

PRAZO DE ENTREGA DO RELATÓRIO ÚNICO ADIADO PARA 15 DE JUNHO



O **Grupo 4Work** informa os seus clientes e parceiros que, de acordo com informação disponibilizada no site do **GEP**, excepcionalmente em 2011, **o prazo de entrega do relatório único extender-se-á até 15 de Junho**.

Todos os empregadores com trabalhadores ao seu serviço, abrangidos pelo código do trabalho e legislação específica dele recorrente, são obrigados a proceder à entrega do Relatório Único, a qual deverá ser efectuada exclusivamente em formato electrónico (accedendo ao site <https://www.relatoriounico.pt>), não sendo aceite a sua entrega em formato papel.

O relatório único reúne informações várias e até agora sujeitas a diferentes formulários e datas de entrega. O conteúdo da informação a prestar está esquematizada nos seguintes termos:

- **Folha de Rosto** – Indicação de dados sobre a entidade empregadora e a respectiva actividade.
- **Anexo A** – Quadro de pessoal (reportado ao mês de Outubro do ano transacto);
- **Anexo B** – Fluxo de entrada ou 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.

Relembramos que este ano é **obrigatória** a entrega da **Folha de Rosto** e **Anexos A, B, C, D** e **E**. A informação anual sobre prestadores de serviços, incluída no **Anexo F**, só deverá começar a ser prestada em **2012**, com referência ao ano de 2011.

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

Caso pretenda preencher o Anexo D, solicite os dados da prestação de serviços de SST, contactando o **Apoio ao Relatório Único do Grupo 4Work** (telef: 213 530 003).

Ver também:

- **GRUPO 4WORK AJUDA A PREENCHER O RELATÓRIO ÚNICO**
- **RELATÓRIO ÚNICO – PERGUNTAS FREQUENTES**

PRÓS E CONTRAS DA AUTOMEDICAÇÃO



De acordo com o **Despacho n.º 17690/ 2007 de 23 de Julho**, "A automedicação é a utilização de medicamentos não sujeitos a receita médica de forma responsável, sempre que se destine ao alívio e tratamento de queixas de saúde passageiras e sem gravidade, com a assistência ou aconselhamento opcional de um profissional de saúde". A **automedicação** deriva do aparecimento de sintomas e em caso algum pode decorrer de um diagnóstico médico. Quando **exagerada**, esta prática implica **riscos graves**, pelo que a ingestão de medicamentos deve ser sempre feita sob vigilância médica ou aconselhamento farmacêutico.

Os medicamentos que aparecem como alvos principais da automedicação estão destinados a combater, entre outros:

- Dores ligeiras e estados febris moderados;
- Tosse;
- Estados gripais;
- Certas perturbações digestivas (prisão de ventre, diarreia, ardor no estômago, etc);
- Fadigas passageiras (vitaminas e tónicos);
- Rinites alérgicas sazonais (diagnosticadas pelo médico);
- Aftas;
- Queimaduras solares;
- Problemas cutâneos moderados.

Seja qual for o medicamento, exigindo ou não receita médica para ser dispensado, tem sempre efeitos secundários e interações, estando totalmente desaconselhada a sua banalização. A prática da automedicação não deve ultrapassar um escasso número de dias, sendo desaconselhada a grávidas, mães que amamentam, crianças e idosos vulneráveis.

Vantagens da Automedicação

Apesar dos riscos, a automedicação não pode ser considerada um acto estritamente reprovável. Se os profissionais de saúde apostarem numa estratégia de informação, educação e controlo da comercialização dos medicamentos, podem-se vir a ocorrer resultados mais favoráveis e úteis a médio e longo prazo, noemadamente:

- Redução na perda de tempo, recursos e custo do tratamento, aliviando situações ligeiras de doença, podendo aplicar-se sem recurso a consulta médica.
- Libertação dos profissionais de saúde para tratamento de situações clínicas mais delicadas e graves.
- Alívio ou eliminação de um mal-estar passageiro, que pode ser realizado de forma autónoma e complementar à prescrição médica.
- Promoção da autonomia e responsabilidade do doente nos cuidados à sua saúde.

Desvantagens da Automedicação

Um dos riscos da automedicação é disfarçar os sintomas de uma patologia mais grave. Certos medicamentos podem, também, contribuir para o agravamento de doenças. Nestes casos, e se os sintomas persistirem por mais de 7 dias, deve-se consultar imediatamente um médico.

Analgésicos: Utilizados no alívio de dores leves e moderadas. Os analgésicos são medicamentos que podem causar dependência física e levar à morte quando administrados em excesso. O uso abusivo também pode provocar efeitos colaterais, como [hipertensão](#), gastrite e [hepatite](#).

Antipiréticos: Medicamentos que reduzem a febre. Doses exageradas podem diminuir momentaneamente o número de células de defesa no organismo.

Anti-inflamatórios: Combatem a inflamação dos tecidos. Em excesso, podem provocar problemas cardiovasculares, inchaço nas pernas e hipertensão, aumentando igualmente o risco de úlceras e gastrite.

Antibióticos: Têm a capacidade de interagir com microorganismos unicelulares ou pluricelulares que causam infecções no organismo, eliminando-os ou inibindo o seu metabolismo e/ou reprodução. O uso em excesso pode aumentar a resistência das bactérias contra o medicamento, diminuindo a eficácia do tratamento.

Regras para um uso correcto dos Medicamentos

- Ler com atenção o folheto informativo.
- Ter em atenção a composição química do medicamento.
- Seguir, escrupulosamente, as indicações de dosagem e todas as instruções de uso.
- Guardar a embalagem em local fresco e ter em atenção o seu prazo de validade - não esquecer de guardar também o folheto informativo.
- Deitar fora todos os medicamentos cujo prazo de validade já expirou ou cujo aspecto tenha sofrido alterações.
- Em caso de dúvidas, consultar o médico ou farmacêutico.



A automedicação não está isenta de riscos e, como tal, deve ser feita de forma responsável, com conhecimento e informação necessárias e recorrendo à ajuda de profissionais de saúde competentes.

Elisabete Afonso (TSST) e Vera Varandas (TSST)

RISCOS PROFISSIONAIS ASSOCIADOS À ACTIVIDADE DE CABELEIREIRO



A actividade de **cabeleireiro**, tal como qualquer outra, engloba um conjunto de **factores de risco** que poderão condicionar a segurança e o bem-estar dos profissionais que a desempenham, sendo necessária a **implementação de medidas** que reduzam tanto o risco de acidentes de trabalho como de doenças profissionais e promovam uma melhoria na qualidade do serviço prestado, com ganho de produtividade para o empregador.

Riscos Químicos

Consoante as características da actividade realizada num salão de cabeleireiro, poderão ser utilizados inúmeros produtos cosméticos, os quais, por sua vez, são compostos por diversas substâncias que podem provocar patologias cutâneas (dermatoses) e respiratórias, bem como certos riscos do foro canceroso e mutagénico.

PROCESSO	COMPOSTOS	EFEITOS NA SAÚDE
COLORAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> Colorantes orgânicos sintéticos (água oxigenada). Colorantes metálicos (compostos de chumbo). 	- Irritantes para os olhos, nariz e garganta.
	<ul style="list-style-type: none"> Colorantes derivados de resinas 	- Propriedades <u>mutagénicas</u> .
DESCOLORAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> Água oxigenada. <u>Persulfato</u> de amónia. <u>Persulfato</u> de potássio. 	<ul style="list-style-type: none"> Irritações a nível dos olhos, nariz, garganta ou pulmões. Desenvolvimento de asma (apenas no caso dos <u>persulfatos</u>).
PERMANENTES	<ul style="list-style-type: none"> Álcool. <u>Bromatos</u>. Hidróxido de sódio. Ácido bórico. <u>Tioglicolato</u> de amónia. <u>Monotioglicolato</u> de glicerol. 	<ul style="list-style-type: none"> Cefaleias, náuseas, sonolência. Irritações a nível de pele, olhos, nariz e garganta. Problemas respiratórios. Queimaduras e reacções alérgicas (congestão nasal, asma ou <u>dermatites</u>).
MANICURA E PEDICURA	<ul style="list-style-type: none"> Acetona, <u>Metiletilcetona</u>. <u>Etilacetato</u>, <u>Lanolina</u>. 	<ul style="list-style-type: none"> Irritação da pele, olhos, nariz, garganta e pulmões. Efeitos variados a nível do sistema nervoso.
	<ul style="list-style-type: none"> <u>Formaldeído</u> 	- Associado a alergias e cancro do pulmão.
	<ul style="list-style-type: none"> <u>Éteres de nicol</u>, <u>Xileno</u>, <u>Tolueno</u>. 	- Problemas de reprodução.

Ajustar linha de tabela



PROCESSO	COMPOSTOS	EFEITOS NA SAÚDE
LAVAGEM E SECAGEM	<ul style="list-style-type: none">Álcool.Derivados de petróleo.Formaldeído.	- <u>Dermatites</u> e alergias, <u>inclusivé</u> a asma.
UTILIZAÇÃO DE CHAMPÔS E AMACIADORES	<ul style="list-style-type: none">Formaldeído.	- Alterações no sistema nervoso central. - <u>Dermatites</u> .
ALISAR O CABELO	<ul style="list-style-type: none">Hidróxido de sódio.Água oxigenada.Bromatos.Amoníaco.Tioglicolato.Monoitoglicolato de glicerol.	- Irritação dos olhos, nariz e garganta. - Alterações do sistema nervoso central e <u>dermatites</u> .
APLICAÇÃO DE COSMÉTICOS	<ul style="list-style-type: none">Dissolventes.Colorantes.Pigmentos.Conservantes.Óleos e ceras.	- Alergia ou irritação da pele.
DEPILAÇÃO	<ul style="list-style-type: none">Produtos <u>depilatórios</u> ou cera quente.	- <u>Dermatites</u> .

Numa perspectiva de **prevenção**, é importante dar prioridade, sempre que possível, aos produtos menos perigosos e à respectiva utilização nas quantidades estritamente necessárias.

As embalagens destas substâncias devem ser colocadas, quando vazias, em contentores adequados e com características estanques.

Sempre que as operações a executar o permitam, é indispensável a utilização de luvas adequadas para evitar a exposição cutânea, o que, em qualquer dos casos, nunca dispensa uma boa higiene das mãos.

A zona pré-destinada ao armazenamento de substâncias perigosas deve estar dotada de ventilação adequada, e de outros requisitos que eventualmente sejam considerados necessários nas respectivas fichas de segurança, como por exemplo, sinalização de proibido fumar ou foguear, substâncias inflamáveis, etc.

Ruído e Vibrações

Além de perda de audição, a exposição ao ruído pode ser uma causa de stress e fadiga para o trabalhador. Os níveis de ruído produzidos por alguns dos equipamentos utilizados nos cabeleireiros (nomeadamente, os secadores de cabelo) não são suficientes para originarem perda de audição. Contudo, podem constituir uma forte fonte de **stress** e **incomodidade**.

Outros equipamentos, tais como os massajadores e limas eléctricas, emitem vibrações que, a longo prazo, poderão originar o aparecimento de doenças, tais como o **Síndrome do Túnel Cárpico** (caracteriza-se pela ocorrência de formigueiros e/ ou dores a nível do pulso, indicador ou polegar, embora possa atingir todos os dedos) e a **Doença de Raynaud** (caracteriza-se por uma vasoconstrição que provoca formigueiros, uma sensação de frio, dores e palidez das mãos, por vezes seguida de cianose).

Riscos Mecânicos

Algumas das tarefas desenvolvidas nos cabeleireiros podem ser extremamente exigentes em termos físicos, sendo responsáveis pela ocorrência de lesões músculo-esqueléticas, sobretudo ao nível cervical, dos ombros e pulsos, geralmente devidas a posturas incorrectas e ao trabalho de pé, que chega a ocupar mais de dois terços do tempo normal de laboração.

PARTE DO CORPO AFECTADA	CAUSAS	EFEITOS NA SAÚDE
MÃOS E ARTICULAÇÕES	<ul style="list-style-type: none"> Flexão e movimentação das articulações. Corte com materiais inadequados. 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Tendinite</u>. - Síndrome do Túnel <u>Carpiano</u>.
OMBROS	<ul style="list-style-type: none"> Movimentação do braço para alcançar objectos ou mantê-los elevados. 	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Tendinites e bursites</u>.
PESCOÇO E COLUNA	<ul style="list-style-type: none"> Flexão e movimento giratório durante a lavagem das cabeças, corte abaixo das orelhas, manicura e <u>pedicura</u>. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dores. - Rotura dos discos. - Esmagamento dos nervos.
PERNAS	<ul style="list-style-type: none"> Permanecer muito tempo de pé. Uso de sapatos inapropriados. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tumefacção. - Inchaço. - Calosidades. - Varizes.

A **prevenção** de todos estes riscos passa pela organização do trabalho, isto é, pela rotação de tarefas entre os diversos profissionais, de modo a evitar que tenham de trabalhar, durante longos períodos, nas mesmas posições.

O mobiliário (como a cadeira dos clientes, o banco de corte e outros equipamentos), deve ser regulável e disposto de forma a prever espaço útil suficiente que permita a cada profissional adoptar posturas de trabalho correctas.

Radiações

TIPO DE RADIAÇÃO	FONTE/ CAUSA	EFEITOS SOBRE A SAÚDE
RADIAÇÃO ULTRAVIOLETA	<ul style="list-style-type: none"> Solários. Gel utilizado pelos "técnicos de unhas". 	<ul style="list-style-type: none"> - A Curto-Prazo - queimaduras solares; <u>conjuntivites</u>. - A Longo-Prazo - envelhecimento da pele, cancro da pele, cataratas.
RADIAÇÃO INFRAVERMELHA	<ul style="list-style-type: none"> Lâmpadas de calor utilizadas em tratamentos de pele. Alguns secadores de cabelo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Queimaduras a nível da pele e tecidos oculares.
LASER	<ul style="list-style-type: none"> Tratamentos de beleza (<u>exfoliantes</u> de pele e tratamentos de cabelo). 	<ul style="list-style-type: none"> - Lesões a nível da pele e olhos (incluindo cegueira).
ULTRA-SOM	<ul style="list-style-type: none"> Tratamentos de beleza (<u>exfoliantes</u> de pele). 	<ul style="list-style-type: none"> - Queimaduras e aquecimento excessivo do tecido corporal.

As **medidas preventivas** a adoptar passam pela realização das actividades que envolvem tratamentos Ultra-Violeta e a laser em salas adequadas, que evitem a exposição acidental à radiação.

Os profissionais devem ter formação adequada relativamente aos efeitos sobre a saúde da exposição a radiações e da utilização segura dos equipamentos de trabalho.

Risco Biológico

Embora se trate de um risco de baixo nível, o certo é que os profissionais dos salões de cabeleireiro podem estar em contacto com clientes portadores de doenças contagiosas, como a

sida, a hepatite B ou outras afecções susceptíveis de afectar a sua saúde e a de outras pessoas que venham a utilizar os serviços do salão.

TIPO DE RISCO	ACTIVIDADES DE RISCO	FONTES DE EXPOSIÇÃO
DOENÇAS DO SANGUE (HEPATITE B, HEPATITE C, HIV)	<ul style="list-style-type: none"> • Desfazer a barba; • Electrolise; • Colocar piercings; 	<ul style="list-style-type: none"> - Contacto directo (ex.: prestação de primeiros socorros num cliente com feridas a sangrar). - Contacto indirecto (Utilização de equipamentos não esterilizados ou desinfectados).
INFEÇÕES DA PELE (STAPHYLOCOCCUS AUREUS)	<ul style="list-style-type: none"> • Manicura e Pedicura; • Aplicação de unhas artificiais; 	
INFESTAÇÕES DA PELE (PIOLHOS)	<ul style="list-style-type: none"> • Tatuagem; • <u>Extrações</u> de pele. 	

Para **prevenir** tais riscos, impõe-se a desinfecção de todos os instrumentos utilizados no salão, devendo recorrer-se para tal a produtos e procedimentos adequados.

Sempre que possível deverão estar disponíveis dois jogos de instrumentos por cadeira de cliente, de modo a que, enquanto um esteja em desinfecção, o outro possa ser utilizado.

Os salões de cabeleireiro são frequentados com vista ao alcance da beleza e bem-estar, contudo, se os profissionais não se sentirem confortáveis e seguros, a sua eficácia irá diminuir em proporção directa com a satisfação do cliente.

Elisabete Afonso (TSST)

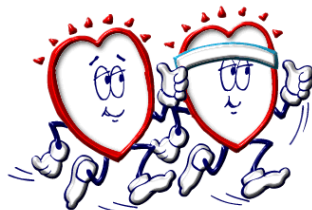
IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA REGULAR DE EXERCÍCIO FÍSICO NA PROMOÇÃO DA SAÚDE



A **prática regular de exercício físico** é um factor essencial na **promoção da saúde e bem-estar**, funcionando como um dos pilares para um estilo de vida saudável e beneficiando física, social e mentalmente indivíduos de ambos os sexos e todas as idades, incluindo pessoas com incapacidades.

A **Organização Mundial de Saúde** estima que o sedentarismo (a nível mundial) seja responsável por cerca de dois milhões de mortes anuais. As doenças crónicas não transmissíveis, como o cancro, doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2 e doença do foro psicológico, são a principal causa de morte, incapacidade e perda de qualidade de vida, sobretudo, nos países desenvolvidos. Para prevenir estas doenças, recomenda-se um estilo de vida saudável, que inclui a actividade física regular.

Com que frequência se deve praticar Exercício Físico?



A prática diária de **30 minutos** de uma actividade física moderada (andar de bicicleta, hidroginástica ou dançar) é suficiente para obter benefícios para a saúde. Contudo, estes variam de acordo com a actividade praticada:

- Exercícios de resistência, como andar, nadar, jogar ténis ou dançar, beneficiam o coração, pulmões e sistema circulatório.
- Alongamentos ou Ioga aumentam a flexibilidade dos músculos e articulações.
- Exercícios de força, como levantar pesos, fazer flexões ou abdominais, ajudam a fortalecer os músculos e os ossos e a manter uma boa postura.

Benefícios da Actividade Física em Crianças e Adolescentes

- Nos adolescentes, a participação em actividades físicas contribui para uma menor probabilidade de virem a tornar-se fumadores.
- Nas crianças que são mais activas fisicamente verifica-se um melhor desempenho académico.
- Os jogos de equipa promovem de forma positiva a integração social e facilitam o desenvolvimento das capacidades sociais.

Benefícios da Actividade Física em Mulheres

- Prevenção das doenças cardiovasculares, responsáveis, nos países em desenvolvimento, por metade das mortes em mulheres acima dos 50 anos.
- Prevenção em cerca de metade dos casos de diabetes não insulino-dependentes.
- Auxílio na prevenção e tratamento da osteoporose. As mulheres, particularmente após a menopausa, têm maior risco do que os homens de desenvolver osteoporose.
- Redução do stress, ansiedade, depressão e solidão. A frequência de depressão nas mulheres é quase o dobro da dos homens, tanto nos países desenvolvidos como nos países em desenvolvimento.

Benefícios da Actividade Física em Pessoas Idosas Activas

O exercício físico é importante para as pessoas idosas saudáveis, aumentando e mantendo a sua qualidade de vida e independência.

A actividade física melhora a força, o equilíbrio, a coordenação, a flexibilidade, a resistência, a saúde mental, o controlo motor e a função cognitiva. Ajuda a prevenir as quedas (a maior causa de incapacidade entre a população idosa).

Caminhadas e sessões organizadas de exercício físico, adequadas a cada idoso, permitem o convívio social, reduzindo sentimentos de solidão ou de exclusão social.



Benefícios da Actividade Física em Indivíduos com Incapacidades

O objectivo é ajudar as pessoas com incapacidades a melhorarem a sua força muscular, o seu bem-estar psicológico e a sua qualidade de vida, aumentando a possibilidade de poderem praticar diariamente actividade física.



A escolha da actividade física mais adequada a cada indivíduo deve ter em conta os seguintes factores:

- **Preferência pessoal:** o benefício da actividade só é conseguido com a prática regular da mesma, e a continuidade depende do prazer que a pessoa sente em realizá-la.
- **Aptidão necessária:** algumas actividades dependem de habilidades específicas. Para conseguir realizar actividades mais exigentes, a pessoa deve seguir um programa de condicionamento gradual, começando por actividades mais leves.
- **Risco associado à actividade:** alguns tipos de exercícios podem associar-se a alguns tipos de lesão, em determinados indivíduos que já são predispostos.

A prática de exercícios bem planeados e estruturados aumentam a longevidade e melhoram o bem estar físico e mental do indivíduo, além de influenciar positivamente o desempenho intelectual, o raciocínio, a velocidade de reacção e o convívio social.

COMECE DESDE CEDO A MELHORAR A SUA QUALIDADE DE VIDA!

Elisabete Afonso (TSST) e Vera Varandas (TSST)

FICHA TÉCNICA:

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