



NOVO RELATÓRIO ÚNICO PARA AS ACTIVIDADE DAS EMPRESAS



A regulamentação do Código do Trabalho criou uma obrigação única, a cargo dos empregadores, de prestação anual de informação sobre a actividade social das Empresas, com conteúdo e prazo de apresentação regulados, entretanto, na **Portaria nº 55/2010, de 21 de Janeiro**.

Esta Portaria decorre do programa de simplificação administrativa e legislativa (SIMPLEX) que prevê a simplificação das obrigações quanto à prestação de informação, por parte das entidades Empregadoras, sobre os diversos aspectos laborais à Administração do trabalho.

O relatório único a preencher por todas as entidades empregadoras/empregadores, deve ser entregue por meio informático, durante o período de **16 de Março a 15 de Abril** do ano seguinte àquele a que respeita, reúne informação até agora dispersa respeitante: ao Quadro de Pessoal, à comunicação trimestral de celebração e cessação de contratos de trabalho a termo, à relação semestral dos trabalhadores que prestaram trabalho suplementar, ao relatório da formação profissional contínua, ao relatório da actividade anual dos serviços de segurança e saúde no trabalho, às greves e ao balanço social da Empresa.

Este novo Modelo vem permitir também que as matérias a que o relatório único respeita sejam desenvolvidas de modo a que, periodicamente, se disponha de informação mais completa sobre cada uma delas. **O Relatório Único encontra-se sistematizado do seguinte modo:**

- Folha de Rosto - com indicação de vários dados sobre a entidade empregadora e a respectiva actividade;
- Anexo A - Quadro de Pessoal / reportado ao mês de Outubro;
- Anexo B - Fluxo de entrada e saída de trabalhadores;
- Anexo C - Relatório Anual da formação contínua;
- Anexo D - Relatório Anual da actividade do serviço de segurança e saúde no trabalho;
- Anexo E - Greves;
- Anexo F - Informação sobre prestadores de serviço;

A Portaria impõe que o relatório único deve ser entregue por meio informático e entra em vigor em 2010, devendo ser preenchido com os dados de 2009. Esta obrigação não se aplica, contudo, este ano aos anexos sobre formação contínua (**Anexo C**) e sobre prestações de serviço (**Anexo F**), que **serão entregues a partir de 2011, referindo-se ao ano de 2010**.

O **Anexo D**, Relatório Anual das Actividades Anuais de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho contém as mesmas informações que o Modelo lançado no ano passado, o Modelo 1940 (ex-1714).



Na óptica da entidade empregadora, a principal alteração relaciona-se com o facto de ser necessário autenticar-se no site do Gabinete de Estratégia e Planeamento (GEP), para aceder aos formulários e proceder à sua validação e entrega.

Para a autenticação é necessário dispor de nome de utilizador e da respectiva palavra-chave. Já no ano passado foi necessário possuir esta informação para proceder à entrega do Modelo 1940. Por se tratar de informação confidencial, o GEP procederá ao seu envio, via postal para a morada de correspondência da entidade. Certifique-se que as suas moradas estão actualizadas.

Fique atento à sua correspondência. Se não receber a carta do GEP com o seu nome de utilizador e da respectiva palavra-chave, pode aceder ao site e solicitar esta informação. O site do GEP disponibiliza também informação pormenorizada sobre o modo de entrega do Relatório Único (disponibilizaram 3 formatos electrónicos para envio, Applet, Launcher e via Website), instruções de preenchimento do Relatório e as respectivas Tabelas com os códigos necessários.

CRECHES CONTINUAM A SER UMA PREOCUPAÇÃO



Mais de 30% das crianças permanecem pelo menos 9 horas na creche, local onde mais de 70% delas vêem televisão todos os dias. O mesmo se passa nos jardins-de-infância, em que a esmagadora maioria (90%) vê televisão e, segundo os pais, esta rotina é quase diária para 43% das crianças. Estes números avançados por um estudo da DECO são avassaladores.

As creches e jardins-de-infância continuam a ser uma das grandes preocupações para os pais. A oferta continua a ser insuficiente, as instalações são pouco espaçosas, os preços são elevados (para a maior parte dos portugueses os encargos com as creches representam uma fatia significativa do seu orçamento familiar), preocupam-se também com o excesso de crianças por educador, a falta de formação das auxiliares (muito evidente ao nível da manipulação de alimentos e primeiros socorros) e, a pouca diversidade das actividades existentes, o que leva a que a esmagadora maioria das crianças passem grande parte do seu tempo na creche a ver televisão.

O Programa PARES (Programa de Alargamento da Rede de Equipamentos Sociais), pretende dar resposta, pelo menos, a uma destas preocupações: a falta de oferta de creches e infantários em Portugal. A este propósito o secretário de Estado da Segurança Social Pedro Marques afirmou que esta continua a ser uma das grandes prioridades do Governo e que Portugal atingirá os 36% de cobertura das necessidades, sendo que "a maioria das creches em obra ficarão concluídas até ao fim deste ano ou no início de 2011".

Desde que o PARES arrancou, em 2006, já foram aprovadas mais de 600 obras, das quais mais de 400 estão no terreno e cerca de 130 já concluídas. O secretário de estado afirma que este ano "180 a 200 equipamentos podem também entrar em funcionamento, beneficiando mais de 7800 crianças". Portugal encontra-se bem cotado quanto à oferta de espaços, sendo, actualmente, o sexto melhor país da União Europeia no que se refere à cobertura nacional de creches para crianças dos zero aos três anos. Mas o problema não fica resolvido. Aumenta a


oferta de espaços mas as restantes preocupações mantêm-se.

As queixas de falta higiene e segurança nos espaços, dos preços elevados, da falta de pessoal qualificado, da existência insuficiente - ou inexistência - de actividades recreativas que promovam o bom desenvolvimento das crianças (com o conseqüente recurso excessivo à TV), essas continuam.

Todos estes aspectos tornam a escolha de uma creche ou um jardim-de-infância uma tarefa muito difícil. É preciso considerar a sua localização e acessibilidade, verificar se existem vagas, equilibrar esta nova despesa no orçamento familiar e, outros factores (por vezes esquecidos), como a segurança ou a qualidade pedagógica do estabelecimento.

Apesar das boas intenções do PARES em criar mais espaços, parece estar em falta uma intervenção do Estado no sentido de melhorar a qualidade do trabalho que se faz neste tipo de instituições. É importante saber que as crianças ficam em boas mãos e num local que contribui para um bom desenvolvimento motor, intelectual e emocional.

Listamos em baixo os critérios que deve avaliar antes de fazer a sua escolha.

CRECHE	
<p>Para crianças até aos 3 anos, as instalações devem ter:</p> 	<p>Berçário</p> <p>Sala de Actividades com, pelo menos, 2m² por criança (dos 12 aos 24 meses: máximo de 10 crianças e dos 24 aos 36 meses: máximo de 15 crianças).</p> <p>Copa de leites</p> <p>Instalações Sanitárias, com pelo menos, uma sanita pequena por cada 5 crianças, um lavatório pequeno e baixo por cada 7 crianças, duche, bancadas com tampo almofadado e zona de bacios</p> <p>Condições de Segurança e Higiene</p> <p>Equipamento recreativo e pedagógico variado, seguro e adequado às idades</p> <p>Iluminação natural e salas arejadas</p>
<p>CRECHES que cuidam de bebés que ainda não andam, devem ter também:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sala de berços para poderem dormir • Os berços devem manter uma distância entre si, de modo a possibilitar o rápido e fácil acesso a todos os berços • Sala-parque para brincar, com equipamento recreativo e pedagógico variado, seguro e adequado às idades. • Comunicação visual entre o berçário e a sala-parque, para uma melhor vigilância. • Zona de muda, para trocar as fraldas e banheira 	

JARDIM- DE-INFÂNCIA

Para crianças dos 3 aos 6 anos, as instalações devem ter:



Salas de actividades, com um mínimo de 2m² por criança, não devendo ter mais de 25 crianças por sala. O espaço pode ser dividido por idades (grupos homogéneos com crianças de 3 anos, não podem exceder os 15 elementos).

Instalações Sanitárias, com pelos menos, uma sanita por cada 10 crianças, um lavatório pequeno e acessível. Também deve existir duche, papel higiénico e toalhas ao alcance das crianças.

Condições de Segurança e Higiene

Iluminação natural

Salas arejadas

Equipamento recreativo e pedagógico variado, seguro e adequado às idades

ÁREAS COMUNS DOS ESTABELECIMENTOS

Este tipo de estabelecimento, deve possuir:

- Sala polivalente – para realizar várias actividades como por exemplo ginástica, teatro, música, jogos, não necessita de muito equipamento. Também é neste espaço que as crianças mais pequenas podem dormir a sesta, ficando as outras salas libertas para as actividades.
- Sala de refeições – sem comunicação directa com a cozinha. Este espaço é imprescindível para que as crianças não sejam obrigadas a comer na sala de actividades. O espaço deve ter mobiliário de tamanho adequado às crianças.
- Espaço para arrumar alimentos e, em separado, produtos de limpeza
- Cozinha – deve estar bem equipada e com zonas distintas para a preparação, confecção e distribuição dos alimentos, lavagem de loiça e depósito de lixo (sempre tapado). A higiene deve ser rigorosa.
- Gabinete do director, sala de atendimento aos pais e sala de trabalho para educadores
- Instalações sanitárias só para adultos.



ÁREAS EXTERIORES DOS ESTABELECIMENTOS

Devem existir:

- Espaços distribuídos pela idade, para a creche e para o jardim-de-infância, para evitar choques entre as crianças.
- Zona de brincadeiras livres, com equipamentos que promovam a relação da criança com os outros e com o seu próprio corpo.
- Zona exterior coberta para os dias de chuva ou de muito sol.

PARQUE INFANTIL

- Os baloiços, escorregas e rotativos, entre outros, devem estar bem concebidos e conservados, sem arestas cortantes, ferrugem, parafusos ou madeira desgastada.
- Os equipamentos não devem estar instalados sobre superfícies rígidas, como cimento, ladrilho ou piso empedrado. Se estiverem sobre areia ou gravilha fina esta deve ser totalmente renovada uma vez por ano.
- A zona circundante deve ser de terra batida ou de relva. Os materiais ou equipamentos e a área de brincadeira devem ser diversos.



Outros aspectos importantes a ter em conta:

Saber a média de crianças que os educadores e auxiliares têm a seu cargo. Nas creches, por exemplo, deve existir um educador responsável só pelo berçário. Não é, contudo, o que se verifica em muitos estabelecimentos.

Pedir informações sobre a formação dos funcionários: são qualificados? Fazem formação para reciclagem dos conhecimentos pedagógicos? Têm formação em manipulação de alimentos? Têm um enfermeiro ou possuem formação em primeiros socorros pediátricos?

Quando visitar as instalações verifique se as tomadas eléctricas estão protegidas, bem como o acesso às escadas e janelas, se o Aquecimento, materiais de limpeza e medicamentos estão guardados em locais fora do alcance das crianças. Vá à sala de actividades e certifique-se se os materiais recreativos são variados, adequados e em número suficiente, caso contrário já sabe que a televisão vai ser a escapatória!

Por último, quando fizer a visita, leva a sua criança, é importante ver como ela reage ao espaço.

REDUZA O STRESS ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO



A era de mudanças em que vivemos exige uma enorme capacidade de adaptação e flexibilidade, tanto a nível particular como a nível profissional. Aceitar as mudanças, perceber que existe mais de uma maneira para resolver uma situação ou problema, expandir os nossos horizontes para sermos capazes de compreender outras culturas e pessoas é essencial para sobreviver e progredir. O modo como enfrentamos esta era de mudanças faz toda a diferença para nossa saúde e rendimento. A qualidade do que comemos e a forma como o fazemos repercute-se no nosso estado geral de saúde, influenciando o nosso humor.

Todos os dias enfrentamos situações de stress e o objectivo é que cada um seja capaz de desenvolver técnicas de vitalidade, energia e progresso. Cada pessoa deve desenvolver técnicas eficazes para lidar com o (seu) stress.

O primeiro passo para combater o stress é compreender a sua essência e os seus mecanismos por forma a reduzir os agentes causadores, aumentando a resistência aos factores de stress e melhorando a nossa saúde. É importante saber identificar prioridades e manter uma atitude positiva perante os desafios/contrariedades.

Uma alimentação completa, equilibrada e em quantidade adequada poderá ajudar a aliviar o stress e a estimular o bom humor. No entanto, a alimentação por si só não ajuda a reduzir o stress se comer à pressa, em pé, em locais barulhentos e cheios de fumo. Pare para comer e coma pausadamente.

Uma boa alimentação para combater o stress deve dar preferência aos alimentos naturais (com a menor quantidade possível de conservantes) e alimentos com alto teor de fibras e ricos em vitaminas e sais minerais. Deve beber muita água (cerca de 1,50L. por dia) e tentar ingerir alimentos com baixo teor calórico.

Prefira alimentos ricos em:

- **Vitamina B3**, como o arroz integral, gérmen de trigo, brócolos, cogumelos, couves, couves de Bruxelas, courgete, abóboras, amendoins, sementes de sésamo, iscas, porco, peru, frango, atum, salmão;
- **Vitamina B6**, como a aveia, cevada, bananas, manga, pêra abacate, agrião, couve flor, couves, pimentos, abóboras, espargos, batata, grão, sementes de sésamo, frango, febras de porco, peru; e
- **Magnésio**, como os espinafres, agriões, pêra abacate, pimentos, brócolos, couves de Bruxelas, couves, amêndoas, nozes do Brasil, cajú, amendoins, pistácios, nozes, pevides, girassol, aveia (papa de aveia), farelo de trigo, arroz, iogurte natural, feijões, banana, kiwi, amoras, morangos, laranjas, passas de uva.

OS MELHORES ALIMENTOS PARA O BOM-HUMOR:



Há alguns alimentos que, pelas suas propriedades, têm o poder de estimular o funcionamento do sistema nervoso promovendo o bom-humor. **Os "alimentos da alegria", são:**

ALFACE: Óptima para amenizar a irritação. O talo tem lactucina, substância que funciona como calmante. Além disso, é rica em fosfato. A falta deste elemento no organismo, potencia a depressão, confusão mental e cansaço.

BANANA: ajuda na diminuição da ansiedade. É rica em hidratos de carbono, potássio, magnésio e biotina. A banana também dá energia porque possui vitamina B6.

MEL: Ajuda a relaxar. Estimula a produção de serotonina, neurotransmissor responsável pela sensação de prazer e bem-estar. Consumido ao deitar é uma boa ajuda para uma noite descansada.

ESPINAFRE: este vegetal contém potássio e ácido fólico, que previne a depressão. Além disso, o espinafre tem magnésio, fosfato e vitaminas A, C e do complexo B, que ajudam a estabilizar a pressão arterial e garantem o bom funcionamento do sistema nervoso.

PEIXE E MARISCO: excelente para afastar a tristeza, a generalidade dos peixes e mariscos são ricos em zinco e selênio que agem no cérebro, diminuindo o cansaço e a ansiedade. Também são boas fontes de proteína e gordura saudável (Omega 3), essencial para o bom funcionamento do coração.

LARANJA: Rica em vitamina C, cálcio e vitaminas do complexo B, a laranja ajuda o sistema nervoso a trabalhar adequadamente. O cálcio, presente na sua composição, funciona como relaxante muscular e combate o stress. Esta fruta é ainda energética, hidratante e previne a fadiga.

OVOS: Os nutrientes dos ovos que garantem o bom humor são a tiamina e a niacina (vitaminas do complexo B), ácido fólico e acetilcolina. A carência destes elementos pode causar apatia, ansiedade e até perda de memória.

UVA: Esta fruta tem boa dose de vitaminas do complexo B, que ajudam no funcionamento do sistema nervoso. A vitamina C e os flavonóides da uva são antioxidantes, que retardam o envelhecimento da pele e ajudam a combater o colesterol. Além disso, é energética.



PIMENTA: Leva à sensação de euforia. Diminui o stress, melhorando a depressão, e contém capsaicina que estimula as terminações nervosas da língua, aumentando a produção de endorfina. As melhores pimentas para o humor são a pimenta-de-cheiro, a vermelha, a malagueta e a comari.

MARACUJÁ: ótima fonte de hidratos de carbono, minerais como cálcio, ferro e fósforo e ainda possui vitamina A, C e vitamina do complexo B. Este fruto tem propriedades purificantes, sedativas e adstringentes. As folhas, bem como o fruto, também apresentam uma importante acção calmante.

CHOCOLATE: é o que tem o maior impacto sobre o humor. Possui açúcar, agindo como calmante no cérebro agitado. Contém tirosina, substância que estimula a produção de serotonina. Um bombom é suficiente. Escolha chocolates de qualidade, prefira o chocolate negro e com pelo menos 70% de cacau.

Em suma, para combater o stress e promover o bom-humor pratique uma actividade física de que goste, de preferência pratique-a ao ar livre, descanse bem e faça uma alimentação cuidada. Deste modo, está a ajudar o seu corpo a ficar mais resistente e a combater o stress e os seus efeitos nocivos no organismo

SLEEPBOX PARA DORMIR NO FUTURO.



A Arch Group, uma empresa de arquitectura de russa, lançou um novo conceito de "cabine de descanso", uma invenção de aspecto futurista idealizada para permitir dormir com conforto e segurança em espaços como aeroportos, estações de comboio, locais públicos centrais, ou outros locais, onde possa haver aglomerações de pessoas exaustas, que acabaram de fazer longas viagens. O Design da SLEEPBOX é, também, mais um bom exemplo de como a nossa realidade se vai, cada vez mais, assemelhando ao imaginário da ficção científica.

3 horas da manhã, o avião aterra em Heathrow. O voo de ligação para Edimburgo só parte às 7h15. O sono aperta mas as cadeiras na sala de espera do aeroporto são tudo menos confortáveis. Tantas horas de espera pela frente... Quem não esteve já em situação semelhante, em que o cansaço é muito e tudo o que o corpo necessita é descansar por um par de horas, fechar os olhos e dormir? A SLEEPBOX vem responder a esta necessidade! Qualquer pessoa vai passar a poder dormir ou descansar durante algumas horas de forma barata, confortável e segura.

A SLEEPBOX, provavelmente inspirada nos hotéis cápsula japoneses, é, como o próprio nome indica, uma caixa/cabine, de dimensões reduzidas (2mX1,40mX2,30m), que oferece momentos de sono tranquilo e descanso numa qualquer cidade em que se esteja de passagem, e que haja dificuldade ou não se justifique a procura de um hotel. Em países de clima temperado, estas "boxes" podem mesmo ser colocadas nas ruas.

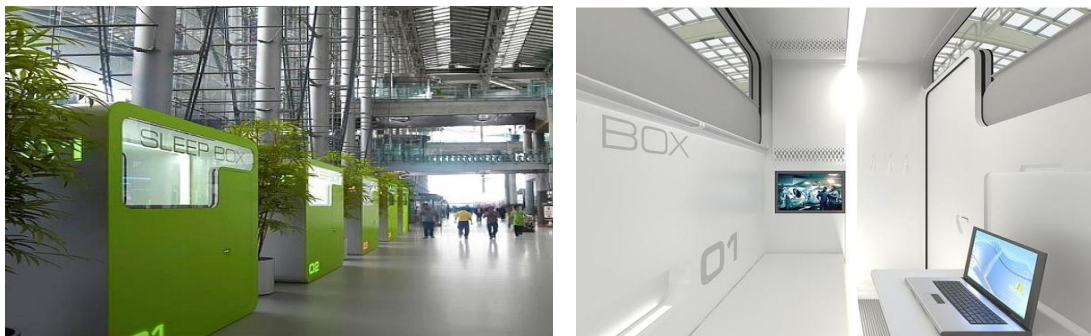
Apesar de pequenas, as "cabines para dormir" têm uma cama tamanho *single* e estão



equipadas com um sistema de mudança automático de lençóis, sistema de ventilação, alerta sonoro, televisão LCD incorporada, WiFi, mesa retráctil para o computador portátil e tomadas que permitem recarregar telemóvel, portátil, PDAs ou outros gadgets. Debaixo do chão, por baixo da cama, há ainda um espaço para arrumar as malas de viagem.

O pagamento pode ser feito em terminais partilhados, que depois dão ao cliente uma chave electrónica. Este tipo de descanso pode ser comprado por períodos que vão desde os 15 minutos a várias horas.

Este novo conceito da Arch Group teve uma aceitação tão boa que já foi solicitada a concepção de cabines com capacidade para 2 pessoas, em sistema de beliche. Agora é só esperar que os aeroportos, terminais de comboios e outros, implementem as SLEEPBOX. Quem sabe se da próxima vez que viajar não poderá já utilizar o serviço!?



Espreite aqui como funciona a Sleep Box <http://www.youtube.com/watch?v=3qxnqy37KPC>

MEDWORK NO FACEBOOK



Uma divulgação constante e actualizada das informações referentes às acções de formação que realizamos, assume uma posição importante na definição das nossas opções de desenvolvimento futuro. Como tal, e à semelhança do que acontece com as grandes empresas pelo mundo fora, e com um número cada vez maior de empresas nacionais, também a **MEDWORK** já fez o seu registo no **Facebook**.

Como é do conhecimento geral, no início de 2009, as empresas 4Work, Presmed e Medwork uniram-se e constituíram o Grupo 4Work. O que se pretendia era que cada uma das empresas, que integram o grupo, se especializasse numa área de actividade no intuito de desenvolver e aperfeiçoar métodos, que permitissem uma melhor resposta à solicitação das empresas. Assim, actualmente, a 4WORK presta serviços na área da Medicina do Trabalho (sendo já autorizada pela ACT), a PRESMED assegura os serviços de Segurança e Higiene do Trabalho e Higiene Alimentar e a MEDWORK, passou a actuar apenas no âmbito da Formação Profissional.

Com esta clara aposta numa política de qualidade, tornou-se imprescindível para a MEDWORK estabelecer e implementar formas eficazes de comunicação com os seus clientes. Em consonância com este propósito, e também como meio auxiliar de consolidação da nossa



posição no mercado, desenvolvemos um novo site para o Grupo 4Work e recorreremos à utilização das redes sociais como (mais uma) ferramenta para a obtenção do sucesso na prossecução dos nossos objectivos.

O Facebook, Twitter, LinkedIn e MySpace são exemplos de redes sociais utilizadas por empresas em todo o mundo, com o objectivo de promover os seus produtos e serviços, permitindo alargar o âmbito da sua actuação e comunicar de modo mais eficaz e eficiente com os seus clientes.

De acordo com um estudo realizado a nível mundial, envolvendo empresas dedicadas aos sectores dos serviços financeiros, fabrico, saúde, governo, comércio e educação, ficou claramente demonstrado que o uso, tanto pessoal como profissional, das redes sociais disparou significativamente em 2009. Por exemplo, o Twitter conta já com mais de 15 milhões de utilizadores, e o Facebook ultrapassou os 300 milhões de registos, em 2009. Líder no mercado Norte Americano, o Facebook viu a sua já de si impressionante, quota de mercado subir 194%, tornando-se o líder incontestado do universo das redes sociais.

Também em Portugal se vai tornando cada vez mais comum ver o símbolo do Facebook, LinkedIn e Twitter nos sites das empresas que visitamos. A expansão de uma actividade necessita de uma boa publicitação e, nesse âmbito, as redes sociais têm demonstrado ser uma mais-valia para a maioria das empresas. De facto, há já previsões que apontam que em 2014 o recurso às redes sociais deverá substituir o e-mail como veículo preferencial de comunicação, em 20% das empresas.



A MEDWORK não podia ficar indiferente a esta tendência de mercado e, como tal, a partir deste mês estamos também no Facebook. Visite-nos, e adira à nossa rede social.

FICHA TÉCNICA:

Gestão de Conteúdos e Redacção | Filomena Nogueira
Colaboração | Elisabete Afonso
Concepção Gráfica | Ricardo Trindade
Edição | Departamento Formação
Periodicidade | Mensal

MEDWORK, LDA
GRUPO 4 WORK

R. Tenente Espanca, nº 34 – 3º | 1050-223 Lisboa
Telef. (+351) 21 353 00 03 | Fax: (+351) 21 356 22 66
Home Page: www.4work.pt | E-mail: formacao@4work.pt