



ENTREGA DO RELATÓRIO ÚNICO COMEÇA A 16 DE MARÇO



O Grupo 4Work informa os seus clientes e eventuais interessados que em 2012, a **entrega do Relatório Único referente ao ano de 2011 decorre entre 16 de Março e 15 de Abril.**

À semelhança de anos anteriores, o Relatório Único deve ser entregue por meio informático, sendo para isso necessário à Entidade Empregadora proceder à sua autenticação no **site oficial**, acedendo aos respetivos formulários e efetuando a sua validação e entrega. É também possível efetuar **delegações** para que entidades terceiras possam preencher os dados relativos aos serviços prestados.

Para a autenticação, é necessário dispor de nome de utilizador e da palavra-passe. Se ainda não possui estas informações, pode solicitá-las no separador "obter dados de acesso", existente na página inicial do *site* oficial.

Este ano deverão ser preenchidos **todos** os anexos constituintes do relatório único:

- **Anexo O**, *Folha de Rosto*;
- **Anexo A**, *Quadro de Pessoal*;
- **Anexo B**, *Fluxo de Entrada e Saída de Trabalhadores*;
- **Anexo C**, *Formação Contínua*;
- **Anexo D**, *Relatório Anual das Atividades do Serviço de Segurança e Saúde*;
- **Anexo E**, *Greves*;
- **Anexo F**, *Informação sobre Prestadores de Serviços*.

Não esqueça que, antes do preenchimento dos vários anexos, a primeira etapa a seguir deverá ser a **Validação da Estrutura Empresarial**, onde irá confirmar a identificação e localização da empresa e respetivo(s) estabelecimento(s).

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

O **Grupo 4Work** disponibiliza aos seus clientes todo o apoio necessário ao cumprimento desta obrigação legal. Assim, para esclarecimento de dúvidas, ou solicitação de dados da prestação de serviços de SST para preenchimento do Anexo D, contacte-nos através do **telefone: 213 530 003** ou **e-mail: geral@4work.pt**.

Elisabete Afonso (TSST)

MANUTENÇÃO DOS SISTEMAS DE CLIMATIZAÇÃO DE UM EDIFÍCIO



A inexistência de uma manutenção preventiva aos sistemas de climatização, além de diminuir a respetiva vida útil, aumenta o consumo de energia e favorece a ocorrência de problemas de saúde. Em Portugal, o **Decreto-Lei n.º 79/2006 de 4 de Abril**, que aprova o *Regulamento dos Sistemas Energéticos de Climatização em Edifícios* (RSECE) estabelece que todos os sistemas energéticos dos edifícios, ou frações autónomas, devem ser mantidos em condições adequadas de operação para garantir o respetivo funcionamento otimizado e permitir alcançar os objetivos pretendidos de conforto ambiental, qualidade do ar interior e eficiência energética.

De acordo com o mesmo regulamento, as instalações e equipamentos de climatização devem possuir um **plano de manutenção preventiva** que estabeleça claramente as tarefas de manutenção previstas, tendo em consideração a boa prática da profissão, as instruções dos fabricantes e a regulamentação existente para cada tipo de equipamento constituinte da instalação. Este plano deve ser elaborado e mantido permanentemente atualizado sob a responsabilidade de técnicos com as qualificações e competências técnicas mínimas exigidas para o exercício da função.

No plano de manutenção preventiva deve constar:

- Identificação completa do edifício e sua localização;
- Identificação e contactos do técnico responsável;
- Identificação e contactos do proprietário e, se aplicável, do locatário;
- Descrição e caracterização sumária do edifício e dos respetivos compartimentos interiores climatizados, com a indicação dos seguintes elementos:
 - Atividade habitualmente desenvolvida;
 - Número médio de utilizadores, distinguindo, se possível, os permanentes dos ocasionais;
 - Área climatizada total;
 - Potência térmica total;
 - Descrição detalhada dos procedimentos de manutenção a adotar;
 - Periodicidade das operações de manutenção e limpeza;
 - Nível de qualificação profissional dos técnicos que as devem executar;
 - Registo das operações de manutenção realizadas, com a indicação do técnico ou técnicos que as realizaram, dos resultados das mesmas e outros eventuais comentários pertinentes;
 - Registo das análises periódicas da qualidade do ar interior, com indicação do técnico ou técnicos que as realizaram;
 - Definição das grandezas a medir para posterior constituição de um histórico do funcionamento da instalação.



SÍNDROME DO EDIFÍCIO DOENTE

Em 1982, a Organização Mundial de Saúde (OMS) reconhece a Síndrome do Edifício Doente (SED), caracterizada pelo aumento da prevalência de sintomas relacionados com mal-estar, sensação de fadiga, dor de cabeça, espirros, lacrimejamento e ardor nos olhos, tonturas, tosse seca e alterações na pele. Estes sinais tendem a desaparecer após curtos períodos de afastamento ou ausência dos espaços interiores.

Um edifício é classificado doente quando cerca de 20% dos seus ocupantes apresentam alguns destes sintomas em decorrência do tempo de permanência no seu interior. As causas mais comuns relacionam-se com a *má conceção dos edifícios, ventilação inadequada, deficiente filtração do ar, deficiente manutenção das instalações e sistemas de ventilação e fontes de poluição interior.*

Medidas de Prevenção:

- Favorecer o arejamento do edifício, de modo a evitar a acumulação de poluentes;
- Não fumar (especialmente em locais fechados);
- Evitar a acumulação de poeiras;
- Escolher os produtos de limpeza menos tóxicos e utilizá-los corretamente;
- Não utilizar inseticidas, pesticidas ou ambientadores;
- Não utilizar carpetes e alcatifas;
- Garantir uma adequada manutenção dos sistemas de renovação de ar, bem como dos sistemas de ar condicionado.

MANUTENÇÃO E LIMPEZA DOS APARELHOS DE AR CONDICIONADO

A limpeza dos aparelhos de ar condicionado previne a proliferação de microrganismos nocivos, aumenta a vida útil do aparelho e garante a qualidade do ar respirável. A inexistência de manutenção acarreta uma significativa redução da eficiência do produto, inclusive com aumento do consumo de energia.

De acordo com o estipulado no *Decreto-Lei n.º 79/2006 de 4 de Abril*, a **periodicidade de inspeções a equipamentos de ar condicionado** é a seguinte:

3 ANOS	Equipamentos de ar condicionado com uma potência nominal útil superior a 12kW mas inferior a 100kW.
1 ANO	Equipamentos de ar condicionado com uma potência nominal útil superior a 100kW

Dicas para a manutenção e limpeza do ar condicionado:

- Consultar o manual do aparelho para saber os detalhes de aconselhamento especialmente dirigidos ao equipamento instalado.
- A limpeza do filtro deve ser efetuada a cada 30 dias (a sujidade impede a circulação livre do ar, forçando o aparelho – aumento do consumo de energia).
- Antes da limpeza do filtro, desligue o aparelho. Utilize um aspirador ou água morna e sabão. Deixe secar completamente antes de o recolocar no sítio.

- Durante o funcionamento do ar condicionado, mantenha as portas e janelas fechadas.
- Não mantenha a temperatura regulada no máximo por muito tempo, pois isso danifica o aparelho.
- Não obstrua o aparelho com cortinas, móveis ou divisórias (impedindo a circulação do ar), pois nessas condições será consumida mais energia e certamente não se atingirá a temperatura de conforto.
- No verão mantenha as persianas (ou cortinas) fechadas evitando que a luz do sol entre diretamente no ambiente.
- Não utilize qualquer produto inflamável perto dos equipamentos. O uso de gasolina, benzeno, inseticidas, etc. pode danificar o aparelho além de serem produtos extremamente tóxicos.

Elisabete Afonso (TSST)

SÍNDROME DO TÚNEL CÁRPICO: O QUE É E COMO PREVENIR



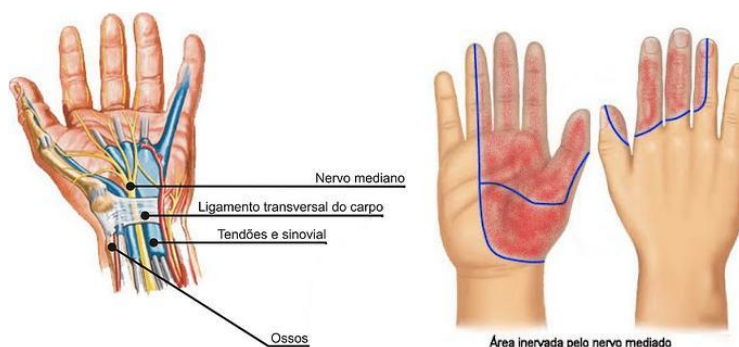
No mundo laboral, as Lesões por Esforços Repetitivos (LER) são patologias diretamente relacionada com os profissionais que trabalham em escritórios ou cuja atividade obriga à realização de movimentos uniformes e constantes (ex.: durante a movimentação manual de cargas; utilização de ferramentas manuais, etc.).

Considerando que os membros superiores, nomeadamente a nível das articulações punho/mão/dedos, são utilizados no dia-a-dia como um complemento à comunicação e como um instrumento de trabalho, acabam por constituir a zona corporal mais afetada no respeitante às lesões músculo-esqueléticas, sendo a **síndrome do túnel cárpico** a patologia mais comum.

O QUE É A SÍNDROME DO TÚNEL CÁRPICO?

O **túnel do carpo** é uma espécie de canal, localizado na região do punho, com o diâmetro aproximado de um dedo polegar, no qual passam os 9 tendões responsáveis pelos movimentos dos dedos e o nervo mediano (nervo com origem no antebraço e que vai inervar o polegar, o indicador, o dedo médio e face interna do quarto dedo).

A **Síndrome do Túnel Cárpico** é uma patologia que ocorre pela diminuição do tamanho do túnel do carpo, com conseqüente compressão do nervo mediano. Esta compressão ocorre quando os tecidos que rodeiam os tendões flexores no punho (bainhas sinoviais) inflamam, provocando um inchaço que exerce pressão sobre o nervo mediano.



QUAIS AS PRINCIPAIS CAUSAS DO SÍNDROME DO TÚNEL CÁRPICO?

Existem vários fatores de risco associados à síndrome do túnel cárpico, não existindo uma causa isolada para o seu aparecimento. 70% dos pacientes tem entre 40 e 70 anos de idade sendo as mulheres afetadas de três a cinco vezes mais que os homens.

A realização de tarefas que requerem *movimentos repetitivos*, que induzem *flexões e/ou extensões prolongadas* ou que imponham *pressão sobre mãos e punhos*, aumentam o risco de inflamação dos tendões favorecendo a compressão do nervo mediano.

Além da inflamação mecânica causada pela repetibilidade de movimentos a nível do punho, uma série de doenças e condições podem aumentar o risco da síndrome do túnel do carpo, tais como a *obesidade*, a *gravidez*, o *hipotireoidismo*, a *artrite* e a *diabetes*.

SINTOMAS DA SÍNDROME DO TÚNEL CÁRPICO

Os sintomas podem variar de pessoa para pessoa e tendem a ser intermitentes numa fase inicial, para depois se tornarem constantes. Por norma, são piores à noite e podem afetar uma ou ambas as mãos.



- Dificuldade na execução dos movimentos finos (atividades como conduzir veículos, ler, digitar ou segurar o telefone podem ser suficientes para desencadear a dor);
- Diminuição gradual da sensibilidade nos dedos polegar, indicador e médio;
- Dor localizada na área do nervo mediano, progredindo posteriormente para antebraço e cotovelo;
- Formigamento nos dedos;
- Em casos avançados cianoses nos três primeiros dedos;
- Pele seca em toda a mão.

TRATAMENTO E PREVENÇÃO

O **tratamento** a aplicar depende da severidade dos sintomas e da causa subjacente, podendo incluir:

- Modificação da atividade;
- Descanso do punho, associada a imobilização com tala e gelo local;
- Administração de medicamentos anti-inflamatórios;
- Cirurgia (aplicada em situações mais graves, particularmente com diminuição acentuada da força da mão e atrofia do músculo);

Na **prevenção** das lesões, as medidas necessárias são simples e não atrapalham o desenrolar do dia-a-dia:

- Evitar posturas não-neutras a nível do punho (hiperextensões ou hiperflexões);
- Alternar, entre as duas mãos, os movimentos associados à realização das tarefas;
- Fazer pausas periódicas no movimento em questão, diminuindo a repetibilidade;
- Efetuar exercícios de relaxamento a nível dos punhos e mãos ao longo do dia de trabalho:

	<p>A – Flexão: Gentilmente flexione o punho para frente</p> <p>B – Extensão: Leve a mão para trás, estendendo o punho.</p> <p>C – Lateralmente: Leve a mão de um lado para outro</p>
	<p>A: Coloque as duas palmas numa mesa e incline o corpo para frente, sem tirá-las da mesa. Mantenha 30 segundos e repita 3 vezes.</p> <p>B: Com mão não lesionada, ajude a flexionar o punho lesionado. Mantenha 30 segundos. Ajude agora a estender o punho, colocando a mão não lesionada na palma da mão lesionada. Mantenha 30 segundos e repita 3 vezes.</p>
	<p>Comece com os dedos da mão lesionada estendidos e flexione-os.</p> <p>Mantenha 5 segundos e relaxe.</p> <p>Faça 3 séries de 10 repetições</p>

Elisabete Afonso (TSST)

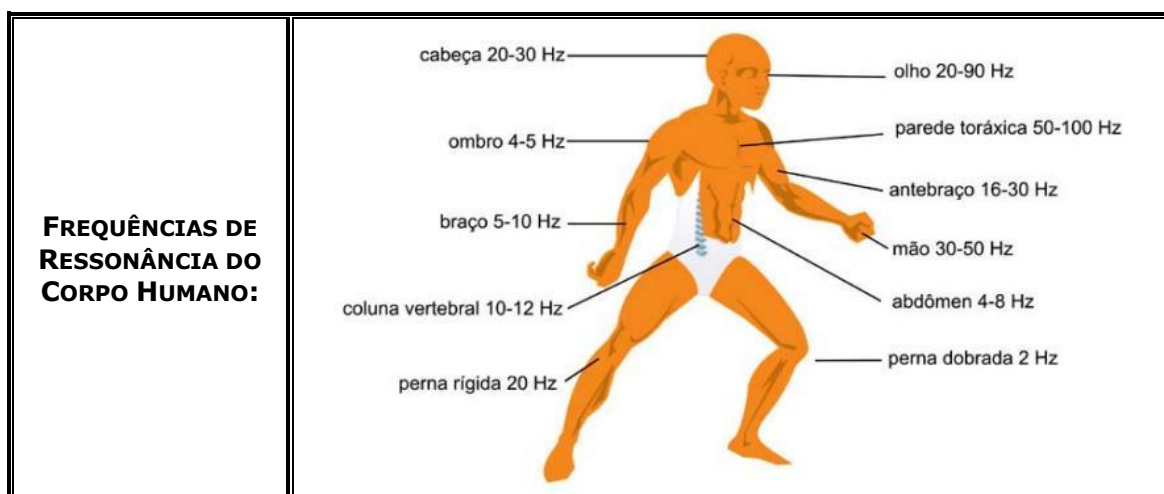
EFEITOS DAS VIBRAÇÕES NA SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHADOR



As **vibrações** definem-se como o movimento oscilatório de um corpo em torno do seu ponto de equilíbrio. O número de vezes que este ciclo se repete, por segundo, designa-se por **frequência** e é medido em *Hertz* (Hz). No meio laboral, as vibrações constituem agentes físicos nocivos que afetam a saúde e segurança dos trabalhadores. Encontram-se presentes em quase todas as atividades, nomeadamente em construção civil e obras públicas, indústrias extrativas, exploração florestal, fundições e transportes.

Ao contrário de outros agentes aos quais o trabalhador está exposto de forma passiva (ex.: ruído), no caso das vibrações existe sempre contato entre o trabalhador (através das mãos, nádegas, costas e pés) e o equipamento ou máquina que transmite a vibração. Esta energia vibratória é absorvida pelo corpo, como consequência da atenuação promovida pelos tecidos e órgãos.

O corpo humano possui uma vibração natural. Se uma frequência externa coincide com a frequência natural do sistema, ocorre a **ressonância**. A frequência de ressonância é a mais nociva para o corpo humano, pois, quando o corpo entra em ressonância, amplifica a vibração que recebe.



FORMAS DE TRANSMISSÃO E CONSEQUÊNCIAS

Existem, fundamentalmente, dois tipos de vibrações:

- As que se transmitem ao **sistema mão-braço**, durante o manuseamento de materiais em vibração, ou de ferramentas e máquinas (ex.: martelos pneumáticos ou serras elétricas).



- As que se transmitem ao **corpo inteiro**, quando a superfície de suporte corporal está em vibração (ex.: escavadoras ou empilhadoras). Não causam danos ao nível dos órgãos perceptores, mas provocam desconforto e mau estar nos indivíduos durante a sua rotina.

A exposição direta a vibrações pode ser extremamente grave, podendo danificar permanentemente alguns órgãos do corpo humano. As vibrações podem afetar o conforto, reduzir o rendimento do trabalho e causar desordens das funções fisiológicas, dando lugar ao desenvolvimento de doenças quando a exposição é intensa.

VIBRAÇÕES NO CORPO INTEIRO	VIBRAÇÕES NA MÃO-BRAÇO
Danos Físicos Irreversíveis: <ul style="list-style-type: none"> • Lumbago isquémico; • Sistema Circulatório; • Sistema Urológico. 	Síndrome dos dedos brancos: <ul style="list-style-type: none"> • Falta de sensibilidade e controlo; • Tremura dos dedos; • Destruição das artérias e nervos das mãos.
Distúrbios no Sistema Nervoso Central: <ul style="list-style-type: none"> • Fadiga; • Insónia; • Dor de Cabeça; • Tremuras. 	Danos nos tendões e músculos entre o pulso e o cotovelo

VALORES LIMITE DE EXPOSIÇÃO

O **Decreto-Lei nº46/2006, de 24 de Fevereiro**, estabelece os limites de exposição diária aos dois tipos de vibração anteriormente referidos, para um período de referência de 8 horas:

Vibrações no Sistema Mão-Braço	Vibrações no Corpo Inteiro
Valor Limite de Exposição: 5 m/s ² Valor de Ação: 2,5 m/s ²	Valor Limite de Exposição: 1,15 m/s ² Valor de Ação: 0,5 m/s ²

OBRIGAÇÕES DA ENTIDADE PATRONAL

- Avaliação dos riscos:** nas atividades suscetíveis de apresentar riscos de exposição a vibrações mecânicas, o empregador deve avaliar e, se necessário, medir os níveis de vibrações a que os trabalhadores se encontram expostos. A avaliação dos riscos deve ser atualizada sempre que haja alterações significativas que possam desatualizá-la, nomeadamente a criação ou modificação de postos de trabalho, ou se o resultado da vigilância da saúde demonstrar a necessidade de nova avaliação. No entanto, sempre que seja excedido um valor limite de exposição, a periodicidade mínima da avaliação dos riscos é de dois anos.
- Medição do nível de vibrações:** A medição do nível de vibrações mecânicas deve ser realizada por entidade acreditada, considerando-se como tal a entidade reconhecida pelo Instituto Português de Acreditação (IPAC), com



conhecimentos teóricos e práticos, bem como experiência suficiente para realizar ensaios, incluindo a medição dos níveis de exposição a vibrações.

- c) Vigilância da saúde:** O empregador deve assegurar a vigilância adequada da saúde dos trabalhadores em relação aos quais o resultado da avaliação revele a existência de riscos, com vista à prevenção e ao diagnóstico precoce de qualquer afeição relacionada com a exposição a vibrações mecânicas.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Com base na avaliação dos riscos e sempre que sejam excedidos os valores de exposição, a entidade patronal deve estabelecer e implementar um programa de medidas técnicas e/ou organizacionais destinadas a reduzir ao mínimo a exposição a vibrações mecânicas e os riscos que dela resultam, tomando em consideração, nomeadamente:

- Métodos de trabalho alternativos que reduzam a exposição a vibrações mecânicas;
- Escolha de equipamento de trabalho adequado, bem concebido do ponto de vista ergonómico e que, tendo em conta o trabalho a efetuar, produza o mínimo de vibrações possível;
- Instalação de equipamento auxiliar destinado a reduzir o risco de lesões provocadas pelas vibrações, por exemplo assentos que amortecem eficazmente as vibrações transmitidas a todo o organismo e punhos que reduzam as vibrações transmitidas ao sistema mão-braço;
- Programas adequados de manutenção do equipamento, do local e das instalações existentes no local de trabalho;
- Conceção e disposição dos locais e postos de trabalho;
- Informação e formação dos trabalhadores para que utilizem corretamente e em segurança o equipamento de trabalho, por forma a reduzir ao mínimo a sua exposição a vibrações mecânicas;
- Limitação da duração e da intensidade da exposição;
- Horário de trabalho apropriado, com períodos de repouso adequados;
- Fornecimento aos trabalhadores expostos de vestuário que os proteja do frio e da humidade.

Elisabete Afonso (TSST)

FICHA TÉCNICA:

Gestão de Conteúdos e Redação | Elisabete Afonso
Colaboração | Funcionários do Grupo 4Work
Conceção 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