



## AGRADECEMOS A CONFIANÇA

Certos das dificuldades que este ano vão estar presentes pela conjuntura que o mercado apresenta, vamos tentar que o nosso empenho e dedicação contribuam para ajudar a resolver alguns problemas que possam existir nos nossos clientes, parceiros e colaboradores.



Assim, é nosso objectivo, que a equipa médica, enfermeiros, técnicos de segurança e demais pessoas que constituem o Grupo 4Work estejam mais próximo dos nossos clientes, para que num processo de melhoria contínua, que temos vindo a desenvolver ao longo dos anos, possamos ser mais úteis e eficazes.

Agradecemos, pois, a todos os que directa ou indirectamente contribuíram para o sucesso do Grupo 4Work, empresas PRESMED e 4WORK, no âmbito das áreas de Medicina do Trabalho, Segurança e Higiene, Formação, bem como, Segurança e Higiene Alimentar, a distinção da vossa preferência e o continuarem a confiar em nós.

Pela nossa parte, tudo faremos para vos ajudar.

## GRUPO 4WORK ALTERA LOGÓTIPO

O Grupo 4Work devido à sua franca expansão e forte dinamismo, decidiu reestruturar o núcleo de empresas e, conseqüentemente, o seu Logótipo.

A decisão criativa passou pela junção dos três grafismos anteriores, tornando-o mais moderno e apelativo.

O objectivo é que os nossos actuais e potenciais clientes, facilmente o identifiquem e associem ao Grupo 4WORK.



Por curiosidade, julgamos ser interessante a explicação das imagens que constituem o Logótipo:



Estetoscópio – instrumento utilizado para amplificar sons corporais. Representa: o rigor do acto médico.



Glóbulos vermelhos – são unidades morfológicas da série vermelha do sangue, sendo constituídos por globulina e hemoglobina e têm como função principal, o transporte de oxigénio aos tecidos. Representa a vida.



Raios x – são emissões electromagnéticas de natureza semelhante à luz que permitem visualizar órgãos internos ou estruturas ósseas. Representa a transparência.



Electrocardiograma – é um exame no qual é feito o registo de variação dos potenciais eléctricos gerados pela actividade do coração. É indicado para análise de doenças cardíacas. Representa o esforço.



Papel milimétrico – local onde se inserem os registos dos sinais eléctricos da actividade do coração. Representa a precisão.

É, pois, com a certeza de que o rigor, a transparência, o esforço e a precisão são a razão de ser da vida do Grupo 4Work, que vos desejamos, que neste ano consigam connosco, ter o sucesso que ambicionam.

## POSTURAS A ADOPTAR NO TRABALHO COM O COMPUTADOR

A maioria dos problemas músculo-esqueléticos associados ao trabalho em escritório, particularmente as tarefas realizadas com recurso a equipamento dotados de visor, têm como causa principal a mobilidade reduzida associada ao trabalho sedentário, a adopção de posturas inadequadas ao nível da coluna, da cabeça e braços.

De forma a prevenir o aparecimento destes problemas, tenha em consideração as instruções de segurança que enumeramos.

## INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

- Mantenha o topo monitor ao nível dos olhos a cerca de um antebraço de distância ou entre 45 cm a 70 cm.
- Mantenha a cabeça e pescoço em posição recta e com os ombros relaxados.



- Mantenha o documento próximo ao monitor e no mesmo plano visual, nos trabalhos de digitação (a utilização de um porta-documentos é aconselhada).

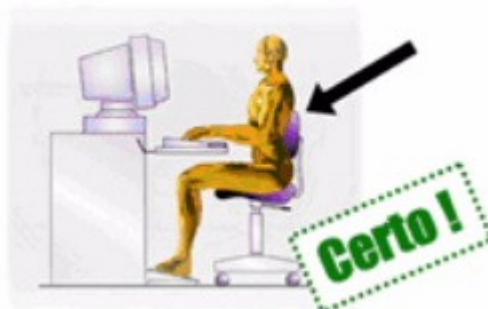


- Não realize flexões laterais ou rotações do pescoço.
- O monitor não deve estar posicionado nem muito alto, nem muito baixo para evitar flexões ou extensões do pescoço.
- Mantenha o antebraço, punho e mãos em linha recta (posição neutra do punho) em relação ao teclado.

- Mantenha o cotovelo junto ao corpo num ângulo de 90°.
- Mantenha a região lombar apoiada no encosto da cadeira ou no suporte das costas.
- Mantenha um espaço entre a dobra do joelho e a extremidade final do assento cadeira.



- Mantenha ângulo de 90° para as dobras do joelho e da coxa.
- Mantenha os pés apoiados no pavimento ou use um descanso para os pés.



- Mantenha o rato e outros acessórios próximos ao teclado e no mesmo plano.



- Movimente somente o rato e não o punho, evitando fazer desvios ao nível desta articulação. Mantenha o punho recto.



- Quando for introduzir dados através do teclado aplique as mesmas recomendações dos cuidados com o rato.





## PREVENÇÃO DE ACIDENTES COM CRIANÇAS

No próximo dia 5 de Fevereiro de 2011 pelas 10:30 horas, irá decorrer no Colégio Europeu Astória um Workshop sobre “Prevenção de Acidentes em crianças”.

Os acidentes domésticos são responsáveis por inúmeras idas ao serviço de urgência e por vezes seguidos de internamento.

A curiosidade, a imprevisibilidade e falta de noção do perigo são características das crianças e, quando menos se espera, o acidente pode acontecer. Muitos acidentes podem ser evitados, compete aos pais, educadores, professores e profissionais de saúde a prevenção. É importante que os pais, como principais cuidadores, conheçam os perigos que existem dentro de casa e tenham conhecimento das etapas principais do desenvolvimento psicomotor da criança, para que seja possível a antecipação de determinados comportamentos de risco.



É dever do adulto dar o exemplo e explicar à criança, com muita calma e paciência, porque é que há acções que o adulto pode fazer e a criança não, referindo razões de capacidade, idade, segurança e responsabilidade. É necessário alertar a criança para os perigos. Não basta proibir!

Workshop - “Prevenção de Acidentes em Crianças”  
Colégio Europeu Astória  
Avenida Almirante Gago Coutinho, 88  
1700-031 Lisboa

Duração: 01h30

Preço por família não inscrita no Colégio: 20€/pessoa c/serviço de Babysitting durante o período da formação

Inscrição: [info@colegioeuropa-astoria.com](mailto:info@colegioeuropa-astoria.com)

### Ficha Técnica

Gestão de Conteúdos e Redacção | Colaboradores 4Work  
Concepção Gráfica | Ricardo Trindade  
Edição | Departamento Formação, Grupo 4Work  
Periodicidade | Mensal

### GRUPO 4WORK

R. Tenente Espanca, n.º 34 - 3.º | 1050-223 Lisboa  
Telef. (+351) 21 353 00 03 | Fax: (+351) 21 356 22 66  
Home Page: [www.4work.pt](http://www.4work.pt) | E-mail: [formacao@4work.pt](mailto:formacao@4work.pt)