

## ENTREGA DO RELATÓRIO ÚNICO SUJEITA A ADIAMENTO



O **Grupo 4Work** informa que, de acordo com informações publicadas no *site* do GEP (Gabinete de Estratégia e Planeamento), por constrangimentos vários, o **início do período de receção do Relatório Único será adiado**, não existindo ainda informações relativas a uma nova data. Consulte a nossa página de Internet ([www.4work.pt](http://www.4work.pt)) e obtenha informações atualizadas relativamente a este assunto.

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 efetuada exclusivamente em formato eletrónico (accedendo ao site <https://www.relatoriounico.pt>), não sendo aceite a sua entrega em formato papel. Relembramos que este ano é **obrigatória a entrega de todos os anexos**.

Caso seja nosso cliente e 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.

Para esclarecimento de dúvidas, contacte-nos através do **telefone: 213 530 003** ou **e-mail: geral@4work.pt**.

*Elisabete Afonso (TSST)*

## CONHEÇA AS PRINCIPAIS CONTRA ORDENAÇÕES NO ÂMBITO DA SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO



As questões relacionadas com a **Segurança e Saúde no Trabalho** encontram-se devidamente legisladas e enquadradas a nível internacional, comunitário e nacional. Estes diplomas permitem uma proteção eficaz de quem integra as diversas atividades, salvaguardando os aspetos relacionados com as condições ambientais e de segurança de cada posto de trabalho. Atualmente, a promoção e prevenção da segurança e da saúde do trabalho são regulamentadas pela **Lei nº 102/2009, de**



**10 de Setembro.** O incumprimento do estipulado neste decreto-lei constitui contra ordenações que poderão resultar na aplicação de coimas.

### **SÍNTESE DAS PRINCIPAIS CONTRA ORDENAÇÕES MUITO GRAVES APLICÁVEIS AOS EMPREGADORES**

- **Não integrar a avaliação de riscos** para a segurança e saúde do trabalhador no conjunto das atividades da empresa.
- **Não combater** os riscos na origem, de forma a eliminar ou reduzir a exposição e aumentar os níveis de proteção.
- **Não assegurar** que a exposição aos agentes químicos, físicos, biológicos e aos fatores de risco psicossociais não constitui risco para a segurança e saúde do trabalhador.
- **Não substituir** o que é perigoso pelo que é isento de perigo ou menos perigoso.
- **Não priorizar** as medidas de proteção coletiva em relação às medidas de proteção individual.
- **Não elaborar** e divulgar instruções compreensíveis e adequadas à atividade desenvolvida pelo trabalhador.
- **Não adotar** medidas nem dar instruções que permitam ao trabalhador, em caso de perigo grave e iminente, cessar a sua atividade ou afastar-se imediatamente do local de trabalho.
- **Não estabelecer** as medidas que devem ser adotadas em matéria de primeiros socorros, de combate a incêndios e de evacuação. Não identificar os trabalhadores responsáveis pela sua aplicação. Não assegurar os contactos necessários com as entidades externas competentes para realizar aquelas operações e as de emergência médica.
- **Não assegurar** a vigilância da saúde dos trabalhadores em função dos riscos a que estiverem potencialmente expostos no local de trabalho.
- **Não organizar**, na aplicação das medidas de prevenção, os serviços adequados, internos ou externos à empresa.
- **Não mobilizar** os meios necessários, nomeadamente nos domínios das atividades técnicas de prevenção, da formação e da informação e dos equipamentos de proteção.
- **Não suportar** os encargos com a organização e funcionamento do serviço de segurança e de saúde no trabalho e demais medidas de prevenção, incluindo exames, avaliações de exposições, testes e outras ações dos riscos profissionais e vigilância da saúde, e impor esses encargos financeiros aos trabalhadores.
- **Não consultar** por escrito e, pelo menos, duas vezes por ano, os representantes dos trabalhadores para a segurança e saúde ou, na sua falta, os próprios trabalhadores relativamente aos pontos abordados no *nº 1, Art.18º da Lei nº 102/2009, de 10 de Setembro*.
- **Não dispor de informação** atualizada sobre:
  - Os riscos para a segurança e saúde,
  - As medidas de proteção e de prevenção e a forma como se aplicam;
  - As medidas e as instruções a adotar em caso de perigo grave e iminente;
  - As medidas de primeiros socorros, de combate a incêndios e de evacuação dos trabalhadores em caso de sinistro, bem como os trabalhadores ou serviços encarregados de as pôr em prática.



- **Não disponibilizar as informações** anteriormente referidas ao trabalhador aquando:
  - Da admissão na empresa;
  - Da mudança de posto de trabalho ou de funções;
  - Da introdução de novos equipamentos de trabalho ou alteração dos existentes;
  - Da adoção de novas tecnologias;
  - Da execução de atividades que envolvam trabalhadores de diversas empresas.
- O exercício, pelo próprio empregador, das atividades de segurança no trabalho, **sem possuir formação adequada** e que não permaneça habitualmente nos estabelecimentos.
- A designação de um ou mais trabalhadores, para se ocuparem de todas ou algumas das atividades de segurança no trabalho, que não possuam formação adequada e que não disponham do tempo e dos meios necessários.
- **Não instituir um serviço interno** quando:
  - O estabelecimento tenha pelo menos 400 trabalhadores;
  - O conjunto de estabelecimentos distanciados até 50 km daquele que ocupa maior número de trabalhadores e que, com este, tenham pelo menos 400 trabalhadores;
  - Pelo menos 30 trabalhadores estiverem expostos a atividades de risco elevado.
- As entidades seguintes **não assegurarem a segurança e a saúde** de todos os trabalhadores que exercem funções no mesmo local:
  - A empresa utilizadora, no caso de trabalhadores em regime de trabalho temporário;
  - A empresa cessionária, no caso de trabalhadores em regime de cedência ocasional;
  - A empresa em cujas instalações, outros trabalhadores prestam serviço ao abrigo de contratos de prestação de serviços;
  - Nos restantes casos, a empresa adjudicatária da obra ou do serviço.

#### **SÍNTESE DAS PRINCIPAIS CONTRA ORDENAÇÕES GRAVES APLICÁVEIS AOS EMPREGADORES**

- **Não possuir uma estrutura interna** que assegure as atividades de primeiros socorros, de combate a incêndios e de evacuação de instalações, qualquer que seja a modalidade do serviço de segurança e saúde no trabalho.
- **Não formar**, em número suficiente, tendo em conta a dimensão da empresa e os riscos existentes, os trabalhadores responsáveis pela aplicação das medidas de primeiros socorros, de combate a incêndios e de evacuação de trabalhadores, e não lhes facultar o material adequado.
- **Não dar formação adequada** aos trabalhadores no domínio da segurança e saúde no trabalho, tendo em atenção o posto de trabalho e o exercício de atividades de risco elevado.
- **Não ser assegurada formação permanente**, para o exercício das respetivas funções, aos representantes dos trabalhadores para a segurança e saúde no trabalho.
- **Não proporcionar condições** para que os representantes dos trabalhadores para a segurança e a saúde no trabalho recebam formação e não conceder, se necessário, licença com retribuição, ou sem retribuição se outra entidade atribuir subsídio específico.



- **Não disponibilizar informação atualizada** aos trabalhadores, aos seus representantes para a segurança e saúde no trabalho, ao médico do trabalho ou à entidade pública responsável pela vigilância da saúde dos trabalhadores, aos trabalhadores independentes e às empresas que, nas mesmas instalações, desenvolvam atividades em simultâneo com os seus trabalhadores, sobre:
  - As substâncias e preparações químicas perigosas, os equipamentos de trabalho e os materiais ou matérias-primas presentes nos locais de trabalho que possam representar perigo de agressão ao património genético;
  - Os resultados da avaliação dos riscos;
  - A identificação dos trabalhadores expostos.
- **Não respeitar a legislação** disciplinadora da proteção de dados pessoais e não manter a documentação do serviço de segurança à disposição das entidades com competência inspetiva durante cinco anos.
- **Não assegurar a atividade** dos serviços de segurança regularmente no próprio estabelecimento durante o tempo necessário.
- Não fornecer aos serviços de segurança no trabalho os elementos técnicos sobre os equipamentos e a composição dos produtos utilizados.
- **Não informar os serviços de segurança no trabalho** sobre todas as alterações dos componentes materiais do trabalho e não consultá-los, previamente, sobre todas as situações com possível repercussão na segurança dos trabalhadores.
- **Não promover a realização de exames de saúde** adequados a comprovar e avaliar a aptidão física e psíquica do trabalhador para o exercício da atividade, bem como a repercussão desta e das condições em que é prestada na saúde do mesmo.
- **Não realização dos seguintes exames de saúde:**
  - Exames de admissão, antes do início da prestação de trabalho ou, se a urgência da admissão o justificar, nos 15 dias seguintes;
  - Exames periódicos, anuais para os menores e para os trabalhadores com idade superior a 50 anos, e de 2 em 2 anos para os restantes trabalhadores;
  - Exames ocasionais, sempre que haja alterações substanciais nos componentes materiais de trabalho que possam ter repercussão nociva na saúde do trabalhador, bem como no caso de regresso ao trabalho depois de uma ausência superior a 30 dias por motivo de doença ou acidente.
- **Não entregar** ao trabalhador que deixar de prestar serviço na empresa cópia da ficha clínica.
- **Não enviar**, em caso de cessação da atividade, as fichas clínicas para o serviço com competências para o reconhecimento das doenças profissionais na área da segurança social.
- **Não dar a conhecer a ficha de aptidão** ao trabalhador, através da sua assinatura com a aposição da data de conhecimento.
- **Não comunicar** ao organismo competente para a promoção da segurança e da saúde no trabalho os acidentes mortais, bem como aqueles que evidenciem uma situação particularmente grave, nas vinte e quatro horas a seguir à ocorrência.
- A comunicação anterior não conter a identificação do trabalhador acidentado e a descrição dos factos, e não ser acompanhada de informação e respetivos

registos sobre os tempos de trabalho prestado pelo trabalhador nos 30 dias que antecederam o acidente.

### **SÍNTESE DAS PRINCIPAIS CONTRA ORDENAÇÕES LEVES APLICÁVEIS AOS EMPREGADORES**

- **Não facultar o acesso às informações** técnicas objeto de registo e aos dados médicos coletivos, não individualizados, assim como às informações técnicas provenientes de serviços de inspeção e outros organismos competentes no domínio da segurança e da saúde no trabalho.
- **Não registar as consultas**, respetivas respostas e propostas em livro próprio organizado pela empresa.
- **Não informar os trabalhadores** com funções específicas no domínio da segurança e da saúde no trabalho sobre:
  - A avaliação dos riscos para a segurança e a saúde no trabalho, incluindo os respeitantes aos grupos de trabalhadores sujeitos a riscos especiais;
  - As medidas de segurança e saúde antes de serem postas em prática ou, logo que possível, em caso de aplicação urgente das mesmas;
  - O equipamento de proteção que seja necessário utilizar;
  - A lista anual dos acidentes de trabalho mortais e dos que ocasionem incapacidade para o trabalho superior a três dias úteis, elaborada até ao final de Março do ano subsequente;
  - As informações técnicas objeto de registo e os dados médicos coletivos, não individualizados, assim como as informações técnicas provenientes de serviços de inspeção e outros organismos competentes no domínio da segurança e da saúde no trabalho.
- A empresa em cujas instalações é prestado um serviço **não informar os respetivos empregadores e trabalhadores** sobre as matérias referidas no ponto anterior.
- **Não notificar o respetivo organismo competente** da modalidade adotada para a organização do serviço de segurança e de saúde no trabalho, bem como da sua alteração, nos 30 dias seguintes à verificação de qualquer dos factos.

Elisabete Afonso (TSST)

Fonte: [www.segurancaonline.com](http://www.segurancaonline.com)

### **PREVINA-SE CONTRA AS ALERGIAS DE PRIMAVERA**



A **alergia** é uma resposta exagerada do nosso sistema imunitário à presença de um corpo estranho, o denominado **alergénio**. De acordo com a **Rede Portuguesa de Aerobiologia**, mais de um terço da população portuguesa sofre de, pelo menos, uma doença alérgica. Da rinite alérgica, até à anafilaxia (relacionada com ingestão de alimentos, toma de medicamentos ou picadas de insetos), passando pela asma,

as doenças alérgicas atingem a população de uma forma quase epidémica.

A manifestação de alguns sintomas, num determinado período do ano, caracteriza as chamadas **alergias sazonais**. Este termo é, muitas vezes, usado como sinónimo de alergia a pólenes, também denominada polinose, ou, mais vulgarmente, febre dos fenos. Apesar de haver pólenes no ar atmosférico durante todo o ano, é na Primavera que as concentrações são mais elevadas, uma vez que esta época coincide com o período de polinização para a maioria das plantas e árvores.

O pólen causa problemas respiratórios quando penetra nas vias nasais, provocando crises de asma e rinite alérgica, espirros em sucessão e congestão nasal. Algumas pessoas podem ter falta de ar e pieira. Outro problema bastante comum provocado por esses grãos é a conjuntivite alérgica, que provoca irritação e vermelhidão nos olhos.

#### SINTOMAS DAS ALERGIAS SAZONAIS



- Congestionamento na cabeça, nariz e /ou no peito;
- Espirros;
- Corrimento nasal;
- Tosse, geralmente "seca";
- Comichão nos olhos e olhos secos;
- Olhos irritados e lacrimejantes;
- Dor de cabeça;
- Dor de garganta;
- Fadiga.

#### FONTES DE PÓLEN

O Boletim Polínico efetua a divulgação semanal sobre os níveis de pólenes existentes no ar atmosférico. Esta é uma informação disponibilizada pela Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica (SPAIC), obtida através da leitura de vários postos que fazem uma recolha contínua dos pólenes, em várias regiões do País (para mais informações, consulte o site [www.rpaerobiologia.com](http://www.rpaerobiologia.com)).

De acordo com o esperado para esta altura do ano, devido à subida da temperatura média do ar, verifica-se um aumento dos níveis dos pólenes na atmosfera que aparecem em concentrações muito elevadas no Continente, e em concentrações moderadas a elevadas nos arquipélagos dos Açores e da Madeira:

- **Norte do país e região do Porto:** os pólenes encontram-se em níveis muito elevados, com destaque para os pólenes de pinheiro, plátano, carvalho e cipreste.
- **Centro do país e região de Coimbra:** os pólenes encontram-se em níveis muito elevados, com predomínio dos pólenes de pinheiro, plátano, carvalho e cipreste.
- **Estremadura e região de Lisboa:** os pólenes encontram-se em níveis muito elevados, com destaque para os pólenes de azinheira, carvalho, plátano, pinheiro, cipreste e erva parietária.
- **Alentejo:** os pólenes encontram-se em níveis muito elevados, com predomínio dos pólenes de plátano, azinheira, carvalho, pinheiro e cipreste.
- **Algarve:** os pólenes encontram-se em níveis muito elevados, com destaque para os pólenes de cipreste, pinheiro, azinheira e carvalho.



- **Açores e região de Ponta Delgada:** os pólenes encontram-se em níveis elevados, com predomínio dos pólenes de erva parietária, plátano e cipreste.
- **Madeira e região do Funchal:** os pólenes encontram-se em níveis moderados a elevados, com destaque para os pólenes de erva parietária, cipreste, gramíneas, pinheiro e plátano.

### MEDIDAS PREVENTIVAS

- **Consulte o Boletim Polínico**, o qual se encontra disponível todo o ano no site oficial da Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica.
- **Programe as suas férias.** Para evitar o contacto com um pólen específico a que seja alérgico, programe as suas férias elegendo locais de baixas contagens polínicas (ex. neve, praia). Poderá saber a altura de polinização máxima pela consulta do Boletim Polínico.
- **Evite realizar atividades ao ar livre** quando as concentrações polínicas forem elevadas.
- **Use óculos escuros** sempre que sair à rua. Estes irão proteger os olhos dos pólenes, evitando uma vista lacrimejante e irritada.
- **Mantenha as janelas fechadas.** Use filtros de partículas de grande eficácia nos carros e viaje com as janelas fechadas. Os motociclistas deverão usar capacete integral. Em casa deverá manter as janelas fechadas quando as concentrações dos pólenes forem elevadas.
- **Mantenha a casa limpa**, uma vez que o pó constitui um agravante dos sintomas alérgicos.
- A **secagem de roupa no exterior** deve ser feita o mais rapidamente possível, ou seja, não deixe a roupa lá fora mais do que estritamente necessário e, preferencialmente, faça-o de noite.
- Opte por um **banho noturno**. Lave o cabelo à noite. Assim, não vai apenas eliminar o pó e o pólen com os quais possa ter estado em contacto ao longo do dia, evitará passá-los para os lençóis da cama.
- **Apague o cigarro.** Se é fumador, saiba que o fumo do tabaco agrava os sintomas das alergias primaveris, principalmente aqueles relacionados com o sistema respiratório.
- **Faça a medicação prescrita:** Consulte um médico especialista de *Imunoalergologia* para o diagnóstico correto e prescrição do tratamento adequado. A prevenção poderá passar pela realização de vacinas antialérgicas.

### PREVENÇÃO ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO

- Existe um flavonoide com características anti-histamínicas, presente nas maçãs, cebolas, no chá e no vinho tinto, que inibe a síntese de substâncias inflamatórias, tornando as células menos reativas aos alérgenos.
- Além de uma alimentação equilibrada e variada, deve procurar ingerir cereais integrais, leguminosas e frutos secos, que fornecem **vitamina B**, reforçando o sistema imunitário.
- Ingira alimentos ricos em vitamina C, tais como frutas e legumes frescos. Os citrinos, uvas e groselhas pretas são importantes porque são ricas em **bioflavonoides** que combinados com a **vitamina C** contribuem para a boa saúde dos capilares.

- A **vitamina E** também reforça o sistema imunitário. Esta vitamina pode ser encontrada nos frutos secos, sementes de girassol, óleos de sementes e abacate.
- O **zinco** é um mineral que também é importante para o sistema imunitário. A carne de vaca magra e as sementes de abóbora são ricas neste mineral e as ostras são uma ótima fonte.

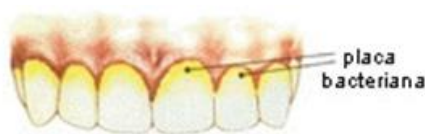
*Elisabete Afonso (TSST)*

## CUIDADOS PARA UMA BOA HIGIENE/ SAÚDE ORAL



As doenças orais, como a cárie dentária e as doenças periodontais (doenças da gengiva), são um sério problema de saúde pública, afetando grande parte da população. Segundo estudos realizados nos últimos anos, Portugal é o país da União Europeia cujos habitantes apresentam uma pior higiene oral, com quase todas as crianças a possuir pelo menos uma cárie e a maioria dos idosos sem um único dente.

O principal causador de afeções na cavidade oral é a **placa bacteriana**, uma massa esbranquiçada colonizada por bactérias e fortemente aderente à superfície dos dentes e gengivas. A placa acumula-se em maior quantidade no sulco gengival (espaço entre o dente e a gengiva) e nos espaços interdentários. São as bactérias da placa bacteriana que provocam a cárie dentária e doenças periodontais.



A proliferação das bactérias no interior da boca depende dos ingredientes encontrados na dieta e saliva do indivíduo. A placa bacteriana, em presença de hidratos de carbono (especialmente açúcares) produz os ácidos que vão desmineralizar os tecidos duros do dente (esmalte e dentina) e iniciar as lesões de cárie.

### PRINCIPAIS DOENÇAS ORAIS

- **Cárie Dentária:** destruição localizada dos tecidos dentais, causada pela ação das bactérias. Numa fase muito precoce do desenvolvimento de cárie não existe qualquer dor. Surgem alterações de cor, primeiramente traços esbranquiçados indicativos do início da desmineralização, seguidos de alterações da transparência do esmalte e da dentina. Por fim pode surgir o escurecimento das lesões.



Uma cárie não tratada poderá evoluir para uma destruição do dente que obrigue à sua extração. Uma lesão de cárie pode originar problemas noutros órgãos e sistemas do corpo humano. As funções de mastigar e estética serão significativamente afetadas, produzindo limitações na qualidade de vida.

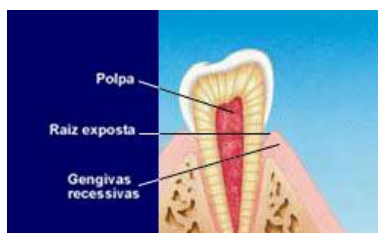


- **Doença Gengival:** Inflamação das gengivas, causada pela placa bacteriana, que pode afetar o osso que rodeia e suporta os dentes. Os principais sinais e sintomas desta doença são:
  - Gengivas avermelhadas e inchadas;
  - Gengivas com hemorragia durante a escovagem, a mastigação ou uso do fio dentário;
  - Dentes que parecem mais compridos pela recessão das gengivas;
  - Gengivas que se separam dos dentes, criando bolsas;
  - Aparecimento de espaços entre os dentes ou alteração no encaixe dos dentes;
  - Formação de pus entre os dentes e as gengivas;
  - Mau hálito constante e mau sabor na boca.

Através de consultas regulares, a fase inicial da doença das gengivas pode ser tratada antes que avance para um problema mais grave.



- **Tártaro:** placa bacteriana que mineralizou e endureceu nos dentes. O tártaro inicia a sua formação junto da linha da gengiva e progride para baixo dela, provocando a inflamação dos tecidos gengivais.
- **Sensibilidade Dentária:** dor de dentes causada pelo desgaste de qualquer superfície do dente ou do tecido gengival. A causa mais comum da sensibilidade dentária nos adultos é a exposição de raízes dentárias devido à recessão gengival.

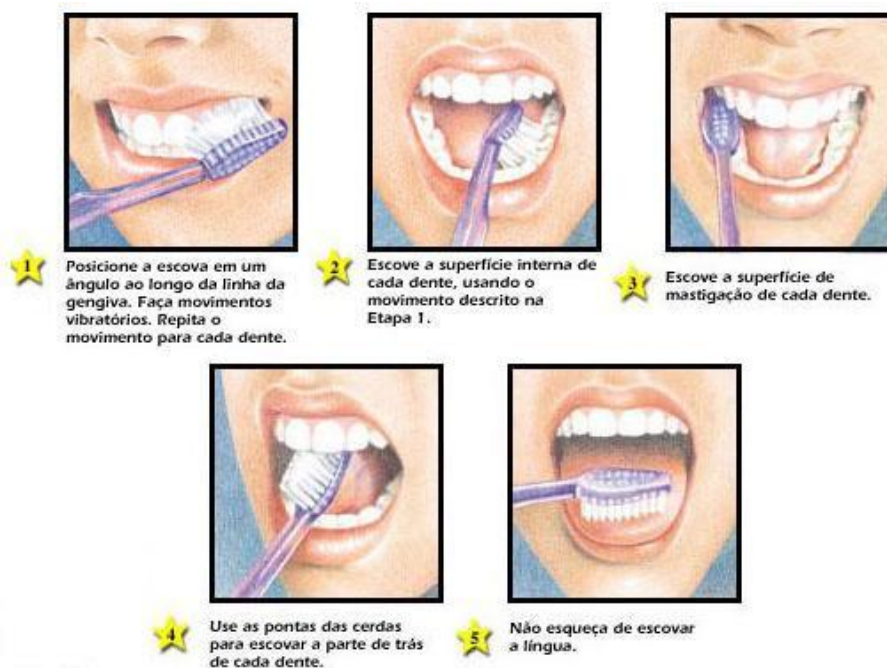


### HIGIENE ORAL

Uma **boa higiene oral** é aquela que resulta da remoção eficaz dos restos alimentares (principalmente após as refeições) e ao mesmo tempo impossibilita a

"ligação" de um conjunto de bactérias aos dentes e gengivas, de forma a impedir a sua destruição.

- Recorra diariamente ao fio dentário, de preferência antes da escovagem, para retirar restos alimentares e bactérias dos espaços que existem entre os dentes e entre estes e as gengivas.
- Escove os dentes pelo menos duas vezes por dia, sendo que uma delas deve ser, obrigatoriamente, antes de se deitar. Uma correta escovagem dos dentes demora entre dois a três minutos.



- Opte por uma escova macia (remove mais facilmente a placa bacteriana e os restos alimentares dos dentes) e de cabeça pequena (chega a todas as áreas da boca, incluindo os dentes posteriores de acesso mais difícil).
- No final da higiene oral não passe a boca por água: cuspa apenas os excessos de dentífrico, pois assim a ação dos compostos fluoretados ou antimicrobianos será mais prolongada.
- Modera o consumo de alimentos e bebidas açucaradas (bolos, bolachas, pão achocolatado, batatas fritas, refrigerantes, etc.), pois estes facilitam a adesão das bactérias às faces dentárias e são usados para a produção de ácidos que destroem os dentes;
- A cada 12 meses consulte o seu dentista para realizar uma limpeza dentária e uma revisão das suas gengivas, pelo menos, uma vez por ano. Algumas pessoas, contudo, têm necessidade de consultar o dentista com maior frequência (duas vezes por ano) devido às características.

O cuidado diário preventivo, que inclui a escovagem e o correto uso do fio dentário, ajudá-lo-á a preservar a sua saúde oral e consequentemente a sua saúde em geral.

*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](http://www.4work.pt) | E-mail: [formacao@4work.pt](mailto:formacao@4work.pt)