



MENSAGEM DE BOM ANO DE 2014 DO GRUPO 4WORK

No início de 2014, que se anuncia como muito instável no domínio económico com repercussões ao nível laboral, é importante fazer um balanço, ainda que sumário, do ano transato e perspetivar a nossa atuação para este novo ano.

Como é do vosso conhecimento, o **Grupo 4Work**, constituído pelas empresas 4Work – Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho, Lda e Presmed – Segurança, Formação e Saúde no Trabalho, Lda., dedica-se à prestação de serviços externos de Medicina do Trabalho, Segurança no Trabalho, Segurança e Higiene Alimentar e Formação Profissional.

A nossa atuação baseia-se em princípios de transparência, rigor e qualidade, com o objetivo de criar valor, a todos os que em nós depositam confiança.

Durante o ano passado o **Grupo 4Work** concretizou para as suas empresas, a implementação do Sistema de Gestão da Qualidade ISO 9001:2008, comemorou 4 anos de vida da nossa "newsletter", que apresenta atualmente 1.200 visualizações mensais, o que é absolutamente notável e consolidou a sua posição no mercado, cotando-se como uma empresa de referência nesta área.

Foi, pois, um ano com muito trabalho, que reforçou a ligação aos nossos clientes, o que nos motivou para continuar a dar o nosso melhor.

Para este ano de 2014, o **Grupo 4Work** pretende consolidar a sua atividade em todas as áreas de intervenção. Esta situação só será possível com a união de todos, espírito de colaboração e entreatajuda, ingredientes necessários para que o êxito aconteça. É com esta vontade e esperança, que vamos iniciar este novo ano.

Ao terminar, queremos agradecer aos nossos clientes, parceiros e colaboradores a preferência que nos têm dado, o que nos enche de orgulho, certos que continuamos a contar convosco para os desafios deste e dos próximos anos.

A todos desejamos um Bom Ano de 2014.

A Administração

E-LEARNING - UTILIZAÇÃO DAS TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO PARA FINS FORMATIVOS



Numa altura de grandes transformações a todos os níveis, desde sociais a tecnológicas, os trabalhadores no ativo e as empresas sentem necessidade de garantir a permanente atualização das suas competências. A importância das novas tecnologias nos dias de hoje é inegável, nomeadamente na formação. A velocidade a que se desenvolvem novos conceitos tecnológicos é similar à velocidade a que se

identificam novos processos de aprendizagem.

A necessidade de atualização de conhecimentos é uma constante, de forma a garantir a competitividade dos recursos humanos nas organizações. É neste contexto que surge a crescente adesão por parte das organizações a metodologias formativas baseadas no e-Learning, onde a tecnologia é um complemento auxiliar e sinérgico ao processo de distribuição dos recursos de aprendizagem.

A definição de e-learning

E-learning é uma modalidade de ensino a distância que possibilita a autoaprendizagem, com a mediação de recursos didáticos sistematicamente organizados, apresentados em diferentes suportes tecnológicos de informação, utilizados isoladamente ou combinados, e veiculado através da internet.



E-Learning: Que Vantagens para as Organizações?

Numa altura em que as empresas procuram reduzir custos e aumentar a qualidade de seu capital humano, a educação à distância ganha cada vez mais destaque no mundo empresarial. Economia de tempo e de dinheiro são duas das principais razões que fazem com que muitas organizações procurem no *e-Learning* um aliado nos processos de formação e desenvolvimento.



A implementação de uma solução de *e-Learning* permite obter redução de custos associados com a formação, nomeadamente através de redução dos custos de deslocações e estadias, redução dos custos associados à logística de formação e acessibilidade, redução de tempo e rápida distribuição.

Existe, atualmente, uma tendência geral para a valorização do capital intelectual especialmente nas empresas. Vivemos num mundo cada vez mais competitivo, em que as empresas procuram cada vez mais potenciar o capital intelectual existente no seu espaço profissional. Em consequência dessa necessidade, procuram investir cada vez mais no desenvolvimento profissional dos seus colaboradores e o *e-learning* está a ser considerado como uma séria alternativa para esse desenvolvimento. As empresas querem ter os seus trabalhadores qualificados porque sabem que isso é determinante na obtenção de resultados.



E-Learning: Que Vantagens para os Trabalhadores

Ao acederem à informação em qualquer local, os trabalhadores não estão limitados à sua área geográfica de atuação, da mesma maneira que são reduzidos os custos com deslocações necessárias para os locais de formação. A redução nas deslocações traduz-se também num aumento de produtividade associado à menor necessidade de se ausentar do local de trabalho. Poderão aceder à informação sempre que dela necessitarem, não estando obrigados à presença sujeita a marcação de hora e local. Também a disponibilização da informação *online* permite a consulta para esclarecimento de dúvidas e uma rápida distribuição da informação.



Gracinda Forca (TSST)



A **dor** pode ser induzida nos *nociceptores* de três formas:

- Mecânica - estímulo mecânico resultante por exemplo de um corte ou pancada.
- Térmica - estímulo térmico resultante de temperaturas muito altas (>45°C) ou muito baixas (<10°C).
- Química - estímulo químico resultante, por exemplo, de inflamações.

A percepção da dor por cada indivíduo está dependente de 4 componentes:

- Perceptivo-discriminativo - capacidade de analisar a natureza e a localização, a intensidade e a duração do estímulo.
- Afetiva-emocional - afeta toda a percepção e vivência dolorosa (ex.: estado de ansiedade).
- Cognitiva - processos mentais suscetíveis de influenciar a percepção da dor e as reações comportamentais que ela determina (ex.: a concentração pode levar o indivíduo a sentir dores mais intensas; a distração pode diminuir ou abolir a dor).
- Comportamental - manifestações verbais e não-verbais observadas na pessoa que sofre.

FATORES QUE INFLUENCIAM A PERCEÇÃO DA DOR

O limiar da dor representa a reação consciente do paciente a uma experiência desagradável e específica. Representa o estímulo mínimo capaz de gerar um impulso nervoso no nervo sensitivo, suscetível de ser percebido.

Mesmo admitindo-se que a percepção da dor é igual em pessoas saudáveis, alguns fatores têm influência definida sobre o limiar de dor de cada indivíduo:

- **Estados emocionais** - regra geral, pacientes emocionalmente instáveis ou muito preocupados têm baixos limiares.
- **Fadiga** - Os pacientes descansados e que tenham dormido bem antes de uma experiência desagradável têm um limiar de dor muito mais alto que outros, fatigados e com sono.
- **Idade** - Os adultos tendem a tolerar mais a dor, apresentando portanto limiar mais alto que os jovens e as crianças. Nos casos de senilidade a percepção da dor pode apresentar-se alterada.
- **Sexo** - O homem tem limiar mais alto que a mulher.
- **Medo** - O limiar diminui à medida que o medo aumenta. Os pacientes medrosos e apreensivos tendem a aumentar exageradamente sua expectativa negativa.

DOR AGUDA E DOR CRÓNICA

Dor aguda - limitada ao órgão ou tecido afetado, normalmente é de curta duração. Pode ter consequências benéficas para o organismo, uma vez que constitui um sinal de alarme que avisa (por exemplo) da ocorrência de um traumatismo, queimadura ou corte. Geralmente, provoca sintomas de ansiedade e a sua persistência levará ao surgimento de sintomas depressivos como alterações nos padrões de sono, perda de apetite, falta de concentração, etc.

Dor crónica - está associada a patologias de longa duração, ou surge de forma intermitente ao longo de meses ou anos. Não tem qualquer vantagem para o doente, pelo contrário, para além do sofrimento que causa, tem repercussões na saúde física e mental do indivíduo, levando por exemplo a alterações do sistema imunitário com uma consequente diminuição das defesas do organismo e aumento



da suscetibilidade às infeções. No campo da saúde mental, afeta a personalidade, comportamento social e capacidade de trabalho do indivíduo.

COMO TRATAR A DOR?

O tratamento da dor deve ser feito fundamentalmente nos cuidados de saúde primários, ou seja, através dos médicos de família. Estes profissionais de saúde estão habilitados a diagnosticar e tratar a grande maioria das patologias dolorosas, dispondo para o efeito de um vasto leque de opções terapêuticas, que vão desde os medicamentos analgésicos anti-inflamatórios não esteroides, como a aspirina, até aos opióides fortes como a morfina, ou outro tipo de tratamentos como a fisioterapia e outras terapêuticas complementares.

Contudo, existem alguns casos de dor em que, devido à complexidade do seu diagnóstico e/ou à necessidade de se instituírem terapêuticas mais diferenciadas, é necessário referenciar os doentes para serviços de saúde especializadas, habitualmente designadas por Unidades de Dor.

PREVENÇÃO DA DOR CRÓNICA

- 1.** Procure realizar atividades que lhe deem prazer para contrabalançar a experiência negativa da dor crónica. Mantenha-se ativo social e culturalmente. Ter o apoio da família e do seu círculo de amigos é muito importante.
- 2.** Pratique regularmente exercícios de relaxamento, os quais ajudam a controlar a tensão excessiva e o stresse. Por exemplo, feche os olhos durante 10 minutos, controle a respiração e relaxe progressivamente todos os músculos do corpo.
- 3.** Mantenha um padrão de sono regular. As insónias podem agravar as dores, nomeadamente nos músculos e tecidos moles do corpo.
- 4.** Pratique exercício físico regularmente. Ajuda a manter o corpo maleável e flexível, contribui para a melhoria da postura e da força, e evita o excesso de peso. Desta forma previne a dor e melhora a autoestima.

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