



Com o objetivo de ir ao encontro das várias sugestões e expectativas que os nossos leitores nos fizeram chegar e querendo continuar a assegurar uma informação objetiva e eficaz, o Grupo 4Work informa que a partir do presente mês de Junho, o formato da Newsletter será sujeito a alterações, nomeadamente no que se refere ao número de notícias apresentadas, passando das atuais 4 para 3, respetivamente, uma em cada âmbito de aplicação, a saber: 1. Saúde/Medicina do Trabalho 2. Segurança no Trabalho e 3. Conhecimento Geral/Formação/Segurança e Higiene Alimentar.

Estamos certos que desta forma respondemos aos anseios dos nossos leitores.

## RELATÓRIO ÚNICO: SITUAÇÕES DE ERRO A EVITAR NO SEU PREENCHIMENTO



O Grupo 4Work relembra que o **prazo de entrega do Relatório Único** termina no próximo dia **15 de Junho de 2012**. Se ainda não cumpriu com esta obrigatoriedade legal, aceda ao site principal do relatório único e comece por validar a sua estrutura empresarial.

No caso das atividades de Segurança e Saúde no Trabalho serem asseguradas por uma empresa prestadora de serviços, pode delegar o preenchimento do **Anexo D** (*Relatório Anual das Actividades do Serviço de Segurança e Saúde*) à mesma, sendo que para tal, após a **validação da Estrutura Empresarial**, crie a **Delegação** na empresa em causa.

Com o objetivo de evitar problemas/ atrasos na entrega do relatório único, o Gabinete de Estratégia e Planeamento criou um documento com conselhos destinados a diminuir a probabilidade de ocorrência de erros, os quais serão apresentados em seguida.

### SITUAÇÕES DE ERRO A EVITAR NO PREENCHIMENTO DO RELATÓRIO ÚNICO

#### Sistema De Unidades Locais:

- Não duplique Unidades Locais, ou seja, não insira estabelecimentos com a mesma morada e número de porta.
- Não registre Unidades Locais que não estejam afetas à entidade em causa, independentemente de ter trabalhadores, seus, vinculados nessas instalações.

#### Anexo Zero - Dados Gerais:

- Em todos os campos em euros, não inscreva a parte centesimal da quantia em causa (ex.: se em causa estão 123123,12 euros, arredonde o número e inscreva apenas 123123).



- *VI. Trabalhadores Temporários na Empresa Utilizadora:* Preencha apenas este grupo no caso de ser uma entidade utilizadora de trabalho temporário, isto é, que tenha ao seu serviço trabalhadores provenientes de empresas de trabalho temporário.
- *VII. Trabalhadores com Perda ou Anomalia de Estruturas ou Funções do Corpo com Implicações na Prestação de Trabalho:* Não inscreva a totalidade dos trabalhadores da empresa, mas só o número de trabalhadores cuja perda ou anomalia condicionem a sua prestação de trabalho (não insira nestes quadros os trabalhadores que estiveram ausentes no ano por doença ou as trabalhadoras ausentes por gravidez).
- Se inscrever um ou mais trabalhadores em qualquer dos itens 1.1, 1.2 ou 1.3 (*Distribuição por estrutura etária*), não se esqueça de o(s) inscrever também em 2.1, 2.2 ou 2.3 (*Distribuição por habilitação literária*), respetivamente.

#### **Anexo A - Quadro De Pessoal:**

- *Remuneração Base Devida:* Indique a remuneração completa referente à totalidade do mês de Outubro. Para o caso de trabalhador que iniciou ou que cessou a laboração na entidade por exemplo a meio do mês de referência, deverá indicar a remuneração base devida que o mesmo teria direito a receber relativamente à totalidade do mês.
- *Remuneração Base Paga:* Indique a remuneração base efetivamente paga ao trabalhador referente ao mês de Outubro. No caso de ter havido ausências não remuneradas o valor a indicar será inferior ao indicado no campo Remuneração Base Devida.
- O *PNT* corresponde ao nº de horas de trabalho *semanal* e não ao nº de horas de trabalho diário. No caso de horário de trabalho com adaptabilidade, corresponde ao número de horas que deve ser respeitado na média do período de referência.
- Indique o valor do *Subsídio de Refeição Mensal* correspondente aos dias trabalhados no mês de Outubro. Não inclua novamente o valor nos campos seguintes referentes aos Outros Subsídios a indicar. Da mesma forma não repita o valor referente a *Subsídio por Turnos* nos Outros Prémios e Subsídios Regulares.
- Não inclua no Relatório Único as pessoas ao abrigo de contrato de Emprego-Inserção cujos destinatários são desempregados e beneficiários do Rendimento social de Inserção.

#### **Anexo B - Fluxo De Entrada E Saída De Trabalhadores:**

- Só deverão ser incluídas as entradas e/ou saídas que existiram durante o ano de referência, relativas apenas aos trabalhadores por conta de outrem (TCO).

#### **Anexo E – Greves:**

- No campo *PNT*, inscreva o período normal de trabalho *semanal* e não o horário diário praticado no dia da greve pelo trabalhador. Em consequência, nunca o *PNT* poderá ser menor ou igual à Duração da Paralisação.
- O campo *Duração da Paralisação* não pode exceder o total de horas diárias que o trabalhador efetuará, caso não tivesse feito greve na data em causa.
- Nos campos *PNT* e *Duração da Paralisação* inscreva o número de horas antes da vírgula e os minutos depois da vírgula (ex.: para inscrever 8 horas preencha 08:00 e não 00:08).

## LOCAIS DE TRABALHO SEM FUMO



Estima-se que a nível da *União Europeia* o tabagismo causa mais de meio milhão de mortes por ano, sendo provável que aproximadamente 79 000 dessas mortes se devam apenas ao **fumo de tabaco** presente no meio ambiente.

A exposição ao fumo do tabaco é prejudicial tanto para a saúde dos fumadores como dos não fumadores, podendo causar problemas graves tais como doenças cardiovasculares e respiratórias e ter efeitos adversos sobre a reprodução. Além disso, pode provocar a morte devida a vários tipos de cancro (em particular, o cancro do pulmão), doenças cardíacas coronárias e acidentes vasculares cerebrais.

A legislação atual favorece a criação de espaços sem fumo ou mesmo a proibição do consumo de tabaco em locais públicos fechados. Contudo, continua-se a observar a existência de estabelecimentos onde os trabalhadores estão expostos passivamente ao fumo do tabaco.

Este ano, a *Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho*, assinalou o **Dia Mundial sem Tabaco** (31 de Maio) com o lançamento da **campanha** de sensibilização «**Locais de Trabalho sem Fumo**», a qual convida os empregadores e os trabalhadores a eliminarem o fumo do tabaco do ambiente de todos os locais de trabalho da Europa.

### Objetivos da Campanha:

- Apoiar os empregadores e os trabalhadores na criação de locais de trabalho sem fumo, independentemente da legislação nacional que vigora em cada Estado-Membro.
- Esclarecer as "ideias falsas" existentes sobre o consumo de tabaco no local de trabalho.

De facto, e ao contrário do que se pensa, não existe nenhum sistema de ventilação totalmente eficaz na eliminação completa do fumo do tabaco e deste modo, as zonas fechadas para fumadores poluem sempre o ar das salas onde é proibido fumar.

Além disso, a localização das zonas para fumadores em redor dos vãos das portas, das janelas ou dos respiradouros dos edifícios causa, muitas vezes, exposição ao fumo do tabaco, devido às correntes de ar.

A Agência Europeia salienta ainda que as salas para fumadores não evitam a exposição dos trabalhadores ao fumo, uma vez que o pessoal de limpeza que trabalha nessas instalações está exposto ao ar poluído.

No âmbito da campanha foram criados 3 folhetos em 24 línguas, um vídeo promocional com a personagem Napo e outros materiais informativos, os quais podem ser consultados no seguinte endereço: <http://osha.europa.eu/pt/topics/whp/index.html#tabs-1>

## LOCAIS DE TRABALHO SEM FUMO: CONSELHOS PARA OS EMPREGADORES



**Desvantagens** de permitir fumar nos locais de trabalho:

- Os fumadores tendem a estar de baixa médica prolongada e de curta duração mais frequentemente do que os não fumadores e ex-fumadores.
- Os fumadores são menos produtivos no local de trabalho quando fazem pausas para fumar.
- Os danos decorrentes de incêndios causados por cigarros, bem como os custos adicionais de limpeza e manutenção, acrescem igualmente aos custos impostos pelo tabagismo no local de trabalho.
- Os efeitos que o fumo do tabaco presente no ambiente tem sobre a saúde dos não fumadores também são substanciais e contribuem para o aumento dos custos suportados pelas empresas devido ao tabagismo.
- O custo do seguro contra incêndios é mais elevado.
- Os trabalhadores podem apresentar queixa caso sofram efeitos adversos para a saúde.



**Conselhos** para o empregador criar um **ambiente de trabalho livre de fumo**:

### **(1) Encorajar e apoiar os fumadores a deixar de fumar:**

- Chame a atenção para os danos provocados pelo tabagismo e motive os fumadores a deixar de fumar destacando as vantagens de uma vida sem tabaco.
- Existem uma série de diferentes programas de cessação tabágica que podem ser pagos pelas companhias de seguros. Pode ser útil pedir aos fumadores que comportem uma pequena parte dos custos para garantir o seu empenho nos cursos oferecidos. Pode ser útil permitir que os trabalhadores frequentem os cursos durante o horário de trabalho como forma de aumentar a sua motivação.

### **(2) Implementar uma proibição total de fumar:**

- Chame a atenção para os efeitos sobre a saúde provocados pela exposição ao fumo do tabaco no ambiente e para o direito de cada um trabalhar num ambiente livre de fumo.

- Crie uma comissão encarregue de supervisionar todas as medidas e a sua introdução. Envolve os trabalhadores no processo de implementação.
- Elabore e distribua por escrito uma norma que ratifique as novas regras. Deve incluir indicações claras no que diz respeito ao propósito da política.
- Defina uma calendarização que indique os diferentes passos a dar, as consequências do incumprimento e as pessoas de contacto encarregues de responder a questões relacionadas com a política.
- Ofereça programas de cessação tabágica gratuitos e a possibilidade de consultas periódicas, como forma de encorajar tentativas de abandono bem-sucedidas.
- Disponibilize formação e informação de contextualização aos gerentes, supervisores e representantes dos trabalhadores.
- Não permita quaisquer exceções dentro das instalações da empresa após a entrada em vigor da proibição.
- Preveja possíveis consequências negativas de uma proibição de fumar como, por exemplo, o aumento do risco de incêndio decorrente de tentativas de fumar em segredo.

**(3)** Realizar um **planeamento** a longo prazo e promover **informação** sobre a implementação de uma proibição de fumar para permitir que todos os trabalhadores se preparem para as novas condições. Devem ser considerados vários meses destinados à preparação.

Elisabete Afonso (TSST)

**Fonte:** [osha.europa.eu/pt](http://osha.europa.eu/pt)

## APRENDA A COMBATER A OSTEOPOROSE



A **osteoporose** é uma doença do esqueleto caracterizada pela perda de cálcio nos ossos. Se não for prevenida precocemente, ou tratada, a perda de massa óssea aumenta progressivamente, de forma assintomática, até à ocorrência de uma fratura, a qual ocorre com um traumatismo mínimo que não provocaria a fratura dum osso normal.

De acordo com a **Associação Portuguesa de Osteoporose**, esta doença afeta cerca de 650 mil portugueses, dos quais 590 mil são mulheres. Todos os anos ocorrem entre 30 a 40 mil fraturas osteoporóticas e prevê-se que cerca de metade das mulheres irão sofrer uma fratura deste tipo até aos 70 anos.

A osteoporose é considerada uma doença assintomática. De facto, durante a progressão da doença, os ossos tornam-se mais frágeis sem que os indivíduos afetados o percebam. Excetuando os casos em que o doente efetua o rastreio da

doença, o diagnóstico só se realiza após a ocorrência de uma fratura.

A osteoporose pode, também, provocar deformidades e reduzir a estatura do doente:

- Perda de altura superior a 2,5 cm;
- Aparecimento de corcunda ou ombros descaídos para a frente;
- Dor nas costas, súbita, intensa e inexplicável.

#### ÁREAS DO ESQUELETO MAIS AFETADAS PELA OSTEOPOROSE:

- **Coluna vertebral:** As fraturas mais frequentes na osteoporose são as fraturas vertebrais que surgem com traumatismos mínimos como levantar um objeto ou tossir. Causam dores nas costas e provocam a deformação da coluna, reduzindo a estatura.
- **Punho:** Os ossos sensíveis do punho têm pouca estrutura para sustentar o peso do corpo em situação de queda.
- **Quadril / Anca:** As fraturas nesta zona são difíceis de cicatrizar e podem levar à invalidez.
- **Fémur:** A recuperação de uma fratura no fémur costuma ser lenta, principalmente se o indivíduo possuir mais de 65 anos.



#### CAUSAS DA OSTEOPOROSE

O aparecimento da osteoporose está diretamente relacionado com os níveis de estrogénio no organismo. Esta hormona (mais presente nas mulheres) ajuda a manter o equilíbrio nas variações de massa óssea que ocorrem ao longo dos anos.

As mulheres são as mais atingidas pela doença, uma vez que, na menopausa, os níveis de estrógeno caem bruscamente, originando uma menor incorporação de cálcio nos ossos, tornando-os mais frágeis.

Com a progressão da osteoporose, os ossos ficam esburacados e quebradiços. A perda de substância óssea torna-se tão acentuada que mesmo as atividades quotidianas que implicam um esforço mínimo sobre os ossos podem provocar a sua fratura.

#### FATORES DE RISCO

| FATORES PRINCIPAIS                        | FATORES SECUNDÁRIOS                     |
|---|---|
| Idade superior a 65 anos;                 | Fumador;                                |
| Fratura vertebral anterior;               | Baixo peso corporal;                    |
| História de fratura em idade adulta;      | Deficiência em estrogénios;             |
| História de fratura num dos progenitores; | Reduzida ingestão de cálcio/vitamina D; |
| Raça caucasiana;                          | Alcoolismo;                             |



---

|   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| Sexo feminino;  | Quedas recorrentes;                  |
| Demência;   | Atividade física inadequada;         |
| Terapêutica com corticoides (cortisona), por via oral ou injetável, com mais de 3 meses de duração; | Artrite reumatoide;                  |
| Menopausa precoce (<40 anos).   | Consumo excessivo de cafeína;        |
|   | Imobilização prolongada;             |
|   | História de hipertiroidismo clínico. |

---

### COMO PREVENIR A OSTEOPOROSE

- ✓ Manter um estilo de vida saudável, com alimentação rica em cálcio e vitamina D:
  - Acompanhar cada refeição com um copo de leite.
  - Entre refeições, um iogurte, um copo de leite ou uma sandes de queijo são *snacks* nutritivos e ricos em cálcio.
  - Nos molhos para as saladas utilizar iogurte natural, simples ou misturado com maionese magra;
  - *Sopas portuguesas ricas em cálcio*: caldo verde, sopa de nabijas, sopa de espinafres e sopa de agriões.
  - *Sobremesas tradicionais portuguesas ricas em cálcio*: leite-creme, arroz doce e aletria;
  - *Sugestões para sobremesas ou lanches ricos em cálcio*: gelados de leite e salada de frutas com iogurte.
- ✓ Não consuma bebidas alcoólicas em excesso. O álcool é prejudicial para o fígado, para os ossos e favorece as quedas.
- ✓ Consuma com moderação as bebidas ricas em cafeína. A cafeína em excesso aumenta a excreção de cálcio na urina.
- ✓ Reduza o sal na dieta. Para além de ser bom para os ossos será ainda melhor para o coração.
- ✓ Manter uma boa postura nas tarefas diárias, considerando as seguintes regras básicas:
  - Fletir os joelhos, inclinando-se a partir das ancas.
  - Manter as costas direitas e bem apoiadas.
  - Manter os braços junto ao corpo, repartir as cargas e usar os dois braços para elevar objetos pesados.
- ✓ Manter uma vida ativa e a prática regular de exercício físico. Regra geral, não efetuar mais que três sessões de exercício por semana, com duração de 30 minutos cada.
- ✓ As deformações da coluna vertebral e as dores crónicas nas costas podem ser reduzidas através da prática de exercícios que fortalecem a musculatura da coluna, do tórax, dos ombros e dos abdominais. Depois de aprender estes exercícios com um terapeuta, poderá executá-los em casa, de forma regular.

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)