

# Segurança na ordem do dia

A segurança de clientes e colaboradores deve ser hoje em dia uma preocupação incontornável em qualquer organização. Com maioria de razão, assim o é nas instituições de saúde.

O Programa Nacional de Acreditação de Hospitais (PNAH) liderado pelo IQS veio despoletar a necessidade de se tratar das questões relacionadas com a segurança, a gestão do risco, a ergonomia, a higiene e saúde ocupacional, que até aí estavam muito pouco ou ainda não satisfeitas na maioria das instituições de saúde.

Os hospitais e unidades de saúde familiar envolvidas desenvolveram os seus programas de gestão do risco e de higiene e saúde ocupacional e, ao mesmo tempo que se desenvolviam mais e mais iniciativas, criou-se uma grande riqueza de posters, folhetos e materiais gráficos que são importantes auxiliares para criar uma consciência e uma cultura de gestão do risco.

De igual modo, no âmbito do projecto dos "Manuais da Qualidade para a Admissão e Organização do Atendimento dos Utentes", desde cedo foi detectada a necessidade de promover uma cultura de segurança baseada em conhecimentos, planos, procedimentos de boa prática e auditoria que conduzissem os profissionais a mudar radicalmente de atitude e que protegessem os utentes desde a sua entrada na instituição de saúde.

No seguimento do que já se tinha iniciado em fases anteriores, foi sentida a necessidade, no âmbito deste projecto, de disponibilizar a todas as equipas envolvidas recomendações de boa prática na área da segurança e higiene no trabalho, ergonomia e prevenção de riscos

profissionais, que permitissem a todos tomar consciência de que a cultura de higiene e segurança se constrói todos os dias com pequenos gestos e de que a responsabilidade social também nos diz respeito a todos.

Rogério Correia, consultor de Higiene e Segurança da SGS Portugal, compilou para o IQS um conjunto de recomendações num Manual de Boas Práticas de Segurança e Ambiente, do qual apresentamos um pequeno extracto.

Várias acções decorrem nos muitos hospitais envolvidos no PNAH. De várias entidades recebemos informações e material ilustrativo do que se encontra em curso, agradecendo a essas entidades os exemplos que aqui publicamos e que vieram enriquecer esta edição da revista.



Ilustração a partir de foto de simulacro no Hospital Ortopédico Sant'ago do Outão em 29-09-2005

# SEGURANÇA NO TRABALHO ERGONOMIA

## TRABALHO COM EQUIPAMENTOS DOTADOS DE VISOR

- Dores de cabeça e dos membros
- Fadiga
- Tendinites
- Lesões na coluna cervical
- Perturbações oculares

### ATENÇÃO

Existem muitos estudos que demonstram que a grande incidência de problemas de saúde, nomeadamente as lesões músculo-esqueléticas, relacionados com o stress postural, está nos utilizadores de equipamentos dotados de visor.



## MOVIMENTAÇÃO MANUAL DE CARGAS

- Esmagamento
- Entorses
- Dores musculares
- Queda de pessoas e material
- Rupturas musculares



TRABALHO  
COM O  
TECLADO



✓ERRADO



✓CERTO

TRABALHO COM O RATO



✓ERRADO



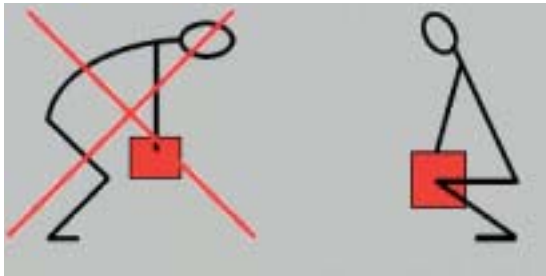
✓CERTO



✓ERRADO



✓CERTO



### ATENÇÃO

**O levantamento e o transporte manual de cargas pesadas devem ser evitados, devendo ser realizados por equipamentos mecânicos.**

**Se não for possível, peça auxílio.**

### NO TRANSPORTE DE CARGAS DEVE ADOPTAR OS SEGUINTE PRINCÍPIOS:

Não se sobrecarregue;

Utilize equipamentos de transporte com rodas empurrando-os em vez de os puxar;

Evite pesos numa só mão; distribua as cargas pelos dois braços, mantendo o corpo equilibrado;

Mantenha a carga o mais junto ao corpo possível à altura da cintura, e a coluna vertebral direita.

### NO LEVANTAMENTO DE PESOS TENHA OS SEGUINTE CUIDADOS:

Em levantamentos frequentes limite o máximo do peso a 20 kg;

Não pegue as cargas com as pontas dos dedos;

Não levante as cargas a partir do solo mas sim de uma altura mínima de cerca de 50 cm;

Altere posturas e movimentos.

### PARA LEVANTAR A CARGA, MANTENHA:

A carga próxima ao corpo;

Os pés afastados e o peso do corpo correctamente distribuído;

A carga apoiada nas duas mãos;

As costas (a coluna vertical) o mais vertical possível flectindo as pernas;

Costas direitas à medida que estica aos poucos as pernas.

## HIGIENE NO TRABALHO

### AGENTES FÍSICOS

#### AMBIENTE TÉRMICO QUENTE:

Temperatura superficial da pele aumenta (vasodilatação dos capilares, o indivíduo cora)

Aumento da frequência cardíaca e da temperatura corporal

Sudação

Mal estar generalizado

Tonturas e desmaios



#### AMBIENTE TÉRMICO FRIO:

Frieiras, localizadas nos dedos das mãos e dos pés

Extremidades do corpo adquirem uma coloração vermelho-azulada

Redução da capacidade motora

Diminuição da sensibilidade tátil

Mal estar generalizado



#### STRESS TÉRMICO

**O Stress Térmico em geral está relacionado com o desconforto do trabalhador em condições de trabalho em que a temperatura ambiente é muito elevada, podendo-se conjugar uma humidade baixa e uma circulação de ar deficiente.**

#### MEDIDAS DE PREVENÇÃO

Evite as correntes de ar;

Evite locais fechados sem ventilação;

Use roupa adequada às condições de temperatura;

Não use roupas apertadas ou que dificultem a evaporação do suor;

Tenha uma correcta dieta alimentar de modo a fortalecer o organismo;

Ingira bastante água à temperatura ambiente. Não beba álcool;

Beba bebidas quentes quando exposto ao frio;

Evite a alimentação rica em gorduras visto que estas retêm os lípidos no organismo, modere o consumo de cafeína.

## CONSEQUÊNCIAS DA EXPOSIÇÃO AO RUÍDO:

**Fisiológicas** – Lesões do aparelho auditivo, distúrbios gastrointestinais, perturbações do sistema nervoso central, contracção dos vasos sanguíneos e dos músculos do estômago.

**Psicológicas** – Alteração do equilíbrio psicológico, irritabilidade em pessoas tensas, agravamento de estados de angústia em pessoas depressivas.

**Outras** – Dificuldades na comunicação oral, influência negativa na produtividade e na qualidade dos produtos. A fadiga geral e a irritabilidade contribuem para a ocorrência de acidentes.

### ATENÇÃO

**As consequências da exposição ao ruído no Homem são cumulativas, ou seja, os efeitos causados pela exposição de ontem somam-se aos de hoje e amanhã e assim, progressivamente, o sistema auditivo vai-se deteriorando.**

O ruído é um som desagradável e indesejável que contribui para o mal estar das pessoas expostas e em situações mais graves provoca surdez.



### TENHA SEMPRE PRESENTE O SEGUINTE:

Quando um som parece incomodativo não resulta apenas da sua intensidade mas também da sua frequência;

Os ruídos que causam maiores perturbações resultam de máquinas e motores em funcionamento permanente;

Os efeitos não se fazem sentir de imediato, mas a médio/longo prazo. Não se descure, mesmo que seja por curtos períodos de tempo durante o dia;

Evite bater com materiais durante o manuseamento e transporte;

Não fale alto;

Se detectar alguma situação anómala, comunique: Podem ser tomadas medidas para eliminar ou minimizar o ruído.

## CONSEQUÊNCIAS DE UMA ILUMINAÇÃO INCORRECTA:

**Fadiga Ocular**

**Dores de cabeça**



### Stress

**Posturas incorrectas**

**Menor motivação**

**Menor produtividade**

**Maior probabilidade de ocorrência de acidentes**

### ILUMINAÇÃO

**A iluminação adequada é fundamental nos locais de trabalho, uma vez que para a execução das tarefas é necessário visualizar claramente produtos e outros equipamentos.**

### TENHA SEMPRE PRESENTE O SEGUINTE:

Uma deficiente iluminação pode provocar fadiga e acidentes, tais como quedas;

Alerte para situações de deficiente iluminação;

Comunique sempre que seja necessária a substituição de lâmpadas ou detecte qualquer dano no sistema de iluminação;

Faça pausas periódicas, especialmente nos trabalhos com visor, em que é exigido um maior esforço da visão;

Evite situações de reflexos e encadeamentos;

Evite cores taciturnas e melancólicas.

## AGENTES QUÍMICOS

Substâncias, compostos ou produtos que possam penetrar no organismo pela via respiratória, nas formas de poeiras, fumos, névoas, neblinas, gases ou vapores, ou que, pela natureza da actividade de exposição, possam ter contacto ou ser absorvidos pelo organismo através da pele ou por ingestão.

### MEDIDAS PREVENTIVAS:

Mantenha limpos os locais de armazenamento e movimentação deste tipo de substâncias;

Não fume, fogueie, coma ou beba nos locais de armazenamento e movimentação das substâncias perigosas;

Caso manuseie alguma substância use a protecção individual adequada (este deverá incluir, bata, luvas e óculos de protecção);

Não use cabelos compridos soltos, pois podem originar situações de risco, retire pulseiras e anéis visto que as substâncias perigosas e outros materiais podem alojar-se nestes objectos e causarem lesões na pele;

Nas zonas de trabalho, armazenar somente as quantidades mínimas necessárias;

Todos os produtos químicos devem estar, sempre, clara e apropriadamente etiquetados;

Alerte se detectar algum produto em recipiente inadequado e/ou sem rótulo.

## ATENÇÃO

A rotulagem é obrigatória e inclui:

**Símbolos e indicações de perigo**

**Frases de Risco (R) - indicação sobre riscos particulares derivados do uso de uma substância**

**Frases de segurança (S) - recomendações de segurança**

Quando verter um líquido de um recipiente para o outro, faça-o do lado oposto ao do rótulo para evitar a deterioração deste pelo líquido;

Não misture substâncias químicas ao acaso pois podem ocorrer reacções violentas ou explosivas;

Aplique imediatamente os primeiros socorros adequados às pessoas atingidas por substância perigosa, particularmente nos casos de contacto com a pele e/ou olhos;

Cumpra as prescrições de segurança e ambientais aplicáveis no tratamento dos resíduos de substâncias perigosas;

Leia sempre a ficha de segurança do produto;

Nunca utilize:

Recipientes não etiquetados, não apropriados ou ocasionais;

Recipientes normalmente usados para materiais inócuos, alimentação ou bebidas.

## ATENÇÃO

A utilização de alguns produtos químicos perigosos pode comportar riscos graves para o homem e para o ambiente.

As substâncias classificadas como perigosas agrupam-se nas seguintes categorias:

Explosivas

Comburentes

Extremamente inflamáveis

Facilmente inflamáveis

Inflamáveis

Corrosivas

Irritantes

Sensibilizantes

Cancerígenas

Mutagénicas

Tóxicas para a reprodução

Perigosas para o ambiente

SÍMBOLO	PERIGOS	PRECAUÇÕES
	<b>EXPLOSIVO (E)</b> Substâncias que podem explodir sob condições específicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evitar os choques, as fricções, as faíscas e o calor</li> </ul>
	<b>COMBURENTE (O)</b> Substâncias comburentes que podem inflamar os combustíveis ou podem aumentar um incêndio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manter afastado das substâncias combustíveis</li> </ul>
	<b>INFLAMÁVEL (F)</b> Produtos químicos que se podem inflamar muito facilmente sob a acção de uma fonte de energia a temperatura ambiente	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evitar qualquer contacto com fontes de ignição</li> <li>Evitar o contacto com o ar</li> <li>Evitar a formação de misturas ar-gás perigosas e manter afastado do lume (ex.: butano, propano)</li> </ul>
	<b>EXTREMAMENTE INFLAMÁVEL (F+)</b> Produtos químicos que se podem inflamar muito facilmente sob a acção de uma fonte de energia mesmo a temperaturas abaixo de 0°C	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evitar o contacto com água e humidade</li> <li>Manter afastado de chamas, calor e faíscas (ex.: acetona)</li> <li>Evitar quaisquer contactos com fontes de ignição</li> </ul>
	<b>MUITO TÓXICO (T+)</b> Substâncias perigosas por inalação, ingestão ou absorção cutânea e que podem provocar a morte. Podem causar danos irreversíveis por exposição única, repetida ou prolongada	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evitar qualquer contacto com o corpo e, em caso de acidente, consultar imediatamente um médico</li> </ul>
	<b>TÓXICO (T)</b> A inalação, a ingestão ou a absorção cutânea são prejudiciais. Podem causar danos irreversíveis por exposição única, repetida ou prolongada	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evitar qualquer contacto com o corpo e inalação de vapores. Em caso de acidente, consultar um médico</li> </ul>
	<b>CORROSIVO (C)</b> Destroem os tecidos vivos e os equipamentos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Não respirar os vapores e evitar qualquer contacto com a pele e o vestuário</li> </ul>
	<b>NOCIVO (Xn)</b> São substâncias que, por inalação, absorção ou ingestão, produzem efeitos de gravidade limitada	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evitar o contacto com o corpo e a inalação de vapores. Em caso de acidente, consultar um médico</li> </ul>
	<b>IRRITANTE (Xi)</b> Substâncias que, por contacto imediato, prolongado ou repetido com a pele ou mucosas, podem provocar uma reacção inflamatória	<ul style="list-style-type: none"> <li>Não respirar os vapores e evitar qualquer contacto com a pele e os olhos</li> </ul>
	<b>PERIGOSO PARA O AMBIENTE (N)</b> No Ambiente provocam efeitos negativo a curto, médio ou longo prazo, por serem tóxicos para a fauna e/ou flora ou para qualquer organismo específico	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estas substâncias não devem ser libertadas para o ambiente. Devem ser devidamente acondicionadas e eliminadas após tratamento adequado</li> </ul>

### Faça sempre uma armazenagem adequada, respeitando as incompatibilidades das substâncias químicas:













As substâncias inflamáveis não devem ser armazenadas em conjunto com as substâncias combustíveis, explosivas, auto-inflamáveis ou próximo de oxidantes fortes;

As substâncias oxidantes, como nitratos e cloretos, devem ser armazenadas ao abrigo de humidades elevadas e afastadas de materiais orgânicos.

**VERDE** - Podem estar armazenados em conjunto

**AMARELO** - Não devem estar armazenados em conjunto mas se estiverem deverão ser tomadas medidas especiais de protecção

**ENCARNADO** - Não podem estar armazenados em conjunto

						
	ENCARNADO	ENCARNADO	ENCARNADO	ENCARNADO	ENCARNADO	ENCARNADO
	ENCARNADO	VERDE	ENCARNADO	ENCARNADO	AMARELO	ENCARNADO
	ENCARNADO	ENCARNADO	VERDE	ENCARNADO	ENCARNADO	ENCARNADO
	ENCARNADO	ENCARNADO	ENCARNADO	VERDE	VERDE	ENCARNADO
	ENCARNADO	AMARELO	VERDE	VERDE	VERDE	ENCARNADO
	ENCARNADO	ENCARNADO	ENCARNADO	ENCARNADO	ENCARNADO	VERDE

## BOAS PRÁTICAS POR SECTOR DE ACTIVIDADE HOSPITALAR

### RECEPÇÃO

**Iluminação insuficiente**

**Agressividade por parte dos utentes**

**Stress**

**Movimentação manual de cargas**

**Posturas incorrectas devido ao trabalho ao computador**

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

Utilize o mais possível a luz natural



Para lidar com a agressividade dos utentes consulte pág ...

Para lidar com o stress siga as recomendações da pág ...

Para correcta movimentação de cargas consulte pág ...

Adopte uma postura correcta ao computador (recomendações pág ...)

Evite a fadiga dos olhos focando, periodicamente, o olhar para um ponto distante. Descanse os seus olhos cobrindo-os com suas palmas por 10-15 segundos

Arranje os materiais na frente do corpo de forma a estes serem facilmente alcançados

Organize o seu espaço de trabalho de acordo com a função que vai realizar

## CONSULTAS

**Stress**

**Iluminação insuficiente**

**Lesões musculo-esqueléticas devido a posturas ergonómicas incorrectas**

#### MEDIDAS PREVENTIVAS

Para lidar com o stress pág...

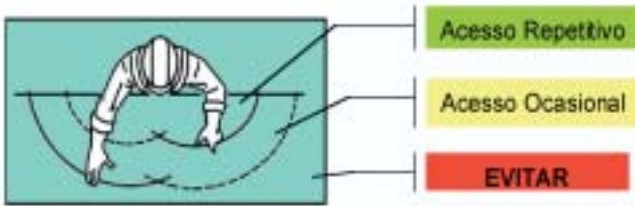
Assegure uma iluminação suficiente. Utilize sempre que possível a luz natural

Sugira alterações, de modo a melhorar a funcionalidade e conforto do seu posto de trabalho

Arranje os materiais na frente do corpo de forma a estes serem facilmente alcançados

Evite posturas incorrectas. Siga as seguintes regras:

- Plano de trabalho ao nível dos cotovelos
- Corpo próximo da mesa
- Costas direitas e ombros relaxados
- Utilize calçado e roupa confortável



## ENFERMARIAS

Stress

Iluminação insuficiente

Riscos biológicos

Riscos químicos

Cortes

Lesões musculó-esqueléticas devido a movimentação de doentes



### ATENÇÃO

Em quartos com pouca iluminação existe um risco para a segurança do doente por falta de visibilidade na execução de tarefas mais delicadas.



### MEDIDAS PREVENTIVAS

Para combater o stress siga as recomendações pág ...

Assegure uma iluminação suficiente. Utilize sempre que possível a luz natural

Utilize EPI adequado (luvas, máscaras e vestuário de protecção, principalmente durante a prestação dos cuidados de higiene (banhos, mudanças de fralda, etc.)

Para cada doente use um par de luvas diferente

Deve lavar as mãos após cada contacto com doentes

Quando manusear substâncias químicas siga as recomendações da pág ...

Utilize correctamente as agulhas e outros instrumentos cortantes, após o seu uso deve descartar para os recipientes adequados para material contaminado

Na movimentação e levantamento de cargas siga as recomendações da pág ...

Evite levantar, alcançar ou trabalhar acima da altura do ombro

Evite estar longos períodos sentado ou de pé (faça pausas)

## MANUTENÇÃO

### CONSEQUÊNCIAS DE UM CHOQUE ELÉCTRICO

Convulsão

Paragem respiratória

Asfixia

Queimaduras

Fibrilação ventricular

Electrocussão



### ATENÇÃO

Em caso de acidente:

Não toque na vítima

Desligue a energia eléctrica no quadro mais próximo

Peça socorro



### OS 10 MANDAMENTOS DA Direcção de Serviços DE PREVENÇÃO DE RISCOS PROFISSIONAIS

Não toque em elementos nus - fios, terminais, etc. - de uma instalação eléctrica.

Verifique se os isolamentos estão em bom estado e:

- não danifique o isolamento dos condutores;
- não crie pontos nus;
- não puxe pelos cabos para desligar os aparelhos.

Mantenha os fios, cabos e outras peças condutoras bem ligadas e apertadas nos terminais, evitando assim faíscas e sobreaquecimentos.

Verifique se são respeitadas as distâncias de segurança:

- entre fios condutores, nas tubagens;
- entre disjuntores e diferenciais, nos quadros eléctricos.

Verifique se todos os circuitos têm no quadro eléctrico de onde saem os seus próprios órgãos de protecção.

Verifique se os circuitos possuem um condutor de protecção – fio de terra – e se as tomadas possuem pólo de terra.

Os órgãos de protecção e comando devem interromper os condutores de fase. Nunca devem cortar somente o neutro.

Em ambientes de riscos especiais deve trabalhar sempre com:

- tensões reduzidas, inferiores a 25 V;
- transformadores de isolamento de segurança;
- equipamentos de trabalho de dupla protecção eléctrica.

Nunca reparar um aparelho eléctrico sem antes o desligar da energia e comprovar com um busca-pólos.

Reparações e montagens só devem ser feitas por profissionais electricistas.

Utilize sempre um aparelho eléctrico em condições de segurança:

- com aparelho e pavimento bem secos;
- utilizador com os pés e mãos secas;
- com vestuário e calçado secos.

**ATENÇÃO NÃO SE ESQUEÇA DE FECHAR SEMPRE OS QUADROS ELÉCTRICOS.**

**ZELE PELA SUA SEGURANÇA E PELA DOS OUTROS!**



## **APARELHOS A GÁS (caldeiras)**

**Queimaduras**

**Explosões**

**Intoxicações devido ao monóxido de carbono (CO)**

**Formação de atmosferas explosivas**

### **ATENÇÃO**

**O monóxido de carbono é um gás muito tóxico e inodoro. Nas situações de intoxicações crónicas provoca dores de cabeça e náuseas, a mobilidade é afectada e surgem problemas neurológicos. Se as concentrações forem elevadas pode resultar em morte.**

### **MEDIDAS PREVENTIVAS**

Só devem ser adquiridos aparelhos com a marcação CE;

Todas as superfícies quentes devem estar devidamente isoladas;

Os aparelhos devem ser montados e mantidos de acordo com as normas técnicas em vigor;

As grelhas de ventilação devem estar sempre desobstruídas e a evacuação dos gases feita para o exterior;

Se sentir cheiro a gás, não ligue/desligue interruptores, aparelhos eléctricos ou faça qualquer tipo de chama. Ventile o local e feche as torneiras de segurança.

Mantenha os locais onde estão instalados estes aparelhos sempre bem ventilados;

### **EM CASO DE INTOXICAÇÃO POR CO:**

Areje o local;

Desligue o aparelho que possa estar na origem do acidente;

Retire a vítima do local e mantenha-a deitada;

Peça auxílio.

## **SERVIÇOS DE LIMPEZA**



**Riscos biológicos**

**Riscos químicos**

**Posturas ergonómicas incorrectas**



### **MEDIDAS PREVENTIVAS**

Assinale sempre as superfícies molhadas e escorregadias;

Se tiver que levantar ou transportar cargas siga as instruções da página ...

Informe-se sempre sobre como funcionam, em segurança, os equipamentos de limpeza;

Mantenha sempre todo o equipamento de limpeza (aspirador, enceradora, máquinas para lavar o chão, etc.) em bom estado de conservação;

Se utilizar produtos químicos para limpeza e desinfecção leia sempre antes a ficha de dados de segurança do produto;

Não misture produtos químicos (desinfetantes, detergentes) pois podem originar reacções químicas com libertação de vapores tóxicos;

Utilize luvas, máscara e vestuário de protecção;

Cumpra as normas de segurança quando limpar zonas sujas com sangue ou outros fluidos;

Tenha especial atenção quando recolher resíduos hospitalares, cumpra sempre as regras de segurança!



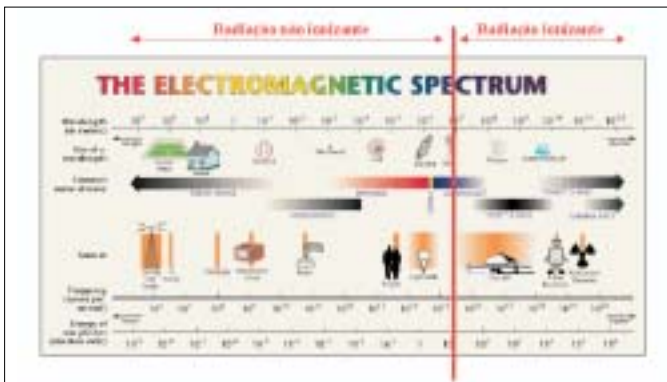
Do Manual Básico de Higiene e Segurança do I.P.O.F.G - Centro Regional de Oncologia de Coimbra, publicado em Abril de 2005, apresenta-se a parte relativa à segurança contra radiações.

# RADIAÇÕES

A radiação (partícula ou fóton no caso da radiação electromagnética) é dita "ionizante" quando é capaz de expulsar electrões da matéria, isto é, quando a energia da radiação é superior a cerca de 10 eV no caso da matéria biológica (corpo humano).

Desta forma, são classificadas de radiações ionizantes parte dos ultravioletas (UV C), os raios X e os fotões gama.

São classificadas de radiações não ionizantes os restantes ultravioletas (UV A e B), a luz visível, os lasers, os infravermelhos, as microondas e as radiofrequências.



## RADIAÇÕES NÃO IONIZANTES

Os lasers são a principal fonte de radiação não ionizante no IPOFG-CROC, S.A.. Têm grande número de aplicações em medicina, como por exemplo na dermatologia, na oftalmologia, bem como no alinhamento dos feixes em radiologia e no posicionamento dos doentes na radioterapia.

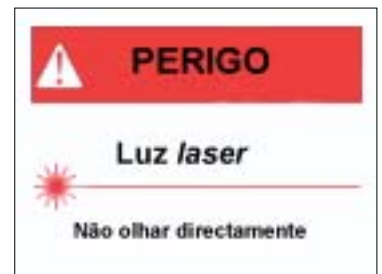
Os lasers caracterizam-se entre outros aspectos pela alta direcionalidade do feixe e a elevada densidade de energia. A possibilidade de concentrar grandes energias em áreas muito pequenas implica riscos consideráveis na observação do feixe laser, directo ou reflectido, que pode provocar lesões



Graves na retina. Assim, todos os lasers trazem obrigatoriamente assinalada a classe a que pertencem, que indica a potência e as principais precauções a tomar.

As principais regras de segurança relativas ao uso de lasers são as seguintes:

- uso apenas por pessoal qualificado;
- uso exclusivamente em locais devidamente assinalados;
- não colocar objectos reflectores (caneta, anel, relógio, chaves...) na vizinhança do feixe laser;
- utilização permanente de óculos de protecção adequados.



## RADIAÇÕES IONIZANTES

A radiação ionizante é utilizada para fins de diagnóstico, de terapêutica ou de estudos laboratoriais por cerca de 150 profissionais do IPOFG-CROC, S.A. (Março de 2005). A tabela seguinte indica os principais Serviços do IPOFG-CROC, S.A. onde existem fontes de radiação ionizante.

**Serviço do IPOFG-CROC, S.A.****Fonte de radiação ionizante**

Radioterapia	Aceleradores lineares, simulador, tomografia computadorizada, unidades de braquiterapia de alta e média taxa de dose, equipamento de fluoroscopia, equipamento de raios X móvel, fontes radioactivas (iodo-125)
Medicina Nuclear	Fontes radioactivas (iodo-131; iodo-123, tecnécio-99m; tálio-201, gálio-67, samário-153...) e equipamento de densitometria óssea
Imagiologia	Equipamentos de radiologia convencional, de mamografia, de tomografia computadorizada, de ortopantomografia
Consulta externa de Cirurgia	Equipamento de biopsia de mama
Imuno-hemoterapia	Irradiador de sangue (fonte radioactiva de céσιο-137)
Oncologia Médica, Internamento de Cirurgia	Equipamentos de raios X móvel

Os efeitos da radiação ionizante variam em função da dose de exposição que pode ser de dois níveis:

- dose elevada no caso de uma emergência radiológica (muito excepcional; existem planos de emergência para fazer face a este tipo de situação);
- doses baixas no quadro da actividade profissional normal.

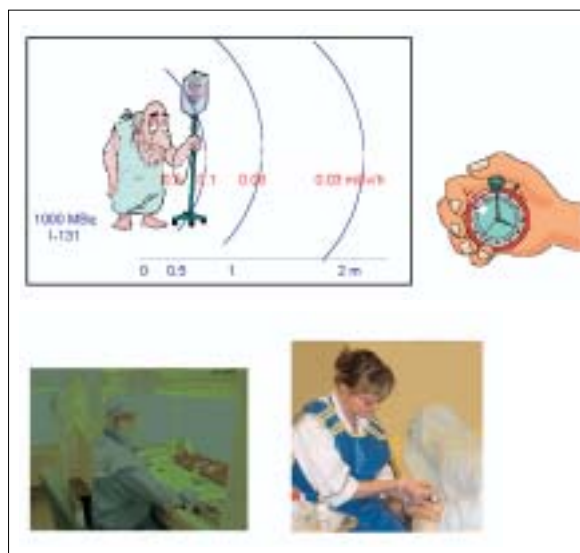
O efeito biológico das doses elevadas é bem conhecido, até porque é utilizado terapêuticamente em radioterapia. O efeito biológico das baixas doses só está cientificamente demonstrado para níveis de dose acima de um determinado valor. Abaixo desse valor, por princípio de precaução, considera-se que a probabilidade de observar um efeito (cancro radio-induzido ou efeito hereditário) aumenta com a dose. Foi fixado um valor "limite de dose" que o trabalhador não deve ultrapassar de modo a garantir que o risco da exposição profissional à radiação ionizante não é socialmente inaceitável.

As áreas circundando as fontes de radiação ionizante foram delimitadas e sinalizadas como sendo "zonas controladas". Só podem permanecer nas zonas controladas os profissionais controlados por dosimetria individual de modo a garantir que a exposição do trabalhador é inferior ao limite de dose estipulado por lei.

Está disponível num local facilmente acessível no serviço onde existem fontes de radiação ionizante o "Manual de Integração da Radioprotecção do IPOFG-CROC, S.A.", bem como o "Regulamento Interno da Dosimetria Individual". O

novo colaborador deve tomar conhecimento destes dois documentos, que constituem os documentos de referência em matéria de radioprotecção. Porque cada serviço tem práticas radiológicas diferentes, uma pasta está também disponível com informações de radioprotecção específicas para o serviço. A elaboração do "Manual da Radioprotecção do IPOFG -CROC, S.A." está em fase de projecto.

Os meios de protecção FUNDAMENTAIS contra as radiações ionizantes são: o aumento da DISTÂNCIA à fonte, o uso de BLINDAGENS de protecção, a redução do TEMPO DE EXPOSIÇÃO e o CONFINAMENTO das fontes de radiação não seladas.



Para mais informações relacionadas com a radioprotecção, dirija-se à pessoa responsável pela radioprotecção do IPOFG-CROC, S.A..

# MOBILIZAÇÃO DE DOENTES

Se adoptar **POSTURAS CORRECTAS** na mobilização e transferência de doentes:

As suas costas não lhe doerão !

Cansar-se-á menos !

O doente será mais autónomo !

## MEDIDAS DE PREVENÇÃO DE LOMBALGIAS



### RECORRA AO TRABALHO EM EQUIPA



### UTILIZE OS MEIOS MECÂNICOS DISPONÍVEIS



### REALIZE EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO NAS PAUSAS DE TRABALHO



# PROCEDIMENTO DE EVACUAÇÃO DE DOENTES

## NORMAS GERAIS

- 1. DECISÃO DA EVACUAÇÃO** - É tomada pelo Coordenador do Plano de Emergência e comunicada ao Interlocutor da Gestão de Risco ou ao Responsável Máximo de Serviço. No caso de ocorrências da própria unidade em que está instalado o doente, que o justifiquem de imediato, é tomada pelo Interlocutor da Gestão de Risco ou pelo Responsável Máximo de Serviço.
- 2. PREPARAÇÃO DO DOENTE** - Os doentes deverão estar obrigatoriamente identificados com as respectivas pulseiras de identificação e deverão ser devidamente preparados os equipamentos que se considerem absolutamente indispensáveis à continuidade do seu tratamento
- 3. PESSOAL INTERVENIENTE** - Todos os profissionais em serviço na unidade, sob orientação do Interlocutor da Gestão de Risco ou ao Responsável Máximo de Serviço. Todos os profissionais devem estar sempre identificados.

## PRIORIDADE DE EVACUAÇÃO

- 1º** Doentes que podem deslocar-se pelos seus próprios meios
- 2º** Doentes total ou parcialmente dependentes que não se deslocam por si próprios e que estejam mais longe da zona de saída
- 3º** Doentes total ou parcialmente dependentes que não se deslocam por si próprios e que estejam mais próximos da zona de saída

## TÉCNICAS DE TRANSFERÊNCIA DOS DOENTES

O método de transferência dos doentes é em função do seu estado clínico.

Se pode deslocar-se pelos seus próprios meios, será essa a forma a usar;

Se não pode deslocar-se pelos seus próprios meios, e a transferência é realizada por via horizontal, será transportado na própria cama;

Se não pode deslocar-se pelos seus próprios meios, e a transferência é realizada por via vertical, a cama e cadeira são postas de parte. Nesse caso, usar métodos alternativos (levantamento, arraste directo).



## RECEPÇÃO DE DOENTES EVACUADOS

As unidades que receberem pedido de auxílio, na evacuação de doentes de outras áreas, deverão promover a desobstrução das suas instalações e colaborar no transporte dos referidos doentes.