

25º ANIVERSÁRIO DO CENTRO DE MEDICINA NAVAL (1999-2024)

DEPARTAMENTO DE SAÚDE OCUPACIONAL

Em 2024, celebra-se o 25º aniversário do Centro de Medicina Naval (CMN) e, nesse sentido, gostaríamos de dar a conhecer a estrutura e funcionamento desta Unidade que, apesar de ter já um quarto de século de existência, nem todos conhecem em pormenor. O CMN funciona na direta dependência do Diretor de Saúde, sendo constituído pela Direção e por quatro departamentos distintos, os quais serão apresentados, em separado, nas palavras de cada um dos Chefes de Departamento.

A Saúde Ocupacional constitui um direito consagrado na Lei de Bases da Saúde – todos os trabalhadores têm o direito de beneficiar de medidas que lhes permitam proteger a saúde no âmbito da sua vida profissional – e tem por finalidade a prevenção dos riscos profissionais e a proteção e promoção da saúde dos trabalhadores. Sendo o trabalho o local onde passamos a maior parte da vida, facilmente se reconhece a importância de as organizações assegurarem a existência e o funcionamento do respetivo Serviço de Saúde Ocupacional. O Departamento de Saúde Ocupacional do CMN é constituído por cinco Unidades, diferentes e complementares entre si, com competências e desafios diversificados, onde trabalham profissionais de saúde de várias áreas do conhecimento (médicos, enfermeiros, fisioterapeutas, psicólogos, nutricionistas, técnicos de saúde ambiental), realidade que espelha bem a abrangência e a interdisciplinaridade que são inatas à Saúde Ocupacional.

A Unidade de Avaliação da Aptidão Física e Psíquica cumpre o nobre objetivo de assegurar que os militares, militarizados e civis (MMC) apoiados pela equipa médica desta Unidade estão aptos para o desempenho do respetivo cargo atual. Esta verificação é realizada periodicamente, mas também pode ser realizada ocasionalmente a pedido da chefia direta ou do próprio MMC. Sempre que existir alguma dúvida sobre a aptidão para o trabalho ou sobre as restrições que determinado MMC deve manter na sequência de um problema de saúde, deve ser solicitado o agendamento de uma consulta médica de saúde ocupacional.

A Unidade de Medicina do Exercício especializa-se no campo da Medicina Desportiva e da Nutrição. Por um lado, procede à realização de exames médico-desportivos aos praticantes de desporto e de procedimentos complementares de diagnóstico e terapêutica em casos clínicos habitualmente associados ao exercício físico. Por outro, proporciona uma orientação nutricional personalizada para otimizar o estado de saúde e composição corporal através de uma gestão equilibrada do peso e da adoção de hábitos alimentares saudáveis.

A Unidade de Reabilitação foca-se na rápida recuperação da capacidade funcional dos militares e militarizados que apresentam alguma incapacidade temporária parcial, beneficiando de uma proximidade ao local de trabalho que permite conciliar a realização de um programa de reabilitação com a prossecução da atividade profissional com as devidas restrições. Potenciar o regresso precoce ao serviço constitui uma medida de eficiência



Fotos CSOC

organizacional com benefício para ambos os interlocutores, MMC e organização.

A Unidade de Saúde Ambiental ocupa-se principalmente da avaliação da qualidade da água para consumo humano nas diferentes UEO da Marinha. Tem tido um papel preponderante na implementação do Plano para Prevenção e Controlo da *Legionella* nos Sistemas de Água, dando apoio técnico a todas as UEO da Marinha. O leque de atividades a realizar por esta Unidade vai certamente abrir no futuro próximo, dada a crescente preponderância da salubridade.

A Unidade de Psicologia dinamiza consultas de Psicologia Clínica, servindo de suporte de retaguarda aos militares e militarizados da sua área de influência que carecem de apoio para nivelar a capacidade de resposta interna às exigentes e crescentes solicitações externas impostas por um contexto de recursos limitados e níveis de ambição constantes. Hoje em dia, adquirir competências de autocuidados é essencial para manter a sanidade mental, individual e coletiva.

Todas as Unidades introduzem sistematicamente um dinamismo extraordinário, muito além do cabal cumprimento da



missão atribuída, nomeadamente na realização de iniciativas temáticas de (in)formação em Saúde (p.e. rastreio de audição, hidratação, ginástica laboral, qualidade do ar interior, saúde mental), no acolhimento de estágios académicos ou profissionais, no desenvolvimento de estudos de investigação, na representação da Marinha em grupos de trabalho e na colaboração enquanto formadores/docentes.

A propósito da eucaristia celebrada na Capela de Nossa Senhora do Mar no dia da unidade, o Departamento de Saúde Ocupacional fez a oferta de um cesto (símbolo da base abrangente e agregadora da Saúde Ocupacional – Departamento de Saúde Ocupacional) contendo um carimbo (símbolo da certificação da aptidão física e psíquica para o trabalho – Unidade de Apreciação da Aptidão Física e Psíquica), um elástico (símbolo da prática regular de exercício físico – Unidade de Medicina do Exercício), um haltere (símbolo da recuperação da força muscular e do vigor físico – Unidade de Reabilitação), um recipiente de colheita de água (símbolo do controlo

da qualidade da água para consumo humano – Unidade de Saúde Ambiental) e uma caixa de lenços de papel (símbolo da expressão de sentimentos no processo de reorganização psicológica – Unidade de Psicologia).

A Saúde Ocupacional é de capital importância para a Marinha porque promove o rendimento interno e a imagem externa ao assegurar locais de trabalho seguros e saudáveis, e manter os MMC aptos para o trabalho. Em boa verdade, sem pessoas não há organizações. Assim sendo, a Saúde Ocupacional é um dos pilares da Saúde Naval, sendo a primeira inalienável da segunda considerando a dimensão da nossa organização. Como tal, a sua operacionalização é da única e inteira responsabilidade da estrutura superior da Marinha, sendo a equipa do Departamento de Saúde Ocupacional do CMN fundamental para tal desiderato.



Santos Henriques
CTEN MN



2024

Militares do Departamento de Saúde Ocupacional do Centro de Medicina Naval