

RELATÓRIO ÚNICO 2012 – ENTREGA TERMINA A 18 DE ABRIL



O Grupo 4Work informa que se encontra a decorrer, até ao próximo dia **18 de Abril**, o período de **entrega do relatório único** (RU) referente ao ano de 2012. À semelhança dos anos anteriores, o RU deve ser entregue **exclusivamente** por **via eletrónica**, através da página do Ministério da Economia e do Emprego (<http://www.gee.min-economia.pt/>), estando a responsabilidade da sua entrega nas Entidades Empregadoras.

O Relatório Único (RU) reúne, em apenas um documento, toda a informação sobre a atividade social das empresas. É constituído pela **Folha de Rosto** (Anexo 0) e 6 Anexos, assim distribuídos: **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.

Este ano, será efetuada a recolha do **Anexo F – Prestadores de Serviço**, mas com carácter opcional de resposta. Assim, caso opte por não preencher este Anexo deve selecionar a opção "Não" para resposta à questão inicial do mesmo ("Existiram contratos de prestação de serviços em algum período do ano de referência do relatório?")

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).

Caso seja nosso cliente e pretenda que o preenchimento do **Anexo D** (*Relatório Anual das Atividades do Serviço de Segurança e Saúde*) seja efetuado pelo **Grupo 4Work** é importante que, após a **validação da Estrutura Empresarial**, crie a **Delegação** na nossa empresa, seguindo os seguintes passos:

- No menu superior, à esquerda, escolher a opção "Acessos" - selecionar "Delegações" - indicar o NIF da 4Work (504 085 298) e clicar sobre "Pesquisar Entidade".
- Após visualizar o nome da Empresa, selecionar APENAS a Delegação do Serviço SST com opção de Entrega. Aqui deve ter em atenção se o prestador é o mesmo para todos os estabelecimentos. Caso seja o mesmo deve selecionar "toda a Entidade". Se possuir mais de um prestador de serviços de SST deve selecionar "indicar Unidades Locais" e de seguida especificar quais.

Para esclarecimento de qualquer dúvida, por favor, **contacte-nos** para o número 213 530 003 e peça para falar com Apoio ao Relatório Único.



RELATÓRIO ÚNICO – PERGUNTAS E RESPOSTAS

- **Uma entidade sem trabalhadores ao seu serviço está obrigada à entrega do Relatório Único?** Não, apenas os empregadores, ou seja, os agentes económicos que têm trabalhadores por conta de outrem ao seu serviço, estão obrigados a essa entrega.
- **Os trabalhadores independentes devem entregar o relatório?** O relatório deve ser entregue somente por Empregadores. Assim, o trabalhador independente só estará obrigado à entrega do relatório se estiver nessa situação, isto é se tiver trabalhadores ao seu serviço.
- **Os empregadores de serviço doméstico têm que entregar o Relatório Único?** Atentas as particularidades do regime jurídico do contrato de trabalho doméstico, tal obrigatoriedade não lhe é aplicável.
- **O prazo de envio é o mesmo para todos os Anexos?** Sim, todos os Anexos deverão ser enviados durante o período previsto na Portaria. Pode no entanto proceder ao seu envio em momentos temporais diferentes e pela ordem que decidir.
- **É possível entregar/enviar o Relatório Único apesar de já ter passado o prazo legal de entrega?** Sim. É possível tanto em relação ao ano de referência em vigor como a anos transatos.
- **Posso utilizar o nome de utilizador e palavra-chave do ano passado, para aceder ao sistema de entrega do Relatório Único?** Sim.
- **A delegação de entrega dos anexos que a entidade fez no ano anterior fica ativa para os anos seguintes, ou terá de ser feita novamente?** A validade da delegação é anual, isto é, cada ano de recolha pressupõe nova definição de delegação de competências.
- **Onde está disponível a informação sobre o preenchimento do Relatório?** O conteúdo desenvolvido do relatório, bem como as instruções e os elementos auxiliares ao preenchimento (tabelas de códigos) encontra-se disponível nos sites da ACT e do GEE, respetivamente www.act.gov.pt e www.gee.min-economia.pt.
- **Porque é que não consigo 'Gerar Certificado Relatório Único'?** Só é possível gerar o certificado quando fizer a entrega de todos os Anexos. Para o Relatório Único referente a 2012 será também necessária a entrega do Anexo F.
- **A informação que deve constar no Anexo A – Quadro de Pessoal é a situação real sucedida no mês de outubro do ano de referência ou aquela que é processada no mês de outubro do ano de referência?** A informação deverá reportar-se à situação real do mês de outubro
- **Quem está obrigado ao preenchimento do Anexo C (Formação)?** Todas as entidades com obrigatoriedade de resposta ao RU, isto é, todas as abrangidas pelo Código do Trabalho e com trabalhadores ao serviço.
- **Quem é abrangido na informação prestada no Anexo C?** Todos os trabalhadores por conta de outrem (TCO) que durante o ano de referência estiveram ao serviço da empresa/entidade.
- **Quem é abrangido pela obrigatoriedade do número mínimo de horas anuais de formação?** Somente os trabalhadores por conta de outrem e desde que tenham trabalhado pelo menos 3 meses.

- **É obrigatório o preenchimento e entrega do Anexo F em 2013, para dados referentes a 2012?** A aplicação de recolha do Anexo F e respetivas validações implementadas na entrada estão disponíveis e funcionais no entanto a sua utilização este ano é **facultativa**. Assim, independentemente de ter tido ou não prestações de serviços, pode optar por não preencher a informação deste anexo, bastando que escolha a opção "**Não**" na resposta à questão inicial "**Existiram contratos de prestação de serviços em algum período do ano de referência do relatório?**". Em qualquer dos casos deve proceder ao envio do Anexo.
- **Que tipo de Prestador de Serviço deve constar no referido Anexo F?** Devem ser referidos neste anexo apenas os contratos de prestação de serviços que ocorram com regularidade, em local afeto à entidade que responde ao Anexo e caso essa prestação esteja diretamente relacionada com a atividade normalmente desenvolvida pela entidade que responde ao Anexo (Assim, não devem, por exemplo, ser considerados os contratos de prestação de serviços de limpeza, de segurança, etc., caso os mesmos não estejam no âmbito das atividades normalmente desenvolvidas pela entidade respondente).
- **É obrigatório entregar o Balanço Social?** Até 2008, o Balanço Social era de entrega obrigatória para todas as entidades com 100 e mais pessoas ao serviço, mas neste momento é o GEE que o disponibiliza a todas as entidades, a partir da recolha da informação certificada. Assim, a recolha eletrónica do Relatório Único passou a possibilitar a obtenção do **Balanço Social**, como um output gerado a partir de informação preenchida nos diversos anexos que o compõem. Deste modo, as entidades que tenham gerado o Certificado do Relatório Único podem gerar automaticamente o seu Balanço Social. Para tal, deverão selecionar a opção: *RU»» Entrega/Consulta»» Visualizar Balanço Social*, disponível no sítio do Relatório Único.

Elisabete Afonso (TSST)

PREVENÇÃO DAS LESÕES POR ESFORÇOS REPETITIVOS/ DISTÚRBIOS OSTEOMUSCULARES RELACIONADOS AO TRABALHO



Assinalou-se, no passado dia 28 de fevereiro, o **Dia Internacional de Prevenção às Lesões por Esforços Repetitivos (LER)/ Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT)**. A prevenção destas doenças passa, em grande parte, pela consciencialização dos empregadores e trabalhadores relativamente à

importância de diminuir a intensidade e os ritmos de trabalho inerentes ao desenvolvimento da atividade, à realização de pausas (ou micro pausas) e exercícios de alongamento/ relaxamento muscular, à adequação dos postos de trabalho, etc.

O QUE SÃO AS L.E.R.?

O termo LER (lesões por esforços repetitivos) refere-se a um conjunto de doenças que atingem principalmente os membros superiores, atacam músculos, nervos e tendões provocando irritações e inflamação dos mesmos e em casos extremos podem levar à perda de movimentos. De um modo geral, L.E.R. é a designação de qualquer doença causada por esforço repetitivo enquanto D.O.R.T. é o nome dado às doenças causadas pelo trabalho. Alguns exemplos:

<p>Tenossinovite: inflamação no tendão e no tecido que recobre um grupo de tendões (bainha tendinosa) e que gera sintomas como dor local e sensação de fraqueza muscular na área afetada.</p> <p>Sintomas: dor no tendão; falta de força muscular; inchaço local; crepitação do tendão ao movimentá-lo. Estes sintomas instalam-se aos poucos e tendem a piorar ao realizar movimentos ou realizar esforços.</p>	
<p>Tendinite: Inflamação de um tendão que surge usualmente através do excesso de repetições de um mesmo movimento. Esta condição afeta pessoas que despendem muito tempo realizando uma mesma tarefa, quer em trabalho quer em lazer.</p> <p>A sintomatologia das tendinites pode ser bastante variada, incluindo dor e inchaço (edema) de intensidade variável, bem como graus variados de dificuldade de movimento e diminuição de força muscular.</p>	
<p>Síndrome do Túnel Cárptico: Doença que ocorre quando o nervo mediano, que passa pela região do punho chamada túnel do carpo, fica submetido a uma compressão.</p> <p>Sintomas: dormência e formiguelo nas mãos, principalmente nos dedos indicador, anelar e médio, predominantemente no período noturno. Afeta as duas mãos em 60% dos casos. Eventualmente ocorre dor em todo membro superior (mão, antebraço e braço) e choques.</p>	

PRINCIPAIS CAUSAS DAS L.E.R./ D.O.R.T.

Físicas e Biomecânicas:

- Excesso de movimentos repetitivos;
- Necessidade exagerada de uso de força muscular;
- Postura incorreta ou por longos períodos de tempo;
- Falta de preparação física;
- etc.

Organização do Trabalho:

- Trabalhos que envolvem a realização de movimentos repetitivos;
- Ausência de períodos de pausa/ descanso;
- Dimensionamento inadequado do espaço de trabalho;
- Ritmo muito acelerado para cumprimento de objetivos;



- Jornadas excessivas de trabalho;
- Problemas na relação entre trabalhadores e empregadores;
- etc.

Psicossociais:

- Ansiedade;
- Depressão;
- Stresse ocupacional devido à pressão excessiva,
- Ritmo de trabalho elevado;
- Mau ambiente relacional entre trabalhadores;
- etc.

MANIFESTAÇÃO CLÍNICA

ESTÁGIO I: Sensação de peso, formigueiro e desconforto em áreas específicas. Podem ocorrer dores ocasionais, durante as atividades mais intensas. Regra geral, este tipo de sintomas cessa após descanso de horas ou dias.

ESTÁGIO II: A dor é mais persistente e localizada, aumentando de intensidade durante períodos de atividade com maior exigência. Mesmo após os períodos de descanso, a dor pode permanecer ou reaparecer inesperadamente. Apesar disso, o quadro clínico ainda não é considerado muito grave.

ESTÁGIO III: Caracteriza-se por dores crónicas que não cessam com o repouso ou através de medicamentos; a dor é espontânea e mais ou menos permanente. Geralmente pode haver perturbação do sono. As dores sentidas pelos pacientes podem tornar-se insuportáveis e provocar pontadas, choques, perdas de força, etc. O quadro clínico é bastante grave. A doença pode prolongar-se por vários meses ou até anos.

ESTÁGIO IV: Caracterizado por dores agudas e constantes. Por vezes, as dores tornam-se insuportáveis atingindo outras partes do corpo. Os trabalhadores perdem a força e o controlo de determinados movimentos.

PREVENÇÃO DAS L.E.R NO LOCAL DE TRABALHO

- ❖ Aumentar o grau de liberdade para a realização da tarefa, reduzindo a fragmentação e a repetição.
- ❖ Permitir um maior controle do trabalhador sobre o seu trabalho.
- ❖ Considerar que a capacidade produtiva de uma pessoa pode variar ao longo do dia e do tempo, e que essa capacidade é diferente entre um indivíduo e outro.
- ❖ Estabelecer pausas durante a jornada de trabalho, e permitir a rotatividade entre tarefas, sem aumento do ritmo ou da carga de trabalho.
- ❖ O posto de trabalho deve ser adaptado à natureza das tarefas, bem como às características físicas, biológicas e psicológicas do trabalhador (implica a realização prévia de um estudo ergonómico).
- ❖ Ferramentas e instrumentos de trabalho devem ser adequados ao seu operador.
- ❖ Formar/ informar os trabalhadores relativamente aos sintomas das L.E.R, bem como as boas práticas a adotar com vista à sua prevenção.

- ❖ Garantir uma vigilância médica periódica aos trabalhadores cuja atividade apresenta um risco acrescido de L.E.R.

PREVENÇÃO DAS L.E.R NO DIA-A-DIA

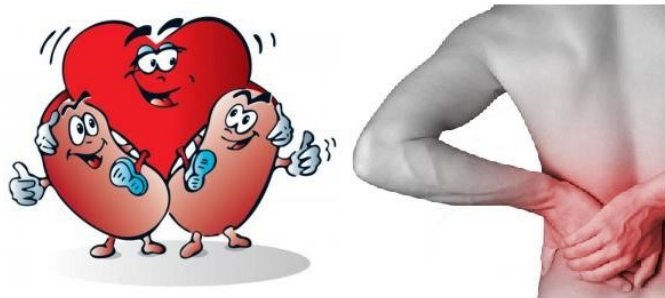
- ❖ Procure manter as costas direitas, apoiadas num encosto confortável e os ombros relaxados enquanto estiver trabalhando sentado. No mínimo a cada hora, levante-se, ande um pouco e faça alongamentos;
- ❖ Certifique-se que a cadeira e/ou banco em que se senta para trabalhar sejam adequados ao tipo de atividade que exerce;
- ❖ A L.E.R. é uma síndrome que não acomete apenas as pessoas que trabalham em determinadas funções. Quem usa o computador, por exemplo, para o lazer durante horas a fio, também está sujeito a desenvolver o distúrbio;
- ❖ Pratique regularmente atividades físicas: caminhada, ciclismo, hidroginástica, hidroterapia, exercícios leves com pesos e supervisionados, alongamentos e relaxamentos, que ajudam a prevenir as doenças e a eliminar o stress causado pela pressão da rotina.

Elisabete Afonso (TSST)

Ver também:

- *Tendinite: Causas e prevenção desta doença profissional*
- *Síndrome do Túnel Cárpico: O que é e como prevenir?*

COMO PREVENIR AS DOENÇAS RENAIS



Assinalou-se, no passado dia **14 de Março**, o **Dia Mundial do Rim**, cujo principal objetivo foi alertar a população para as doenças que fazem com que o rim, subitamente, deixe de ser capaz de cumprir as suas funções. Em Portugal, estima-se que cerca de 800 mil pessoas deverão sofrer de **doença renal** crónica, sendo que anualmente surgem mais de dois mil novos casos de doentes em falência renal. A progressão da doença é muitas vezes silenciosa, o que leva o doente a recorrer ao médico tardiamente, já sem qualquer possibilidade de recuperação. De acordo com a **Sociedade Portuguesa de Nefrologia**, existem atualmente cerca de 16 mil doentes em tratamento substitutivo da função renal (cerca de 2/3 em diálise e 1/3 já transplantados), e cerca de dois mil aguardam em lista de espera a possibilidade de um transplante renal.



FUNÇÕES DOS RINS

Os rins são duas glândulas da cor vermelha escura (em forma de feijão), que se localizam simetricamente ao lado da coluna vertebral, na região lombar: o direito encontra-se logo abaixo do fígado e o esquerdo abaixo do baço. Num adulto, os rins medem cerca de 12 cm e pesam entre 130 e 170 g cada um.

Dependendo do seu peso, podem existir entre 4.5 a 6.5 litros de sangue a circular no corpo humano. A função principal dos rins é filtrar os produtos metabólicos de excreção e o excesso de sódio e de água do sangue, assim como facilitar a sua eliminação do organismo. Contudo, além de excretar substâncias tóxicas, os rins são igualmente importantes para:

- *Manter o equilíbrio de eletrólitos* no corpo humano, tais como: sódio, potássio, cálcio, magnésio, fósforo, bicarbonato, hidrogénio, cloro, etc.;
- *Regular o equilíbrio ácido-base*, mantendo constante o pH sanguíneo;
- *Regular o volume de líquido corporal*, eliminando o excesso de água do organismo;
- *Regular a pressão sanguínea* e estimular a produção dos glóbulos vermelhos.
- *Excreção de substâncias exógenas* como por exemplo medicações e antibióticos;
- *Produção de hormonas* (eritropoietina, que estimula a produção de hemácias; aldosterona, que eleva a pressão arterial; e prostaglandinas, que exercem efeito numa ampla gama de atividades biológicas, entre as quais, a função renal).
- *Produção de vitamina D ativa*, que é necessária para absorver o cálcio dos alimentos.
- *Produção de urina* para exercer as suas funções excretórias.

INSUFICIÊNCIA RENAL

Quando os rins não conseguem cumprir eficazmente com a sua função excretora, as substâncias tóxicas começam a acumular-se no sangue, danificando gravemente o organismo.

Entende-se por insuficiência renal a perda, total ou parcial, de função renal. Ela pode ser aguda, quando surge repentinamente, tendendo normalmente a recuperar, e crónica, quando a falência dos rins se produz de forma lenta e progressiva, sem possibilidades de recuperação. Habitualmente, a insuficiência renal produz-se simultaneamente em ambos os rins, sendo importante destacar que um só rim saudável é suficiente para manter uma função completamente normal.

O rim é um órgão com grande reserva funcional, ou seja, é capaz de se adaptar à perda progressiva da sua função. Isto significa que os sintomas da doença só aparecem quando a diminuição da função renal já é muito grande.

Sinais e Sintomas:

- Cansaço progressivo;
- Debilidade generalizada;
- Fadiga ao realizar esforços pequenos ou moderados;



- Insónia progressiva (o doente tem de tomar medicação para dormir);
- Perda do apetite;
- Náuseas que se produzem perante a comida;
- Recusa dos alimentos;
- Vómitos alimentares após comer;
- Acumulação de líquidos ou edemas, mais abundantes nas pernas à medida que o dia avança, e na face nas primeiras horas da manhã, ao acordar;
- Aumento de tensão arterial ou hipertensão;
- Alguns doentes têm prurido generalizado na pele, (que os obriga a coçar permanentemente), e ao mesmo tempo a pele está seca e mais pálida;
- Alterações menstruais em mulheres jovens;
- Tendência para as hemorragias na pele;
- Perdas de sangue pelo aparelho digestivo.

Grupos de risco:

- Sexo masculino (apesar de atingir ambos os sexos, a doença renal parece progredir mais rapidamente nos homens);
- Idosos;
- Obesidade, definida por um índice de massa corporal (relação entre o peso e o quadrado da altura) superior a 30;
- Diabéticos (diabetes *mellitus*, sobretudo a diabetes tipo 2);
- Indivíduos com hipertensão arterial.

PREVENÇÃO DAS DOENÇAS RENAIS

- Adotar um estilo de vida saudável, passando pela prática regular de exercício físico.
- Manter uma alimentação variada e rica em alimentos frescos (vegetais e frutos), com poucas gorduras e pouco sal.
- Evitar a ingestão de alimentos salgados e proteínas em excesso, pois irão exigir um esforço acrescido no funcionamento dos rins.
- Beber, no mínimo, dois litros de água por dia.
- Evitar o álcool.
- Controlar periodicamente a diabetes e tensão arterial.



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