



Formação não é tempo perdido



A Formação para Empresas é uma atividade cada vez mais importante. Não só porque é um requisito legal pois, enquanto entidade empregadora, tem de providenciar a cada um dos funcionários 35 horas de formação, como também é uma mais-valia em termos de competências profissionais e pessoais de que resulta aumento de produtividade da empresa.

A Presmed, uma das empresas do nosso Grupo, é especializada em formação certificada pela Direção-Geral do Emprego e das Relações de Trabalho, para as áreas de Saúde e Segurança e Higiene no Trabalho. É a pensar nos seus clientes e parceiros que relembramos a responsabilidade das empresas nestas áreas específicas.

A Presmed tem formação modular, adaptada especialmente às necessidades de qualquer empresa. Dispõe de vários tipos de formação e de várias áreas temáticas, numa gama de oferta com bastantes opções, que permitirá uma escolha mais seletiva.

Funcionários e colaboradores, com formação em diversas áreas, são sempre mais-valias para as empresas onde estão inseridos. São mais competentes, mais polivalentes, mais produtivos e ainda trabalham com mais alegria e com mais motivação.

Dê mais qualidade à sua empresa. Faça formação.

Departamento de Formação

Riscos Psicossociais



As mudanças significativas, que ocorreram no mundo do trabalho, nas últimas décadas, resultaram em riscos emergentes no campo da Segurança e Saúde no Trabalho. Para além de riscos físicos, químicos e biológicos, estas mudanças levaram ao aparecimento de riscos psicossociais.

Os riscos psicossociais podem afetar a saúde psicológica e física, direta ou indiretamente.

Os riscos psicossociais, relacionados com o trabalho, têm sido identificados como um dos grandes desafios contemporâneos para a Segurança e Saúde no Trabalho e estão ligados a problemas nos locais de trabalho, tais como o *stress*, violência, assédio e intimidação.

Além disso, as evidências mostram que o *stress* está relacionado com pouco desempenho, mais absentismo e maior ocorrência de acidentes de trabalho. *Stress* excessivo é perigoso para a saúde do trabalhador e torna a pessoa incapaz de lidar com exigências adicionais.

Conforme relatado pela *Fundação Europeia para a Melhoria das Condições de Vida e de Trabalho*, o *stress* está entre as causas mais comuns relatadas de doença por parte dos trabalhadores, afetando mais de 40 milhões de pessoas em toda a União Europeia.

Um inquérito europeu de empresas sobre riscos novos e emergentes mostra que os acidentes e distúrbios osteo-musculares relacionados com o trabalho, conjuntamente com o *stress*, são as principais preocupações para cerca de 79% dos gestores.

Entre os diferentes setores de atividade, a maior diferença nos níveis de preocupação corresponde em lidar com clientes exigentes, pacientes, alunos, entre outros. A preocupação é maior nas áreas da educação, saúde e ação social, bem como, transportes, hotelaria e restauração.

De facto, constata-se, que a irritabilidade, ansiedade e *stress* influenciam a vida profissional de um trabalhador de forma diferente em diferentes setores.



Com a análise de riscos, é possível saber quais são os fatores a controlar. Alguns riscos podem ser evitados através da implementação de medidas adotadas pelo empregador.

No entanto, cada um de nós pode escolher formas saudáveis e positivas de lidar com o *stress*, como por exemplo técnicas de relaxamento, exercício físico e laços sociais (família e amigos).

Se não cuidar de si, quem cuidará?...

Departamento de Segurança no Trabalho

Ficha Técnica:

Gestão de Conteúdos e Redação | Paula Domingues
Colaboração | Funcionários do Grupo 4Work
Conceção Gráfica | Ricardo Trindade
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: geral@4work.pt