



MENSAGEM DE BOM ANO DE 2015 DO GRUPO 4WORK

No início de 2015, que se anuncia com uma forte instabilidade económica e baixa liquidez, que vai tornar a vida mais difícil às empresas para fazerem grandes planos estratégicos de curto ou médio prazo, é importante criarem-se condições para a estabilidade interna, que só será possível com a união de todos, espírito de colaboração e entreatajuda, ingredientes necessários para a sustentabilidade das empresas.

Face às dinâmicas conjunturais económicas e financeiras que se preveem no nosso País, é, mais uma vez, na qualidade das competências pessoais e profissionais das pessoas, que se sustenta o desenvolvimento das organizações, certos que estar imbuído de espírito de compromisso ajudará, definitivamente, ao sucesso das empresas.

Durante o ano passado, o **Grupo 4Work** constituído pelas empresas 4Work – Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho, Lda. e Presmed – Segurança, Formação e Saúde no Trabalho, Lda., viu renovado para ambas, a Norma do Sistema de Gestão da Qualidade ISO 9001:2008, iniciou a formação “e-learning”, comemorou 5 anos de vida da nossa “newsletter”, que apresenta atualmente mais de 1.500 visualizações mensais, o que é absolutamente notável, e consolidou a sua posição no mercado, cotando-se como uma empresa de referência nesta área.

Foi um ano em que demos o nosso melhor para concretizarmos os objetivos que nos tínhamos proposto, sempre com a motivação de reforçar a ligação aos nossos clientes.

Para este ano de 2015, o **Grupo 4Work** pretende consolidar a sua atividade em todas as áreas de intervenção.

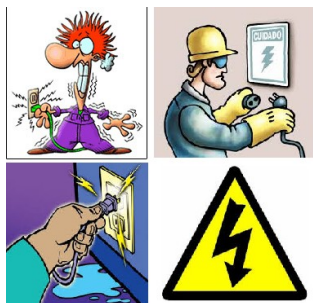
É, pois, com esta vontade e determinação, que vamos iniciar este novo ano, agradecendo aos nossos clientes, parceiros e colaboradores a confiança que depositam em nós, com a certeza que juntos vamos conseguir retomar a esperança em relação ao futuro.

A todos desejamos um Bom Ano de 2015.

A Administração



PREVENÇÃO DE RISCOS ELÉTRICOS



A eletricidade é um bem essencial, presente no nosso dia-a-dia de tal forma e há tanto tempo, que já não sabemos viver sem ela. Todavia, a sua utilização não é isenta de riscos, não só para os profissionais que com ela trabalham como para o utilizador comum. A utilização da eletricidade exige vários cuidados, uma vez que quando são negligenciados os devidos procedimentos de segurança esta fonte de energia pode provocar não só danos patrimoniais, como também ser fatal ou causar lesões irrecuperáveis.

A origem da maioria dos acidentes elétricos está relacionada com a **falta de informação**, ou **imprudência**, de quem trabalha e utiliza recursos elétricos.

ALGUMAS CAUSAS DE ACIDENTES ELÉTRICOS

Em ambiente laboral:

- Puxar pelo cabo de alimentação para desligar um equipamento;
- Mover equipamentos ou aparelhos com cabos em tensão;
- Utilizar materiais inadequados (fita adesiva) para fazer isolamentos;
- Utilizar equipamentos com cabos de ligação deteriorados;
- Subestimação dos riscos.

Em ambiente doméstico

- Sobrecarga das instalações;
- Candeeiros metálicos sem ligação à terra;
- Trabalhos sob tensão;
- Falta e restabelecimento da corrente.

PRINCIPAIS PERIGOS ELÉTRICOS

Os principais perigos elétricos resultam do contacto entre pessoas com a corrente elétrica. Estes podem acontecer de forma direta, ou indireta, sendo que as consequências do contacto com a energia elétrica podem resultar em queimaduras graves e mesmo morte.

Contacto Direto: Acontece quando um indivíduo entra em contacto com uma parte ativa de um circuito que está sob tensão. É o tipo de contacto que acontece quando alguém toca num elemento condutor de um circuito. Ex: Quando ao furarmos uma parede e o berbequim atinge uma ligação elétrica.



Contacto Indireto: Acontece quando um indivíduo entra em contacto com massas (partes metálicas) acidentalmente sob tensão. Ocorre, por exemplo, quando se toca na cobertura metálica de uma máquina elétrica que, por deficiência no isolamento, está sob tensão elétrica. Este tipo de contacto resulta de falhas no isolamento dos equipamentos elétricos, geralmente causados pelo envelhecimento dos materiais dos mesmos.

MEDIDAS DE PROTEÇÃO NO TRABALHO

- Formação aos trabalhadores.
- Elaboração de instruções e normas de segurança com o objetivo de comunicar aos trabalhadores quais os riscos a que se encontram expostos.
- Sinalética informativa da existência de riscos elétricos e da necessidade de utilização de equipamentos de proteção individual.
- Utilização de EPIs: os equipamentos de proteção individual são essenciais para garantir maior segurança aos trabalhadores.
- Segurança dos equipamentos elétricos: assegurar que os equipamentos elétricos e geradores de energia apresentam itens básicos de segurança, como tanque de combustível isolado e lâmpada indicativa de funcionamento;
- Materiais certificados: verifique a qualidade de fios, tomadas, caixas de força e demais materiais. Produtos certificados pelo devem oferecer menor risco elétrico e garantem melhor funcionamento de toda a parte elétrica.

MEDIDAS DE PROTEÇÃO EM CASA

- Não ligue mais de um equipamento à mesma tomada.
- Não utilize máquinas e equipamentos que apresentem conservação inadequada.
- Quando identificar qualquer irregularidade é importante chamar um técnico.
- Nunca improvise ligações elétricas.
- Cuidado ao usar os equipamentos quando chove. Se houver relâmpagos ou descargas elétricas, é melhor evitar a sua utilização.
- Não mexer em aparelhos elétricos ou tomadas em lugares molhados ou húmidos, nem com as mãos ou pés molhados. Com água, o risco de choque é muito maior.
- Antes de mudar uma lâmpada, o interruptor deve ser desligado e não deve segurar na lâmpada pela parte metálica.

Daniel Ferreira (TSST)

CONTRA-ORDENAÇÕES EM SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO



A promoção e prevenção da segurança e da saúde do trabalho são regulamentadas pela **Lei nº 102/2009, de 10 de Setembro** (alterada pela *Lei nº 3/2014, de 28 de janeiro*), segundo a qual os empregadores são responsáveis pela garantia de um local de trabalho com as devidas condições de segurança e saúde e, quando tal não se verifica, poderá ser estabelecida pela entidade responsável (ACT) a aplicação de contraordenações e coimas.

Identificam-se em seguida os artigos do **Regime Jurídico da Promoção da Segurança e Saúde no Trabalho** (que pode ser consultado na íntegra [aqui](#)), cujo incumprimento levará à aplicação de contraordenações, que poderão ser muito graves, graves ou leves

Contraordenações MUITO GRAVES aplicáveis aos Empregadores:

COIMAS	
Volume de negócios <500.000€	Em caso de negligência - 20 UC a 40 UC Em caso de dolo - 45 UC a 95 UC
Volume de negócios ≥ 500.000€ e <2.500.000€	Em caso de negligência - 32 UC a 80 UC Em caso de dolo - 85 UC a 190 UC
Volume de negócios ≥ 2.500.000€ e <5.000.000€	Em caso de negligência - 42 UC a 120 UC Em caso de dolo - 120 UC a 280 UC
Volume de negócios ≥ 5.000.000€ e <10.000.000€	Em caso de negligência - 55 UC a 140 UC Em caso de dolo - 145 UC a 400 UC
Volume de negócios ≥ 10.000.000€	Em caso de negligência - 90 UC a 300 UC Em caso de dolo - 300 UC a 600 UC

A sigla UC corresponde a unidade de conta que, em 2014, foi fixado em 102,00€.

- *Artigo 15º* (obrigações gerais do empregador);
- *Artigo 16º* - n.º 2 e 3 (atividades simultâneas ou sucessivas no mesmo local de trabalho);
- *Artigo 18º* - n.º1 (consulta aos trabalhadores);



- *Artigo 19º* - n.º 1 e 2 (informação dos trabalhadores);
- *Artigo 31º* (caderno eleitoral);
- *Artigo 35º* - n.º 1 (secções de voto);
- *Artigo 36º* - n.º 1 (ato eleitoral);
- *Artigo 42º* (avaliação de riscos suscetíveis de efeitos prejudiciais no património genético);
- *Artigo 56º* (exercício de atividades proibidas à trabalhadora lactante);
- *Artigo 67º* (exercício de atividades proibidas a menor);
- *Artigo 73º* (disposições gerais da organização dos serviços de segurança e saúde no trabalho);
- *Artigo 78º* - n.º 3 (âmbito e obrigatoriedade de serviço interno da segurança e saúde no trabalho);
- *Artigo 81º* - n.º 1 e 2 (atividades exercidas pelo empregador ou por trabalhador designado).

Contraordenações GRAVES aplicáveis aos Empregadores:

COIMAS	
Volume de negócios <500.000€	Em caso de negligência - 2 UC a 12 UC Em caso de dolo - 13 UC a 26 UC
Volume de negócios ≥ 500.000€ e <2.500.000€	Em caso de negligência - 7 UC a 14 UC Em caso de dolo - 15 UC a 40 UC
Volume de negócios ≥ 2.500.000€ e <5.000.000€	Em caso de negligência - 10 UC a 20 UC Em caso de dolo - 21 UC a 45 UC
Volume de negócios ≥ 5.000.000€ e <10.000.000€	Em caso de negligência - 12 UC a 25 UC Em caso de dolo - 26 UC a 50 UC
Volume de negócios ≥ 10.000.000€	Em caso de negligência - 15 UC a 40 UC Em caso de dolo - 55 UC a 98 UC

A sigla UC corresponde a unidade de conta que, em 2014, foi fixado em 102,00€.

- *Artigo 20º* - n.º 1, 2 e 3 (formação dos trabalhadores);
- *Artigo 22º* - n.º 1 e 2 (formação dos representantes dos trabalhadores);
- *Artigo 25º* - n.º 1 (reuniões com os órgão de gestão da empresa - representante dos trabalhadores);
- *Artigo 28º* - n.º 1b (afixação de informação após eleição do representante dos trabalhadores);
- *Artigo 35º* - n.º 3 (composição da mesa de voto na eleição do representante dos trabalhadores);



- *Artigo 36º* - n.º 5 (votação durante o horário de trabalho);
- *Artigo 43º* (deveres de informação específica – proteção do património genético);
- *Artigo 44º* (vigilância da saúde – proteção do património genético);
- *Artigo 45º* (resultado da vigilância da saúde – proteção do património genético);
- *Artigo 46º* (registo, arquivo e conservação dos documentos – proteção do património genético);
- *Artigo 68º* (atividades, processos e condições de trabalho condicionados a menor com idade igual ou superior a 16 anos);
- *Artigo 75º* - n.º 1 (emergência e primeiros socorros, evacuação de trabalhadores e combate a incêndios);
- *Artigo 77º* - n.º 2 (formação – representante do empregador);
- *Artigo 101º* (garantia mínima de funcionamento do serviço de segurança no trabalho);
- *Artigo 102º* - n.º 1 e 2 (informação e consulta ao serviço de segurança e de saúde no trabalho);
- *Artigo 104º* - n.º 1 (enfermeiro do trabalho);
- *Artigo 108º* - n.º 1 e 3 (exames de saúde);
- *Artigo 109º* (ficha clínica);
- *Artigo 110º* - n.º 1, 2, 3 e 4 (ficha de aptidão);
- *Artigo 111º* (comunicação de acidentes graves ou mortais).

Contraordenações LEVES aplicáveis aos Empregadores:

CONTRAORDENAÇÕES LEVES	
Volume de negócios <10.000.000€	Em caso de negligência - 2 UC a 5 UC Em caso de dolo- 6 UC a 9 UC
Volume de negócios ≥ 10.000.000€	Em caso de negligência - 6 UC a 9 UC Em caso de dolo - 10 UC a 15 UC

A sigla UC corresponde a unidade de conta que, em 2014, foi fixado em 102,00€.

- *Artigo 18º* - n.º 2, 4 e 6 (consulta aos trabalhadores);
- *Artigo 19º* - n.º 3, 4, 5 e 6 (informação dos trabalhadores)

Elisabete Afonso (TSST)

FICHA TÉCNICA:

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