



VACINA DA GRIPE

**Vaccine-se contra a Gripe.
As vacinas podem salvar vidas.**

Contacte-nos!



TEMOS MAIS FORMAÇÃO PARA SI...!

Atuação em Caso de Sismo – 2 Horas

NOVO

O Grupo 4Work organiza as ações de formação de forma adequada e adaptada a cada atividade e/ou empresa, com o objetivo de satisfazer as necessidades dos seus Clientes e de valorizar as competências das pessoas, disponibilizando as seguintes Ações de Formação:

- Noções Básicas de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho – 4 Horas
- Prevenção e Proteção Contra Incêndios (Teórico) – 4 Horas
- Evacuação de Edifícios – 2 Horas
- Posturas de Trabalho com Equipamentos Dotados de Visor – 4 Horas
- Movimentação Manual de Cargas – 4 Horas
- Manuseamento e Armazenagem de Produtos Químicos – 4 Horas
- Noções Básicas de Primeiros Socorros – 4 Horas
- Suporte Básico de Vida – 6 Horas
- Suporte Básico de Vida Pediátrico – 6 Horas
- Avaliação de Riscos Biológicos – 3 Horas

Contacte-nos para mais informações.

Departamento de Formação

Stress Laboral: você tem?



Sente-se exausto? Poderá sofrer de stress laboral... É uma patologia que tem vindo a aumentar em Portugal.

Cada vez mais o mercado de trabalho exige que se passe um elevado número de horas no emprego. Poderá ser o seu caso...

A sua entidade empregadora poderá estar a exigir muito de si, pelo que poderá estar sob pressão durante longos períodos de tempo. Sem dar conta, vai sofrendo sinais na sua saúde física e mental, em consequência desta tensão. É o denominado *stress laboral* ou síndrome de *Burnout*.

Torna-se, portanto, essencial que aprenda algumas estratégias para lidar com a realidade diária, de modo a evitar problemas físicos e emocionais futuros, que possam afetar em diversos contextos da sua vida.

De acordo com alguns dos estudos realizados na área, o síndrome de *Burnout* é caracterizado pela resposta do organismo a tensões e a situações complexas relacionadas com o trabalho. Essas tensões poderão afetá-lo manifestando-se inicialmente através de três principais sinais:

1. Cansaço extremo;
2. Desmotivação;
3. Sentimento de ineficiência ou de falta de realização pessoal.

Estes sinais, quando ignorados e perpetuados no tempo, poderão trazer outro tipo de sintomas e complicações na saúde do trabalhador. A nível físico poderão manifestar-se através de cefaleias, tonturas, dispneia ou distúrbios do sono. A nível psicológico poderão associar-se a transtornos psicossociais, como instabilidade emocional, irritabilidade, ansiedade, dificuldades nos relacionamentos sociais, entre outros. Ao nível do desempenho laboral, as consequências do síndrome de *Burnout* podem também verificar-se na própria organização, tais como, conflitos, cansaço extremo, sentimentos de ineficácia e desvalorização no trabalho, deterioração do ambiente de trabalho e falta de eficácia na resolução dos problemas da empresa.

É necessário que as entidades empregadoras intervenham ao nível ocupacional, de modo a reduzir a sua incidência. Poderão criar programas específicos, que visem proporcionar um bom ambiente de trabalho e fortalecer os laços laborais.

Departamento de Segurança no Trabalho

Ficha Técnica:

Gestão de Conteúdos e Redação | Paula Domingues
Conceção Gráfica | Ricardo Trindade
Periodicidade | Trimestral

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