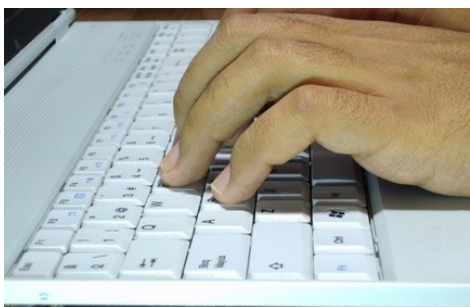


PRAZO PARA PREENCHIMENTO DO RELATÓRIO ÚNICO TERMINA A 31 DE MAIO



O **Grupo 4Work** relembra os seus clientes e parceiros, que desde o dia **15 de Abril** do presente ano, está aberto o processo de recolha do *Relatório Único 2010*, correspondendo a data limite de entrega ao dia **31 de Maio**.

O **Relatório Único** é uma obrigação única, a cargo dos empregadores, de prestação anual de informação sobre a actividade social da empresa, criada pela regulamentação do Código do Trabalho. Deve ser entregue através de um formulário electrónico, a preencher no site disponibilizado para o efeito pelo **Gabinete de Estratégia e Planeamento do Ministério do Trabalho (www.relatoriounico.pt)**. Se já tiver sido entregue o relatório das actividades de segurança e saúde no trabalho no ano passado, devem ser usados os mesmos dados para o acesso ao sistema de entrega do relatório único.

A **entrega anual** do Relatório Único é **obrigatória** e o empregador incumpridor incorre numa contra-ordenação grave, cujo montante da coima pode ascender aos 4000 euros.

Caso pretenda que o preenchimento do **Anexo D** (*Relatório Anual das Actividades do Serviço de Segurança e Saúde*) seja efectuado pelo **Grupo 4Work** é importante que, após a **validação da Estrutura Empresarial**, crie a **Delegação** na nossa empresa, procedendo do seguinte modo:

- No menu superior, à esquerda, escolher a opção "**Acessos**";
- Seleccionar "**Delegações**";
- Indicar o **NIF da 4Work (504085298)** e clicar em "**Pesquisar Entidade**";
- Ao visualizar o nome da empresa, seleccionar apenas "Delegação a **SST** com opção de **Entrega**". No caso de empresas com mais do que um estabelecimento, seleccionar "Toda a Entidade" quando o prestador de serviços é o mesmo ou "Indicar Unidades Locais" quando existir mais do que um prestador de serviço de SST.

RU >> Delegações >> Delegação

Delegação a:

NIF 504085298
Nome 4 WORK SEGURANCA HIGIENE E SAUDE NO TRABALHO, LDA
Estrutura empresarial Não delegar Gestão
Dados Base Entidade Não delegar Entrega Consulta
QP Não delegar Entrega Consulta
Entradas e Saídas Não delegar Entrega Consulta
SST Não delegar Entrega Consulta
 Toda a entidade
 Indicar Unidades Locais

Unidades Locais					
NIF	Número da UL	Nome	Morada	Localidade	Delegado
503948292	0	MEDWORK-Higiene,Seguranca e Saude no Trabalho, LDA	R. TENENTE ESPANCA, 34 - 3ª DT/IESQ	LISBOA	<input type="checkbox"/>

Greves Não delegar Entrega Consulta

Gravar Voltar Cancelar

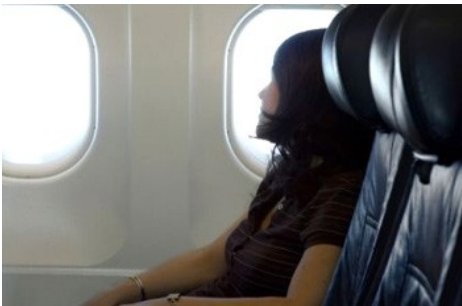
Relembramos que a recolha do **anexo F** (*Informação Sobre Prestadores de Serviços*) será adiada por um ano, estando prevista para 2012.

Para esclarecimento de dúvidas, ou solicitação de dados da prestação de serviços de SST para preenchimento do Anexo D pelo empregador, contacte o **Apoio ao Relatório Único do Grupo 4Work** (telef: **213 530 003**).

Os nossos colaboradores terão disponibilidade total para o auxiliar no cumprimento desta obrigação legal.

Vera Varandas (TSST)

SAIBA COMO COMBATER O MEDO DE VIAJAR DE AVIÃO

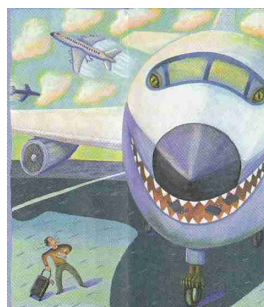


Estudos internacionais referem que cerca de **1/3 da população adulta** sofre de **aerofobia**. A aerofobia pode ser definida como um **medo acentuado**, persistente e excessivo que surge quando a pessoa é confrontada com a perspectiva de **viajar de avião**. A exposição a este estímulo provoca quase sempre uma reacção de ansiedade, podendo atingir o ataque de pânico, que o indivíduo reconhece como desproporcionada e que produz um enorme transtorno e interferência na sua vida pessoal, profissional, social ou familiar.

A aceleração, a velocidade, a altitude, a vibração e os ruídos característicos do avião, são estímulos que activam naturalmente o sistema nervoso, desencadeando sensações físicas que são perfeitamente normais. Contudo, o medo de voar começa a condicionar a vida das pessoas e a tornar-se um problema quando a irracionalidade domina a situação e a viagem passa a ser uma fonte de ansiedade e sofrimento que a pessoa não controla.

O medo de voar pode ter traduzir-se através de sintomas cognitivos, comportamentais e fisiológicos que variam muito de pessoa para pessoa.

Sintomas Psicológicos e Comportamentais



- **Envieçamento e estreitamento da atenção:** O indivíduo vai hiperalerta e regista todos os ruídos e movimentos do avião, controlando persistentemente as expressões e comportamentos da tripulação para detectar o mínimo sinal de perigo.
- **Alterações da concentração:** O indivíduo tem dificuldade em se concentrar em tarefas simples (ver televisão, ler um livro, etc.) devido à preocupação com a ocorrência de situações de voo trágicas.
- **Dificuldade no raciocínio:** As ideias fluem de forma acelerada e desorganizada, uma vez que o cérebro está a funcionar no “modo de perigo” e o indivíduo tem dificuldade em agir de forma racional.
- **Memória selectiva:** O indivíduo foca-se sobretudo em recordações negativas (acidentes de aviação, experiências anteriores) aumentando o nível de ansiedade.
- **Expectativas e interpretações negativas:** Todas as sensações, comportamentos e ruídos sentidos pelo indivíduo são interpretados de forma exagerada e negativa: medo de desmaiar, que falte o ar, que haja uma explosão ou um incêndio, que o mau tempo impeça o piloto de aterrar, etc.
- **Pensamentos tipo obsessivo:** A ideia de que “algo vai correr mal” está constantemente presente.
- **Catastrofização:** O indivíduo prepara-se para a viagem como se fosse para a morte: faz despedidas dramáticas dos amigos e familiares, redige o testamento, deixa carta escrita, faz seguro de vida.

Sintomas Físicos



- Sensação de **falta de ar** (dispneia).
- **Palpitações** ou coração acelerado, pressão no peito.
- **Tensão muscular**, tremores, formigueiros.
- **Boca seca.**
- **Alterações gastrointestinais** como náuseas, vômitos, diarreia.
- **Dores de cabeça**, dificuldade no sono, irritabilidade.
- **Tonturas**, visão turva.
- **Palidez ou rubor.**
- **Desconforto abdominal e intestinal** (dores de barriga, gases).
- **Transpiração excessiva** (mãos frias e suadas).
- **Poliúria** (aumento da necessidade de urinar).



Como Combater o Medo de Viajar de Avião?

- Beba muita água para ajudar a diluir a adrenalina no corpo.
- Durma bem na véspera da viagem.
- Converse com o seu companheiro ao lado e não fique obcecado com os movimentos e expressões da tripulação a pensar que algo pode correr mal.
- Confie na tripulação. Veja as explicações de segurança e distraia-se conversando, ouvindo música ou lendo. Caso se sinta muito nervoso avise a hospedeira.
- Na refeição coma sem pressas e prefira água ou sumo, pois o álcool e a cafeína estimulam a ansiedade. Se sentir turbulência, relaxe, pois a oscilação é inofensiva, apenas torna a viagem menos confortável.
- Recorra a ajuda clínica especializada. Estudos demonstram que, se não for tratada, a fobia tende a agravar-se com o decorrer do tempo. Actualmente, em Portugal, existe um centro especializado no estudo e tratamento da fobia de voo - **Voar Sem Medo** (<http://www.voarsemmedo.com>), o qual é constituído por uma equipa multidisciplinar altamente qualificada e com ampla experiência no tratamento de passageiros com medo de viajar de avião.
- Independentemente do grau de severidade da fobia de voo, existem técnicas de tratamento muitíssimo eficazes (taxas de sucesso acima dos 90%), nomeadamente a psicoeducação e outras técnicas cognitivo-comportamentais, que vão munir as pessoas com ferramentas que, após um treino adequado, lhes permitirão controlar e dominar a ansiedade que sentem.
- A toma de fármacos, ansiolíticos ou antidepressivos, é também uma medida eficaz, devendo contudo ser sempre administrada por **indicação médica**.

Lembre-se: Uma viagem de carro é 266 vezes mais perigosa do que uma de avião. É preciso entender que aqui o inimigo não é o aparelho em si, mas a mente e a própria fobia.

Elisabete Afonso (TSST)

Fonte: www.voarsemmedo.com

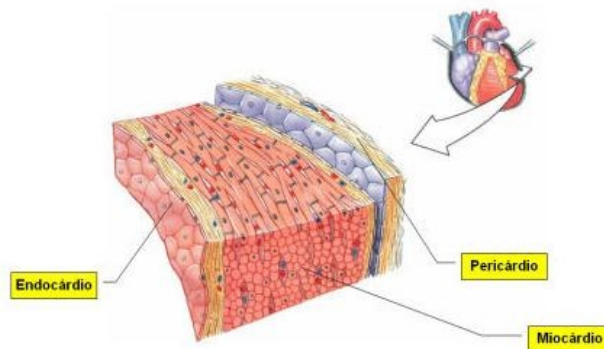
APRENDA COMO PREVENIR O APARECIMENTO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES



As **doenças cardiovasculares** são a principal causa de morte em Portugal. De acordo com dados do Instituto Nacional de Estatística, em 2009, mais de 33 mil pessoas sucumbiram a problemas do aparelho circulatório, 14 mil das quais devido a acidentes vasculares cerebrais (AVC). Conhecer as respectivas **causas** e saber contorná-las é a melhor forma de **prevenção**.

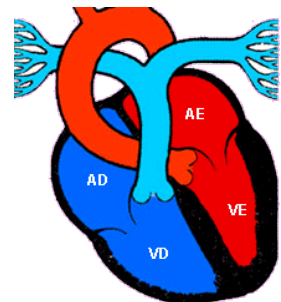
O coração é o órgão central da circulação sanguínea. Localiza-se na caixa torácica, levemente inclinado para a esquerda e para baixo, sendo constituído por:

- **Miocárdio:** Músculo cardíaco que tem como função bombear o sangue que se encontra no interior do coração.
- **Endocárdio:** Membrana interna do coração, da qual fazem parte as válvulas cardíacas (bicúspide e tricúspide).
- **Pericárdio:** Formação sacular que envolve o coração, constituída por uma estrutura externa, fibrosa, e outra interna, serosa.



Contraí-se, em média, 60 a 80 vezes por minuto, expulsando o sangue recebido sob pressão, entre cada uma das contracções. É composto por quatro cavidades:

- **2 Aurículas** (direita e esquerda): Recebem o sangue e encontram-se na parte superior do coração;
- **2 Ventriculos** (direito e esquerdo): Localizam-se na zona inferior do coração e têm como função reenviar o sangue para o sistema circulatório.



Não há comunicação entre as cavidades da parte esquerda e as da direita, excepto em caso de doença.

Para fazer o sangue chegar a todo o organismo, o coração precisa de vasos sanguíneos. Em circunstâncias normais, estes exibem paredes lisas, facilitando a circulação. Com o tempo, os depósitos de gordura transformam-se em placas, compostas por colesterol e seus derivados e acumulam-se na parede das artérias. Estas ficam rígidas e estreitas, dificultando a chegada de sangue rico em oxigénio ao miocárdio e tendo como consequência o aparecimento das chamadas doenças cardiovasculares.

FACTORES DE RISCO DAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Com excepção da predisposição genética, os factores de risco associados às doenças coronárias podem ser reduzidos ou eliminados com a adopção de uma alimentação e hábitos de vida saudáveis. O risco aumenta em proporção ao número de factores envolvidos:

- **Hipertensão:** O risco de uma pessoa, com **tensão arterial diastólica** (o mais baixo dos dois valores que compõem a tensão arterial) **superior a 105 mm Hg**, desenvolver uma doença coronária é quatro vezes superior ao de uma pessoa com um valor de tensão considerado normal (abaixo de 90 mm Hg).
- **Fumar:** A mortalidade devida a doenças coronárias é cerca de 70% mais elevada para os fumadores.



- **Colesterol elevado:** O mau colesterol (**LDL**) **acima** do valor de referência (**190 mg** por decilitro de sangue) facilita um enfarte. Um nível baixo do bom colesterol (**HDL**) (**inferior a 35 mg** por decilitro de sangue) aumenta 8 vezes a capacidade de desenvolver uma doença coronária.
- **Diabetes:** Cerca de 70 a 80% das mortes em pacientes com diabetes deve-se a doenças cardiovasculares. Estima-se que os diabéticos apresentem um risco três vezes superior face aos que não padecem desta doença.
- **Obesidade:** As pessoas obesas com menos de 50 anos apresentam um risco duas vezes superior face às pessoas com um peso normal, devido à presença de outros factores de risco associados à obesidade, nomeadamente: hipertensão, resistência à insulina ou colesterol elevado. Esta situação verifica-se, sobretudo, quando a gordura se acumula ao nível do abdómen.
- **Álcool e Drogas:** Pessoas com um historial de abuso de álcool e de drogas, nomeadamente de cocaína (que provoca espasmos nas artérias), encontram-se no grupo de risco para doenças do coração.
- **Falta de Exercício Físico:** O sedentarismo duplica o risco de desenvolver doenças coronárias.
- **Stress:** associado ao ritmo acelerado das sociedades actuais.
- **Idade:** 80% dos enfartes ocorrem a partir dos 60 anos.
- **Sexo:** As doenças coronárias matam duas vezes mais homens do que mulheres, sendo que nestas o risco aumenta a partir da menopausa.

4 DICAS PARA A PREVENÇÃO DAS DOENÇAS CARDIOVASCULARES

1 – Não Fumar. O tabaco aumenta o risco de aterosclerose e do número de mortes por doenças coronárias, em particular, por enfarte do miocárdio. A partir do momento em que se apaga o último cigarro, o risco começa a diminuir, por isso, nunca é tarde para deixar de fumar (consulte [aqui](#) alguns conselhos).

2 – Seguir uma Alimentação Equilibrada. Consuma mais legumes, fruta e leite magro. Não coma mais de duas a três refeições com carne vermelha por semana. Seja comedido com os ovos, o pão, o queijo, o leite gordo, as batatas, o arroz e as massas. Evite o açúcar, doces, produtos de pastelaria e natas. O azeite deve ser a principal gordura utilizada, tanto para cozinhar, como para temperar. Pode beber vinho em quantidades reduzidas, ou seja, sem ultrapassar um ou dois copos por dia se for homem. Se for mulher, o limite é apenas um copo por dia.

3 – Fazer Exercício Físico Moderada e Regularmente. No caso de pessoas que sofrem de uma doença cardíaca, aconselha-se uma actividade física regular, controlada e adaptada à situação física. Cerca de 30 minutos de actividade física moderada por dia (por exemplo, marcha enérgica a 5 ou 6 quilómetros por hora) são suficientes.

4 – Vá ao Médico com Frequência. O diagnóstico precoce impede o aparecimento ou o agravamento da doença cardiovascular. Controle, regularmente, a sua tensão arterial e o nível de colesterol no sangue.

Comece desde cedo a adoptar práticas de vida saudáveis... o seu coração agradece!!!

Elisabete Afonso (TSST) e Vera Varandas (TSST)

CERTIFICAÇÃO DO SISTEMA DE FACTURAÇÃO "PHC CORPORATE"



Com a crescente utilização de Sistemas Informáticos de processamento electrónico de dados, as vantagens em termos da celeridade do tratamento da informação vão ser enormes, nomeadamente, no que respeita à facturação, tanto na transmissão de bens, como nas prestações de serviços. Assim, a publicação da **Portaria n.º 363/2010**, publicada no *Diário da República, 1.ª série, N.º 120 de 23 de Junho de 2010*, vem estabelecer e regulamentar a **obrigatoriedade da certificação** prévia por parte da indústria de "software" dos seus **programas informáticos de facturação**.

O **Grupo 4 Work** tem desde o seu início, como política orientadora, o cumprimento integral de todas as obrigações legais, independentemente da sua natureza, e esta imposição da Direcção Geral de Contribuições e Impostos, não será excepção.

Assim, desde 1 de Janeiro de 2011, através da nossa parceria informática, certificamos o nosso sistema de facturação "**PHC Corporate**", cumprindo toda a inviolabilidade da informação registada, que só estes programas devidamente certificados podem conceder.

Nesta conformidade, o **Grupo 4 Work** junta-se à Direcção Geral de Contribuições e Impostos para criar as condições necessárias para diminuir as situações de evasão fiscal decorrentes da adulteração dos dados registados.

Nuno Miranda (Director Financeiro)

FICHA TÉCNICA:

Gestão de Conteúdos e Redacção | Elisabete Afonso
Colaboração | Funcionários do Grupo 4Work
Concepção Gráfica | Ricardo Trindade
Edição | Departamento Formação
Períodicidade | Mensal

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