimentos emitidos pelas chefias de topo;	P1ª/P3ª
Segurança do Trabalho - controlo periódico, emergente ou urgente dos Riscos Profissionais e eventuais metrologias e reverificação. Controlo da sinistralidade e dos fatores de risco de doenças ocupacionais.	P1ª/P2ª/P3ª
Saúde do Ocupacional (Profissionais de saúde Ocupacional) - controlo Periódico, emergente ou urgente: Visitas aos locais de trabalho, monitorização de Indicadores de Risco em Saúde Ocupacional. Correções imediatas e Recomendações preventivas nas Fichas de Aptidão e noutros Relatórios periciais.	P1ª/P2ª/P3ª/P4ª/P5ª
Psicologia Ocupacional - controlo específico de Factores de Risco Psicossociais (periódico/emergente/urgente): psicólogos ocupacionais e outros profissionais;	P1ª/P2ª/P3ª/P4ª/P5ª
Serviço Social Ocupacional – apoio aos trabalhadores com necessidades específicas de apoio social e organizacional com implicações na Gestão do Risco Profissional;	P1ª/P2ª/P3ª
Equipas Multidisciplinares DSHS - controlo e verificação periódica de casos-problema/riscos-problema com necessidades específicas de sinergias multidisciplinares;	P1ª/P2ª/P3ª/P4ª
Projeto 100% BEM – Programas de prevenção da doença e promoção da saúde: saúde, bem-estar e coesão organizacional	P1ª/P2ª/P3ª
Auditorias Internas - controlo periódico e situações emergentes;	P1ª/P2ª/P3ª
Auditorias Externas - controlo periódico e situações emergentes;	P1ª/P3ª



Protocolo de Vigilância de Saúde - Prevenção Multinível



Avaliação de Riscos – Tarefas Gerais:

PERIGOS A QUE ESTÁ EXPOSTO	RISCOS	CONSEQUÊNCIAS	MEDIDAS DE CONTROLO	CLASSIFICAÇÃO DO RISCO*
Circulação na via pública	Atropelamento	Ferimentos vários; morte.	Utilização de vestuário de alta visibilidade (Calças, camisa, pullover, t-shirt, blusão)	III
	Escorregamentos, queda de pessoas ao mesmo nível/diferente	Entorses, distensões e traumatismos superficiais; ferimentos vários	Sensibilização para adopção de posturas de segurança (Ficha de Recomendações n.4); utilização de calçado de proteção (sola antiderrapante)	
Ambiente térmico inadequado	Exposição a ambiente térmico adverso; sol excessivo; temperaturas frias e/ou quentes; correntes de ar	Constipações, Gripes, Doenças do foro respiratório, insolações, mau estar generalizado	Utilização de vestuário adequado à estação do ano; substituição do impermeável	II
Existência de elementos contaminados	Exposição a agentes biológicos e parasitas	Infeção com agentes patogénicos	Utilização de luva de protecção de acordo com cartaz EPI's; higiene pessoal; higiene dos vestiários.	II
Existência de odores	Exposição a odores dos resíduos recolhidos	Incomodidade	Utilização de EPI (máscara descartável - FT EPI n. 028) de acordo com indicação do cartaz EPI's afixado nos locais de trabalho	III
Trabalho nocturno e por turnos	Alterações do sono, stresse, ritmo acelerado, iluminação insuficiente	Trabalho nocturno e por turnos	Organização do trabalho, turnos e rotatividade; vigilância médica	II
Vibrações resultantes da deslocação da viatura	Exposição acima dos valores do nível de ação inferior	Náuseas, perturbação da visão e inibição de reflexos a partir de 0,5 m/s ² .	Informação e formação; Equipamentos ergonomicamente bem produzidos; manutenção periódica (Substituição de viaturas antigas por recentes (actualização da frota)	II
Movimentação manual de cargas	Manuseamento incorrecto da carga e/ou carga com excesso de peso e posturas incorrectas	Lesões músculo-esqueléticas	Formação em MMC com exercícios práticos; Importância do trabalho em equipa; Elaboração e divulgação de um cartaz e panfleto com indicações para correta movimentação. Elaboração de relatórios de acompanhamento de circuitos para avaliação da movimentação manual de contentores.	II
Ruído	Exposição ao Ruído Profissional	Surdez profissional	Utilização das proteções auditivas apropriadas	I



Protocolo de Vigilância de Saúde - Prevenção Multinível



Indicadores de Saúde Ocupacional - Gerais:

Estratégias		Meios	Critérios	A Admissão	P1 < 40 anos	P2 40 a 50 anos	P3 50 a 60 anos	P4 > 60 anos
Enfermagem do Trabalho	Indicadores de Saúde Geral e de Saúde Ocupacional ; Consulta de enfermagem;		- Questionários de Saúde Geral e de Saúde Ocupacional; - Indicadores de Saúde Ocupacional em função dos Programas Transversais de Prevenção do DSHS - Plano Nacional de Saúde (PNS) / Programas Prioritários (PP)	X	X	X	X	X
	Boletim de vacinas	Vacina Tétano-Difteria (Td) (obrigatória no PNV)	Td: 10/10anos abaixo dos 25 e após os 65; 20/20 anos entre os 25 e os 65; Colaboração com o SNS/ Plano Nacional de Vacinação (PNV).	*	*	*	*	*
		Vacina Hepatite A (ou eventual pré-vacinação)	(*) Critério médico perante comorbilidades ou Risco elevado de exposição.	*	*	*	*	*
		Vacina Hepatite B (verificação de eventual pré-vacinação e validade)	(*) Vacinação dos trabalhadores expostos sem resposta imunitária avaliada no exame de admissão ou segundo o critério médico.	X	*	*	*	*
	Vacina sazonal contra a Gripe		Prevenção contra a gripe sazonal com vacinação voluntária (V) ou segundo critério clínico (*)	V/*	V/*	V/*	V/*	V/*
Instrumentos de avaliação - Identificação de níveis de risco	Tabaco	Teste Fagerström (Dependência)	Questionário (auto-resposta/entrevista) ⁽¹⁾	X	X	X	X	X
		Teste Richmond (Motivação)	Questionário (auto-resposta/entrevista) ⁽²⁾	X	X	X	X	X
	Álcool	AUDIT / AUDIT C	Questionário AUDIT (auto-resposta/entrevista) ⁽³⁾	X	X	X	X	X
	Poli consumos	ASSIST	Questionário (auto-resposta/entrevista) ⁽⁴⁾ (*) Em função de critério clínico	*	*	*	*	*
	Higiene do sono	Questionário do sono	Questionário de Higiene do sono e trabalho noturno	X	X	X	X	X
Apneia do Sono Questionário STOP-Bang		Questionário (auto-resposta/entrevista) ⁽⁵⁾	X	X	X	X	X	
	LMELT	Questionário LMELT	Questionário Lesões Músculo-esqueléticas Ligadas ao Trabalho (LMELT)	X	X	X	X	X



Protocolo de Vigilância de Saúde - Prevenção Multinível



Categoria/Função: Assistente Operacional / Cantoneiro de Limpeza Urbana

Exames Complementares de Diagnóstico:

1. Exames Analíticos Gerais:

2. Exames Analíticos Específicos:

3. Rastreios Específicos para o género feminino

4. Rastreios Específicos para o género masculino

5. Rastreios Específicos para a grávida e lactante

6. Rastreio visual com escalas ou com lentes

7. Rastreio da acuidade auditiva (em função da exposição profissional ao Ruído)

8. Rastreio da função Cardíaca (em função da exposição profissional a esforços intensos ou comorbilidades ativas)

9. Rastreio da função Respiratória

10. Rastreio de LMELT - Lesões Músculo-esqueléticas Ligadas ao Trabalho

11. Consumo de substâncias psicoativas [Programa de Prevenção de Comportamentos Aditivos de Dependências da CML; PNRCAD]



Protocolo de Vigilância de Saúde - Prevenção Multinível



Programas VERTICAIS:

DGS / Plano Nacional de Saúde Ocupacional (PNSO) / DGS

DSHS / Programas de Prevenção DSHS – Multidisciplinares

(apoio DSHS) / Programas de Prevenção de “Segurança Integrada” e “Saúde Integrada”

Programas HORIZONTAIS:

DGS / Plano Nacional de Saúde (PNS) / Programas Prioritários:

PP1 - Prevenção e Controlo do Tabagismo

PP2 - Promoção da Alimentação Saudável

PP3 - Promoção da Atividade Física

PP4 - Diabetes

PP5 - Doenças Cérebro-cardiovasculares

PP6 - Doenças Oncológicas

PP7 - Doenças Respiratórias

PP8 - Hepatites Virais

PP9 - Infecção VIH/Sida e Tuberculose

PP10 - Prevenção e Controlo de Infecções e de Resistência aos Antimicrobianos

PP11 - Saúde Mental

SICAD (Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e nas Dependências):

Plano Nacional para a Redução dos Comportamentos Aditivos e das Dependências - PNRCAD 2013-2020

Protocolo de Vigilância de Saúde - Prevenção Multinível

Articulação multidisciplinar:

Segurança do Trabalho	<ol style="list-style-type: none"> 1 – Identificação precoce de fatores de risco profissionais e adoção de medidas de controlo. 2 – Avaliação de Riscos para conseqüente adequação do Protocolo de Vigilância de saúde dos trabalhadores. 3 – Recomendações da Ficha de Aptidão como documento de articulação específica àquele trabalhador entre Medicina do Trabalho e Segurança do Trabalho.
Consulta de Enfermagem	Critérios de Consulta de Enfermagem para esta categoria profissional. Ver Tabela Indicadores de Saúde Ocupacional - Gerais
Consulta de Nutrição	<ol style="list-style-type: none"> 1 – Aplicados os critérios de referência para a Consulta de Nutrição (trabalhadores ou sinistrados com IMC superior ou igual a 30 kg.m⁻²). 2 – Referência à Endocrinologia nas situações emergentes. 3 – Prescrição de atividade física adequada e protocolada.
Consulta de Psicologia	<ol style="list-style-type: none"> 1 – Aplicados os critérios de Consulta de Preventiva Periódica da Psicologia Ocupacional. 2 – Referência à Consulta de Psicologia nas situações emergentes. 3 - Referência à Consulta de Psicologia nas situações emergentes ou crónicas relacionadas com comportamentos aditivos (e eventual reencaminhamento para a Rede de Referência). 4 – Referência ao serviço de adequação e desenvolvimento de competências – Enquadramento Organizacional.
Serviço Social	<ol style="list-style-type: none"> 1 – Apoio na identificação de postos de trabalho disponíveis para os processos de recolocação de trabalhadores e adequação das suas competências remanescentes. 2 – Referência ao serviço de adequação e desenvolvimento de competências – Enquadramento Organizacional.
Consulta de Ortopedia e outras especialidades	<ol style="list-style-type: none"> 1 – Referência a Consulta de Ortopedia (DSHS) nas situações emergentes e de necessária conferência médica. 2 – Eventual referência a Ortopedia ou outras especialidades dos SSCML nas situações emergentes.
Consulta de Medicina Geral e Familiar	<ol style="list-style-type: none"> 1 – Referência a Consulta de Medicina Geral e Familiar (SNS) nas situações emergentes; 2 – Projeto “Medicina Geral”- Programa de apoio aos trabalhadores e redução do absentismo. Protocolo em função dos Postos médicos de proximidade do DSHS e das necessidades identificadas.

INDICADORES DE SAÚDE

EXEMPLO 2

PORQUÊ?

1. Criação de programas de promoção da saúde adequados às necessidade dos trabalhadores:
 - **Programas Verticais** (Riscos Profissionais específicos: ruído, trabalho ar livre, lixo doméstico, etc.)
 - **Programas Transversais** (Saúde Pública/ DGS/SICAD)
 - **Programa Misto/Coletivos** (Equipa “Programa 100% Bem)
2. Gestão do Risco/ Indicadores de saúde - Avaliar a eficiência, a eficácia e a efetividade das ações em saúde;

INDICADORES DE SAÚDE EXEMPLO 2

COMO?

1. Recolha de indicadores válidos e confiáveis (Ferramentas validadas para a população portuguesa);
2. Uniformização na vigilância da saúde e bioindicadores por categoria profissional/actividade/posto de trabalho (Programas Verticais)
3. Obtenção de perfil de saúde dos trabalhadores da CML (relação saúde/trabalho);
4. Incluir indicadores de saúde pública (Programas Transversais).

INDICADORES DE SAÚDE EXEMPLO 2

IMPLEMENTAÇÃO / GESTÃO

Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC):

1. Criação de Sistema Informático para recolha de dados
2. Análise dos indicadores
3. Ferramenta de articulação (em desenvolvimento por etapas)
4. Ferramenta de comunicação – eHealth



Stress tem custos de milhões no mundo do trabalho

12 mai, 2016 - 16:12 • Helena Oliveira

A palavra "stress" está tão banalizada que nem sequer nos lembramos que, enquanto distúrbio de saúde, foi considerado pela OIT como a epidemia do século XXI.



Foto: VER

Saúde mental: "Os portugueses são mais vulneráveis ao sofrimento"

24.03.2016 às 18:00



O retrato da saúde mental em Portugal, traçado no mais recente relatório da Direção-Geral da Saúde, não é animador. O consumo de antidepressivos está a disparar e o suicídio está a crescer, sobretudo nas pessoas em idade ativa

PAÍS

Problemas mentais aumentaram com a crise, um terço da população afetada



25.11.2016 10h07

Os problemas de saúde mental em Portugal, sobretudo os casos mais graves, aumentaram com a crise económica, atingindo quase um terço da população em 2015, a par de um aumento do consumo de antidepressivos e ansiolíticos, revela um estudo nacional.

CONSULTA PREVENTIVA DE SAÚDE MENTAL EXEMPLO 3

INTEGRADA NOS PROCEDIMENTOS DE ROTINA DA SAÚDE DO TRABALHO
(ASSOCIADA À PERIODICIDADE DOS EXAMES PERIÓDICOS)

- ✓ Instrumento útil na prevenção e avaliação precoce
- ✓ Encaminhamento adequado e atempado
- ✓ Abordagem multidisciplinar
- ✓ Promoção de uma boa saúde mental.

CONSULTA PREVENTIVA DE SAÚDE MENTAL EXEMPLO 3

OBJETIVOS

- ✓ Informar e sensibilizar para as questões da Saúde Mental;
- ✓ Desmistificar o pedido de ajuda;
- ✓ Caracterizar os riscos psicossociais do Serviço;
- ✓ Contribuir para resolução do risco psicossocial.



CONSTRUIR HOJE A
ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA
DO FUTURO



CONSULTA PREVENTIVA DE SAÚDE MENTAL

EXEMPLO 3

GUIÃO DE ENTREVISTA

Guião de Entrevista

1. **Explicação** sumária do sentido/objetivo da entrevista, enfatizando o caráter extensivo da mesma a todos os trabalhadores da CML.

2. **Identificação do trabalhador**
Nome: _____
Data de nascimento: ____/____/____
Estado civil: _____ (No caso de ser casado ou a viver maritalmente perceber a situação laboral da esposa).
A trabalhar Desempregado
Nº de filhos: _____
Local de trabalho: _____
Categoria profissional: _____
Funções: _____
Data de ingresso: ____/____/____

3. **Alguns sinais de alerta de depressão**
Insónias precoces
Insónias tardias
Irritabilidade fácil:
Sim
Não
Por vezes
Tristeza
Sim
Não

4. **Alguns sinais de alerta de Ansiedade**
Tensão muscular frequente
Sim
Suores
Sim
Palpitações
Sim
Sensação de nó na garganta
Sim

5. **Deteção de comportamentos de adição**
a) Jogo
Dedica várias horas do seu tempo livre aos videojogos
Sim nº de horas: _____
Não
Jogos a dinheiro (raspadinhas, totoloto e outros jogos da SCML, cartas, bingo, casino)
Sim Não
Se sim, quanto gasta por semana? _____
Costuma fazer compras de bens ou objetos sem que os mesmos sejam necessários
Sim Não
b) Consumo de bebidas alcoólicas
Vinho nº de medidas padrão: _____
Cerveja nº de medidas padrão: _____
Bebidas espirituosas nº de medidas padrão: _____
c) Outras substâncias que não o álcool
Haxixe
Cocaina
Heróina
Outras substâncias
O consumo é realizado:
Durante o horário de trabalho
Após o horário de trabalho
d) Tabaco nº de cigarros/dia: _____
nº de maços/dia: _____

6. **Sinais da síndrome de "burnout"**
Desinteresse pelas atividades e da vida diária
Sim Não
Falta de produtividade
Fadiga permanente
Faltas frequentes ao trabalho
Conflitos interpessoais recorrentes:
a) Amigos
b) Familiares que familiares: _____
c) Colegas
d) Chefes

No caso de se verificarem conflitos com familiares poder-se-á fazer o despiste de situações de violência doméstica.
No caso de se verificarem problemas com a chefe indagar da possibilidade de existirem processos disciplinares. Estes últimos campos poderão eventualmente servir de base para a deteção de situações de assédio moral/assédio sexual ou violência no local de trabalho.

Detecção de Sinais/ Sintomas:

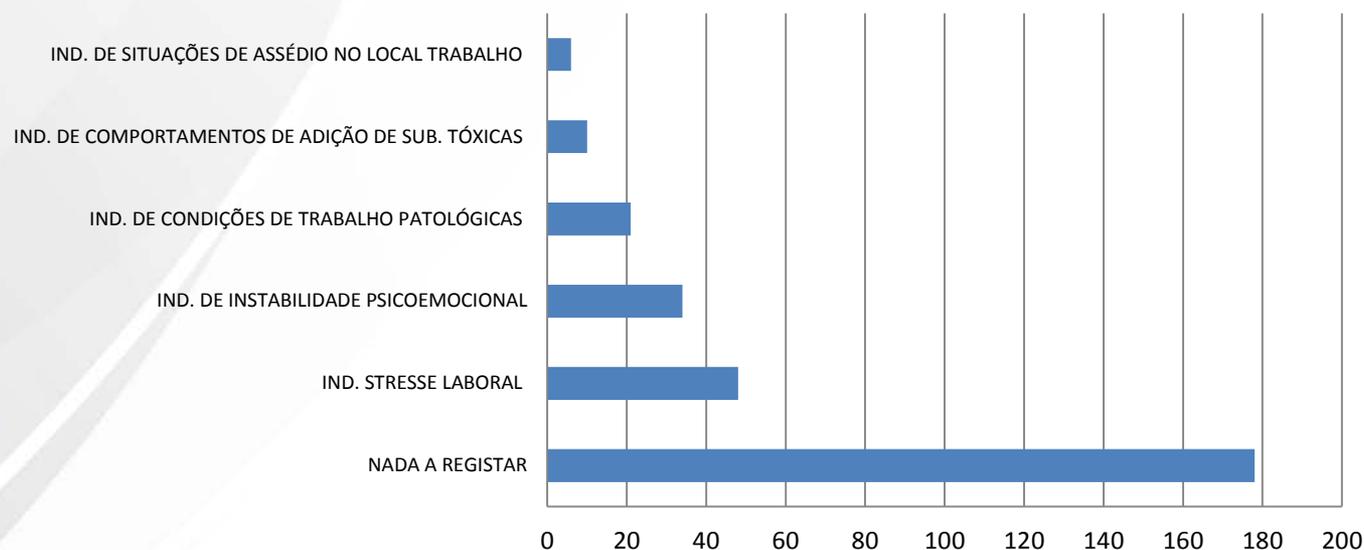
- ✓ Depressão
- ✓ Ansiedade
- ✓ Comportamentos de Adição
- ✓ Burnout



CONSULTA PREVENTIVA DE SAÚDE MENTAL

RESULTADOS

SITUAÇÕES IDENTIFICADAS
(N=297)





Desafiar o *Status Quo*

Inovação

Criatividade

Intuição

Divergência



CICLO DE
ENCONTROS
2018



Obrigado