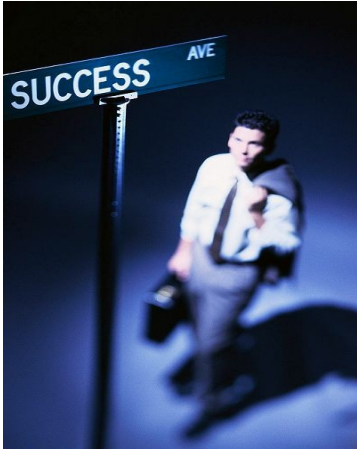




4WORK RECEBE AUTORIZAÇÃO PARA ACTIVIDADES DE RISCO ELEVADO



A partir deste mês de Abril a **4Work** também já tem **autorização para o exercício da prestação de serviços externos de saúde do trabalho para empresas de actividades de risco elevado.**

Já autorizada pela Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT), desde Março de 2009, foi com enorme alegria que, no final do mês de Março de 2010, a **4Work** recebeu esta nova autorização para uma área de actividade tão sensível.

A **Lei 102/2009, de 10 de Setembro**, que regula o regime jurídico da promoção e prevenção da segurança e da saúde no trabalho, determina no seu **artº 79º** o que são consideradas "Actividades ou trabalhos de risco elevado".

De facto, dispõe o artigo:

"Para efeitos da presente lei, são considerados de risco elevado:

- a) Trabalhos em obras de construção, escavação, movimentação de terras, de túneis, com riscos de quedas de altura ou de soterramento, demolições e intervenção em ferrovias e rodovias sem interrupção de tráfego;
- b) Actividades de indústrias extractivas;
- c) Trabalho hiperbárico;
- d) Actividades que envolvam a utilização ou armazenagem de produtos químicos perigosos susceptíveis de provocar acidentes graves;
- e) Fabrico, transporte e utilização de explosivos e pirotecnia;
- f) Actividades de indústria siderúrgica e construção naval;
- g) Actividades que envolvam contacto com correntes eléctricas de média e alta tensões;
- h) Produção e transporte de gases comprimidos, liquefeitos ou dissolvidos ou a utilização significativa dos mesmos;
- i) Actividades que impliquem a exposição a radiações ionizantes;
- j) Actividades que impliquem a exposição a agentes cancerígenos, mutagénicos ou tóxicos para a reprodução;
- l) Actividades que impliquem a exposição a agentes biológicos do grupo 3 ou 4;
- m) Trabalhos que envolvam exposição a sílica."



A Administração da 4Work considera esta autorização do ACT um "privilégio excepcional" fazendo desta empresa uma das raríssimas, senão a única, no distrito de Lisboa, com permissão para a realização de exames de saúde ocupacional a Empresas/trabalhadores que laboram em actividades de risco elevado.

Com esta autorização, para além do sector industrial e do sector do comércio e prestação de serviços, para os quais já prestávamos serviços de Medicina do trabalho, alargamos agora o nosso âmbito de actuação a empresas:

- de Construção civil,
- Instalações eléctricas,
- Unidades de produção alimentar
- Unidades de saúde, incluindo unidades de isolamento e autópsia,
- Laboratórios clínicos, veterinários e de diagnóstico
- Unidades de recolha, transporte e eliminação de resíduos
- Instalações de tratamento de águas
- Unidades de indústria nuclear
- Unidades de exames radiológicos.

Assim, convictos da nossa responsabilidade pelo reconhecimento de qualidade que mais uma vez nos é feito pelas autoridades nacionais, gostaríamos de partilhar este momento com os nossos parceiros e clientes, certos de que juntos continuaremos o trabalho que conduzirá certamente ao sucesso de todas as empresas.

A Administração

RELATÓRIO ÚNICO EM CONTAGEM DECRESCENTE



Está a chegar ao fim o prazo de entrega do Relatório Único. A semana que se avizinha vai ser de trabalhos intensos, pois muitas empresas ainda não entregaram o seu RU, sendo que algumas delas continuam, até à data, sem dados de acesso e outras tão pouco sabem o que é o RU!

No sentido de prestar um apoio activo e de qualidade aos nossos clientes, desde o início do mês de Março que temos vindo a desenvolver várias actividades relacionadas com esta questão, que tem preocupado Entidades Empregadoras, no geral, e contabilistas, TOCs, informáticos e prestadores de serviços de SST, em particular.

Criámos um Serviço de Apoio ao RU, realizámos Workshops sobre o tema, efectuámos várias comunicações, via fax e e-mail para os nossos clientes, publicámos várias notícias no site e enviámos Newsletters. Contudo, constatamos que em finais do prazo de entrega do RU, que termina oficialmente no próximo dia 15 de Maio, muitas são as empresas que nos continuam a contactar – clientes e não clientes – sem saber o que é o RU, quem tem a responsabilidade de



prestar a informação, para que serve e como fazer para delegar ou criar novos utilizadores no Sistema de Gestão de Unidades Locais.

De facto, apesar de nos encontramos na recta final, verificamos que para muitos dos que nos contactam para o Serviço de Apoio ao RU, falar em RU, UL, ID, Validação da Estrutura Empresarial, Anexos, Sistema de Gestão de Unidades Locais, Delegações, Dados de Acesso, e mesmo em GEP (e por vezes ACT), continuam a ser palavras com pouco ou nenhum significado.

Assim, após quase 2 meses de trabalhos intensos, o nosso parecer é simultaneamente positivo e negativo. Consideramos que o conceito por trás do RU é bom e demonstra grande potencialidade. A aplicação disponibilizada pelos serviços do GEP/ACT é eficaz, de fácil funcionamento e razoavelmente acessível ao utilizador médio. Porém, o seu *timing* de implementação e o curto prazo para entrega do RU merecem o nosso parecer negativo! Ainda mais, tendo em conta que a Nova versão da Aplicação de Recolha – **launcher** – **apenas foi disponibilizada a 30-04-2010!** A menos de 15 dias úteis do fim do prazo.

Em guisa de conclusão, pode dizer-se que o GEP tem boas intenções mas parece-nos que as pequenas empresas e empresários em nome individual ficam algo desprotegidos face a este tipo de medidas inovadoras e ao seu modo de implementação. Esperamos, contudo, que os inspectores do ACT sejam conscienciosos destas dificuldades, aquando das suas inspecções às empresas, no decorrer do ano de 2010.

EMPREGO À DISTÂNCIA DE UM CLIQUE



As novas tecnologias têm vindo a alterar os comportamentos a diversos níveis. Uma área em que também se tem denotado alterações é no modo como os portugueses têm vindo a mudar a forma de procurar emprego. De facto, cada vez mais, a procura de emprego se faz através da Internet, podendo a próxima oportunidade de trabalho estar apenas a um clique de distância.

A crise não tem poupado os portugueses no que se refere ao emprego, ou melhor, à falta dele. No quarto trimestre de 2009, a taxa de desemprego fixou-se nos 10,1%, segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE), mas as previsões do Fundo Monetário Internacional (FMI) não são optimistas. A instituição acredita que esta vai subir para os 11% ainda em 2010. Em 2011, será de 10,3% contra a previsão de 9,8% apresentada pelo Governo. O FMI prevê ainda que a taxa de desemprego fique acima da média europeia em 2010 e em 2011.

Se é um dos portugueses que a crise levou para o flagelo do desemprego, saiba que existem várias formas de voltar ao mercado de trabalho. Até algum tempo compravam-se os jornais logo pela manhã, faziam-se contornos a caneta vermelha em torno do anúncio de emprego que interessava e depois contactava-se as empresas. Mas esses dias à muito partiram! Agora, com a Internet, procurar emprego tornou-se mais fácil, altamente eficaz, e bastante mais económico e cómodo. Nem é preciso de sair de casa.



Conheça 15 sites que podem ter a solução de emprego certa para si.

Bolsa de Emprego Público

Para funcionários públicos. Constitui uma base de informação entre a oferta e a procura de emprego público mediante a divulgação e publicitação das oportunidades de recrutamento e de mobilidade geográfica, interdepartamental e profissional dos recursos humanos na Administração Pública.

Bons Empregos

Portal onde pode encontrar e receber diária ou semanalmente ofertas de emprego e disponibilizar o seu CV.

Cantinho do Emprego

Site para pesquisa de oportunidades de trabalho e de formação profissional. Também tem acesso às notícias e legislação mais recentes sobre emprego em Portugal.

Emprego Diário

Site de pesquisa de emprego para diversas áreas. Aqui encontra oportunidades de trabalho vindas das empresas e não só: várias empresas de recursos humanos também inserem as suas ofertas nesta base de dados.

Emprego PT

Outro portal dedicado à pesquisa de emprego. Os candidatos podem registar-se para aceder às ofertas das várias áreas, mas ainda não podem disponibilizar o seu CV online.

Expresso Emprego

Aqui encontra várias oportunidades de trabalho, artigos e conselhos sobre recrutamento, selecção de candidatos, entre outras dicas úteis para quem está no desemprego.

InfoEmprego.pt

Neste site, pode pesquisar as oportunidades de emprego por categorias ou por distrito. Os anúncios também podem ser colocados por empresas de recursos humanos.

Net-Empregos

Outro portal para pesquisa de emprego, onde pode colocar o seu CV online, pesquisar ofertas por categoria profissional, entre outros. Neste site também pode encontrar dicas sobre como comportar-se na entrevista de emprego, elaborar um CV de sucesso, entre outros.

NETemprego

É o portal do IEFP destinado à procura de emprego. As ofertas da rede do IEFP podem ser respondidas on-line, neste site.

Ofertas-Emprego.com

Um site onde pode encontrar várias ofertas de emprego, cursos de formação e conselhos sobre como criar um CV, como fazer candidaturas espontâneas, entre outras dicas.

Ponto de Emprego

Um portal de emprego que acompanha cada candidato individualmente, desde o processo de triagem de entrevista até ao cliente. Dispõe, em média, mais de 60 mil oportunidades de carreira.



Portal de Emprego

Este portal resulta do projecto "Crescer Cidadão", no âmbito da Iniciativa Comunitária Equal. Tem ofertas de emprego, concursos públicos, acções de formação e voluntariado.

Portugal Emprego

Outro site de pesquisa de emprego, onde os candidatos podem deixar o seu CV e dados pessoais, bem como criar alertas para as ofertas que mais interessam. As empresas também podem fazê-lo.

Portal Universia - Emprego

No portal da Universia dedicado à procura de emprego, pode visualizar o seu CV, definir o respectivo grau de privacidade, consultar o estado da sua candidatura, pesquisar ofertas, entre outras. Aqui, também pode encontrar várias dicas sobre como fazer um CV, iniciar um negócio próprio, entre outros.

Super Emprego

É o portal do Sapo exclusivo para a pesquisa de emprego. Aqui encontra oportunidades de emprego, de formação, um guia para a sua carreira e vários artigos sobre o tema.

Estes são apenas uma pequena amostra dos sites existentes. Seja qual for a sua área de actividade, a sua vocação, meta mãos à obra e comece a navegar, oportunidades não faltam!

Fonte: Expresso

LIMONADA PREVINE PEDRA NOS RINS



Um estudo da Universidade da Califórnia demonstra que para evitar a formação de pedra no rim, especialmente se já sofreu deste problema de saúde, é aconselhável comer pouco sal, cálcio e proteínas e beber sumo de limão.

De facto, este estudo norte-americano aconselha quem já tenha sofrido de pedra nos rins a beber diariamente quatro limões dissolvidos em dois litros de água. De acordo com Roger L. Sur, líder da investigação e director do "Comprehensive Kidney Stone Center", da Universidade da Califórnia em San Diego, mais do que qualquer outra fruta cítrica, o **limão** tem uma grande concentração de citrato – **um inibidor natural da formação da pedra nos rins**.

Neste estudo o investigador verificou que beber limonada diariamente diminui significativamente as probabilidades de ter este problema ou de voltar a desenvolver esta condição. Quanto a outros sumos, o cientista refere não terem causado o mesmo efeito, visto não possuírem tanto citrato. Além disso, as "versões comerciais" podem ser vendidas com suplementos de cálcio (a pedra nos rins é uma pedra de cálcio) e podem conter oxalato, um dos principais componentes da incómoda pedra.



Segundo o cientista, nada melhor que a prevenção. Os cálculos renais ou pedra nos rins, uretra ou bexiga são cristais parecidos com pedras, formados por oxalato de cálcio, fosfato de cálcio e de ácido úrico. Uma pessoa que já tenha tido uma pedra no rim tem 50% de probabilidade de vir a desenvolver outra pedra dentro de cinco a dez anos.

Embora a terapia medicamentosa seja geralmente a primeira linha de tratamento para a pedra de rim, a cirurgia é algumas vezes necessária. O investigador refere que, de facto, é notável o que a cirurgia pode fazer actualmente, mas a prevenção é mesmo o melhor remédio. Com as dietas alimentares que prescreve aos pacientes, Roger L. Sur diz esperar conseguir reduzir ou até eliminar os casos de pedra nos rins.

Alimentos proibidos

- Peixes e frutos do mar
- Gema de ovo
- Vísceras (fígado, coração, moela)
- Grão de bico, feijão, lentilha, soja
- Verduras como: agrião, brócolos, couve, espinafre, nabo, pepino, beterraba, tomate, cebolinha, espargos, aipo, berinjela
- Frutas como: figo, ameixa, castanha, damasco, tâmara, passas, amora, tangerina, uva
- Café, chá preto, chocolate, groselha
- tremoços, nozes, amendoim (incluindo a pasta de amendoim)
- Salsa, pimenta

Alimentos restringidos

- Carne de vaca, aves (2 porções pequenas por dia)
- Leite (1/2 copo por dia, evitando os derivados)

Alimentos permitidos

- Clara de ovo
- Verduras, frutas e legumes (excepto os referidos acima)
- Arroz, macarrão, batatas, aveia
- Pães brancos, torradas, bolachas tipo água e sal
- Mel, sobremesas que não contenham leite
- Chá mate, de erva-doce e de camomila
- Maionese, óleos vegetais
- Margarina, geleia de frutas (excepto as referidas acima)
- Laranjas e limão

Recomendação importante

Deve aumentar a ingestão de água, ingerindo no mínimo três litros de água por dia. Aproveite e faça um limonada!



Fonte: Alert Saúde na Internet, <http://health.ucsd.edu/index.aspx>

OS GRANDES DESAFIOS PARA A PREVENÇÃO DE DOENÇAS PROFISSIONAIS



Em vésperas de mais uma comemoração do **Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho** debatem-se os grandes desafios para a prevenção das doenças profissionais. Na opinião de Luís Lopes, actualmente, as **três grandes áreas de preocupação no âmbito da prevenção de doenças profissionais são** os riscos psicossociais, que têm a ver com as novas formas de organização do trabalho, as substâncias químicas e as nanotecnologias.

Segundo Luís Lopes, Coordenador Executivo para a Promoção da Segurança Saúde no Trabalho, as nanotecnologias estão a ser apontadas a nível internacional como a causa para novos cancros profissionais, que estão a preocupar bastante a área da prevenção. Tem-se verificado uma elevada percentagem de cancros de pulmão, garganta e aparelho digestivo, associadas à exposição ocupacional a determinadas substâncias. "Isto está a ser estudado, há um grande esforço mundial e no nosso país também", afirmou, acrescentando que "em Portugal está ser feita investigação de qualidade na área das nanotecnologias".

A Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT) quer aproveitar o dia 28 de Abril, em que se comemora o Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho, para alertar para estes novos riscos de doenças profissionais bem como para os riscos emergentes no trabalho.

O **Relatório da Organização Internacional do Trabalho (OIT)**, preparado para assinalar o Dia Mundial da Segurança e Saúde no Trabalho, sobre riscos emergentes e novas formas de prevenção **incluiu pela primeira vez o stress**. Dizendo que este factor está na origem de mais de metade do total de dias de trabalho perdidos por motivo de doença relacionada com a profissão, representando um elevado custo em termos de sofrimento humano e em termos económicos.

De facto, já em 2005, o stress foi apontado como a segunda causa mais frequente dos problemas de saúde relacionados com o trabalho, tendo atingido 22% dos trabalhadores da União Europeia. Neste último Relatório a OIT refere estudos realizados em países europeus e noutros países desenvolvidos que revelam que o stress está na origem de 50% a 60% do total de dias de trabalho perdidos. E as previsões são para o aumento destas percentagens.

Segundo Luís Lopes, as diferenças entre países desenvolvidos e em vias de desenvolvimento, relativamente às doenças profissionais, têm vindo a cair. "As doenças profissionais relacionadas com as novas tecnologias são idênticas, independentemente do nível de desenvolvimento dos países, a diferença está sobretudo na prevenção e nas suas estratégias". Daí que, relativamente aos acidentes de trabalho, os números sejam ainda mais elevados nos países em desenvolvimento.

Em Portugal, o dia 28 de Abril foi inicialmente instituído como o Dia Nacional da Prevenção e Segurança no Trabalho, pela Resolução da Assembleia da República n.º 44/2001, sugerindo que no âmbito das comemorações se realizem campanhas de informação, formação e prevenção com o objectivo de reduzir os acidentes de trabalho e



doenças profissionais.



E PORQUÊ UM DIA NACIONAL DA PREVENÇÃO?

De acordo com Luís Lopes, Coordenador Executivo para a Promoção da Segurança e Saúde no Trabalho, "Porque o trabalho deve ser a forma nobre e honesta de ganharmos a vida e não o veículo trágico para a perdermos". E nas palavras de Helena André, Ministra do Trabalho e da Solidariedade Social **"A PREVENÇÃO É A ALAVANCA DA PRODUTIVIDADE E QUALIDADE DO EMPREGO!"**

Fonte: O Público, Relatório OIT 2010

FICHA TÉCNICA:

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