

PLUSPORMEDIC NEWS

PELA SUA SAÚDE, SEGURANÇA E SUCESSO.

MEDICINA TRADICIONAL CHINESA



é uma prática milenar que procura equilibrar o corpo e a mente, promovendo o bem-estar geral e prevenindo doenças.

FORMAÇÃO

Sabia que de acordo com o Código do Trabalho em Portugal, todas as empresas têm a obrigação de formar os seus trabalhadores?

ACIDENTES DE TRABALHO

A análise e investigação de acidentes de trabalho, para além de representar uma obrigatoriedade legal...



MTC

MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

A Medicina Tradicional Chinesa (MTC) é uma prática milenar que procura equilibrar o corpo e a mente, promovendo o bem-estar geral e prevenindo doenças. Diferentemente da medicina ocidental, a MTC vê o organismo como um sistema interligado, em que o corpo e a mente trabalham em harmonia. Entre os principais benefícios, destaca-se:

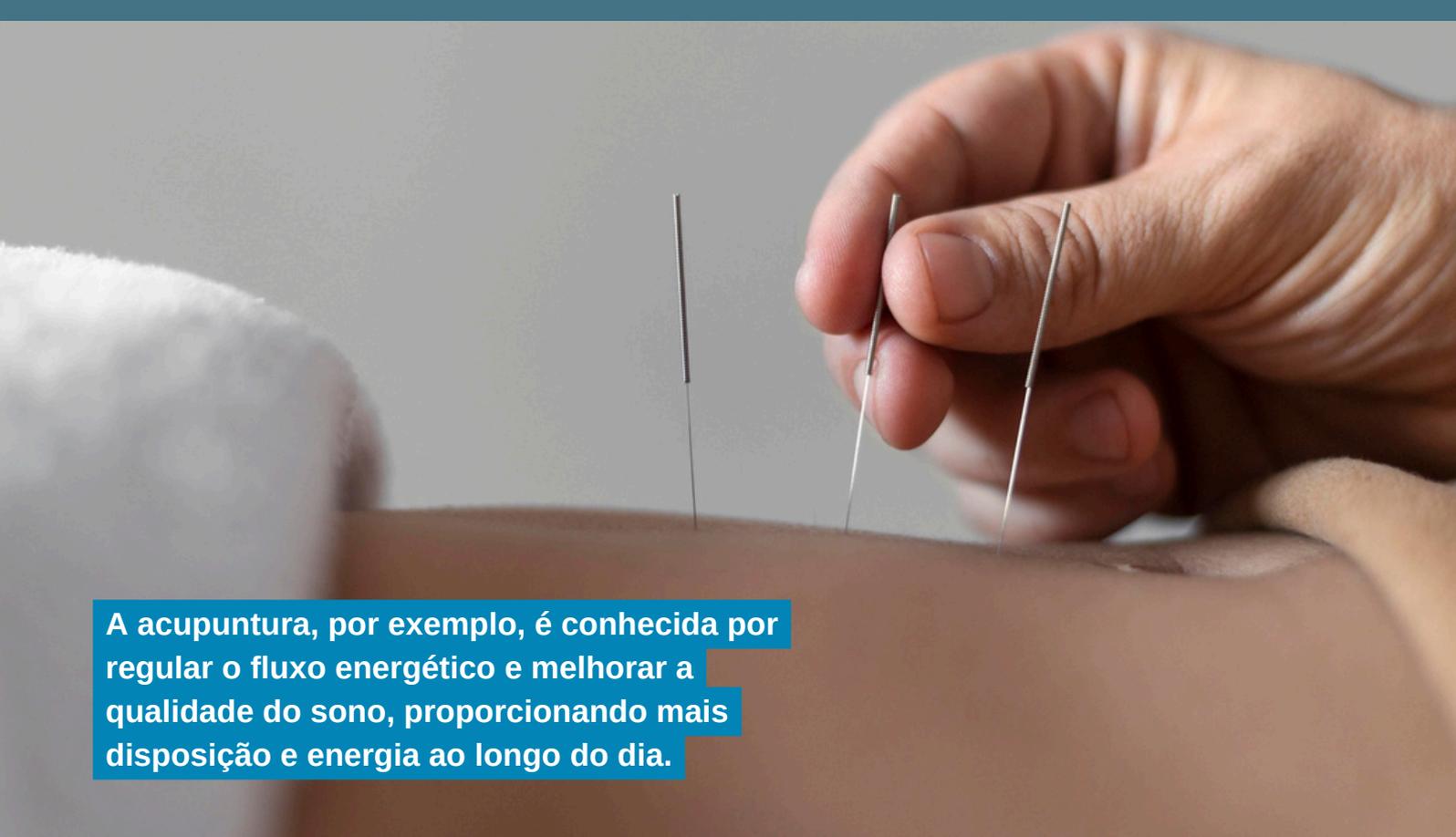
1. Equilíbrio do corpo e da mente

2. Tratamento de dores crônicas

- Práticas como a acupuntura e a moxabustão são amplamente utilizadas para alívio de dores crônicas, especialmente na coluna, articulações, músculos, enxaquecas, entre muitas outras. Estudos mostram que a acupuntura estimula a liberação de neurotransmissores e endorfinas, ajudando a aliviar a dor.

3. Fortalecimento do sistema imunológico

- A acupuntura, bem como a fitoterapia chinesa, que utiliza ervas medicinais, busca fortalecer o sistema imunológico, promovendo a prevenção de doenças e o tratamento de condições como resfriados, alergias e infecções.



A acupuntura, por exemplo, é conhecida por regular o fluxo energético e melhorar a qualidade do sono, proporcionando mais disposição e energia ao longo do dia.

4. Redução do stresse e da ansiedade

5. Melhora do sono e aumento da energia

- Muitas pessoas recorrem ao MTC para tratar problemas de sono, como a insónia. A acupuntura, por exemplo, é conhecida por regular o fluxo energético e melhorar a qualidade do sono, proporcionando mais disposição e energia ao longo do dia.

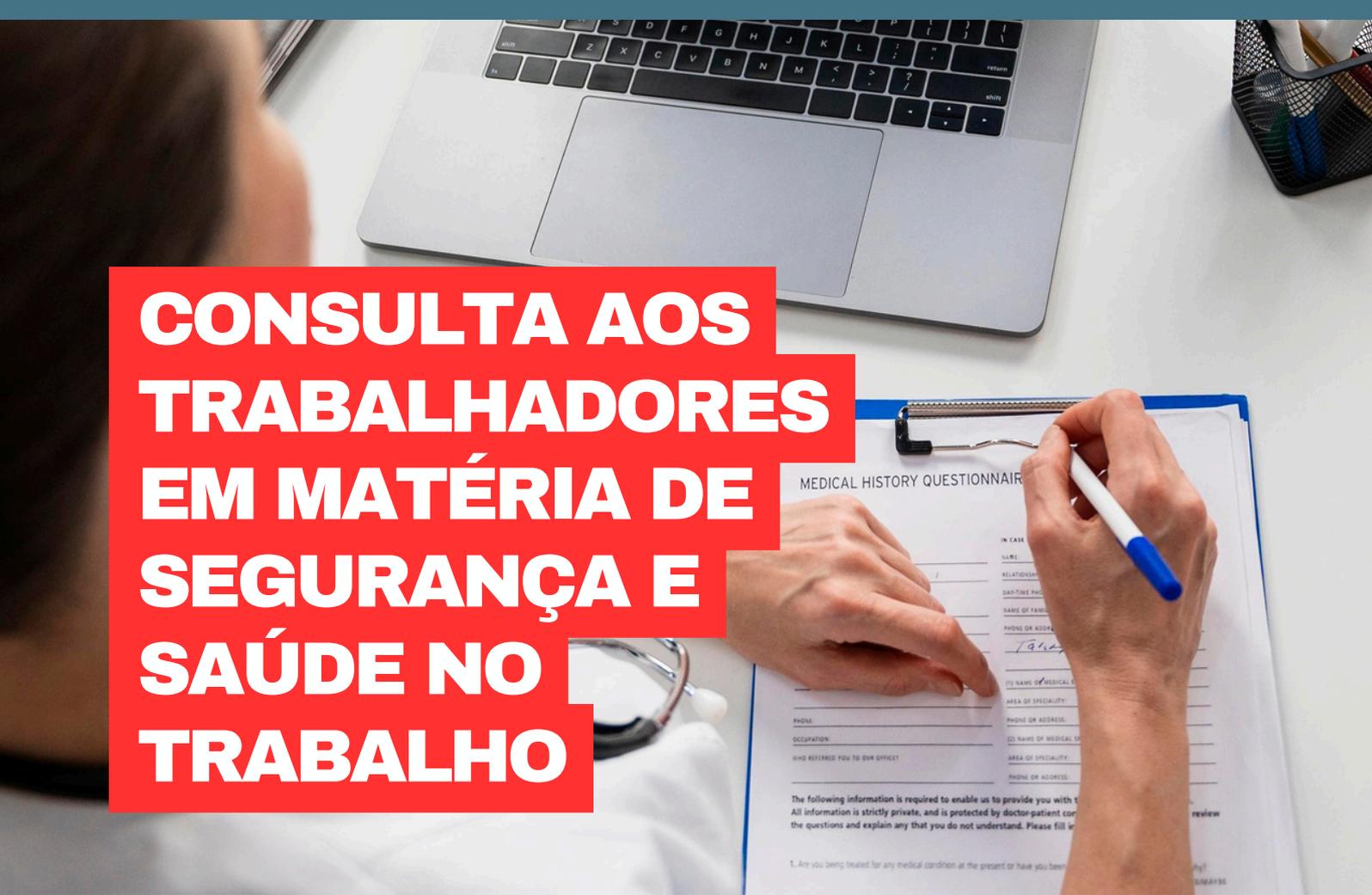
6. Apoio no tratamento de distúrbios digestivos

- A MTC também é eficaz no tratamento de problemas digestivos, como gastrite, refluxo e síndrome do intestino irritável. Os métodos e ervas utilizadas visam melhorar a digestão, reduzir a inflamação e restaurar o equilíbrio do sistema digestivo.

7. Prevenção e tratamento de doenças

- Um dos maiores focos da MTC é a prevenção. Ao identificar desequilíbrios energéticos, o praticante consegue atuar antes que a doença se manifeste. A MTC trabalha com diagnósticos subtis, buscando o reequilíbrio da saúde integral

A medicina tradicional chinesa complementa a medicina ocidental, sendo ideal para quem procura uma abordagem mais natural e preventiva. Ela pode ser eficaz para tratar e prevenir diversos problemas de saúde, sempre considerando o acompanhamento de profissionais capacitados para garantir resultados



CONSULTA AOS TRABALHADORES EM MATÉRIA DE SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

A consulta aos trabalhadores em matéria de SST é um dever de todos os empregadores, conforme estipulado no regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho.

De acordo com o artigo 18.º da Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro (alterada pela Lei n.º 3/2014, de 28 de janeiro, declara:

“O empregador, com vista à obtenção de parecer, deve consultar por escrito e, pelo menos, uma vez por ano, previamente ou em tempo útil, os representantes dos trabalhadores para a segurança e saúde ou, na sua falta, os próprios trabalhadores”

Assim, o questionário de SST deve incidir sobre tópicos como:

- A avaliação dos riscos no local de trabalho, incluindo aqueles que dizem respeito aos grupos de trabalhadores sujeitos a riscos especiais;
- As medidas de segurança e de promoção da saúde adotadas para minimizar os riscos identificados;
- O programa e a organização de formação de SST para os trabalhadores;
- Os procedimentos de emergência da empresa;
- Os equipamentos de proteção utilizados no local de trabalho;
- Os acidentes de trabalho e respetivos relatórios.

Para que a implementação de uma cultura de segurança tenha sucesso, é uma mais-valia ouvir ativamente todos os trabalhadores. Esta abordagem inclusiva e sistemática constitui uma ferramenta imprescindível para a melhoria contínua das condições de cada posto de trabalho.

Este exercício de escuta contribui, então, para a criação de uma atmosfera corporativa mais humanizada e segura, com um fluxo comunicacional mais eficaz. Por conseguinte, a motivação dos trabalhadores tenderá a aumentar, bem como os índices de produtividade.

Estamos disponíveis para ajudar a alcançar estes objetivos!



**ACIDENTE
DE TRABALHO**

OBRIGATORIEDADE DA ANÁLISE E INVESTIGAÇÃO

A análise e investigação de acidentes de trabalho, para além de representar uma obrigatoriedade legal (artigo 98º da Lei nº 102/2009 de 10 de setembro), tem como objetivo a melhoria contínua, quer ao nível dos procedimentos e práticas de trabalho, quer na implementação de sistemas de avaliação e controlo de riscos.

A análise dos acidentes de trabalho é uma etapa crucial no processo de prevenção, embora ocorra a posteriori. Analisar um acidente de trabalho significa identificar as causas da sua ocorrência e agir em conformidade para evitar a sua reincidência, implementando as ações corretivas adequadas.

Por que se tem de fazer análise de acidentes de trabalho?

São muitos os motivos, mas vamos enumerar alguns:

- Prevenção de outros eventos adversos, similares ou não, que possam ter os mesmos fatores geradores;
- Prevenção de danos ambientais e de impactos negativos na imagem da empresa;
- Evitar perdas económicas criadas pela redução da capacidade produtiva decorrentes de eventos adversos repetidos e por indemnizações;
- Ampliar a habilidade de solução de problemas;
- Clarificar a exposição dos trabalhadores a riscos que podem afetar sua segurança e saúde;
- Compreender o que ocorreu e como realmente ocorreu;
- Identificar as deficiências na avaliação de riscos de forma a possibilitar alterações e melhorias.

Etapas da análise de acidentes de trabalho

- Etapa I Recolha de dados
- Etapa II Análise das informações
- Etapa III Identificação de medidas de controle
- Etapa IV Plano de ação

Analisar um acidente de trabalho significa identificar as causas da sua ocorrência e agir em conformidade para evitar a sua reincidência, implementando as ações corretivas adequadas

A nossa equipa está disponível para realizar a análise e investigação de acidentes de trabalho com empenho e dedicação, indicando as necessárias ações corretivas a implementar para minimizar a repetição de acidentes similares.

Se necessário, contacte-nos!

WWW.PLUSPORMEDIC.PT

No nosso website procuramos dar a conhecer a nossa empresa e indicar os serviços que disponibilizamos aos nossos clientes e todos os que nos consultam.

Independentemente do que damos a conhecer, a Pluspormedic, tem a capacidade de encontrar uma solução para a sua questão ao problema, mesmo que não seja evidente na lista dos serviços que damos a conhecer e que traduzem, genericamente, o posicionamento da Pluspormedic no mercado e perante os seus clientes.

NÃO DEIXE DE NOS CONSULTAR

 **937 689 539**

Pluspormedic

DESDE 2011 A APOIAR AS EMPRESAS

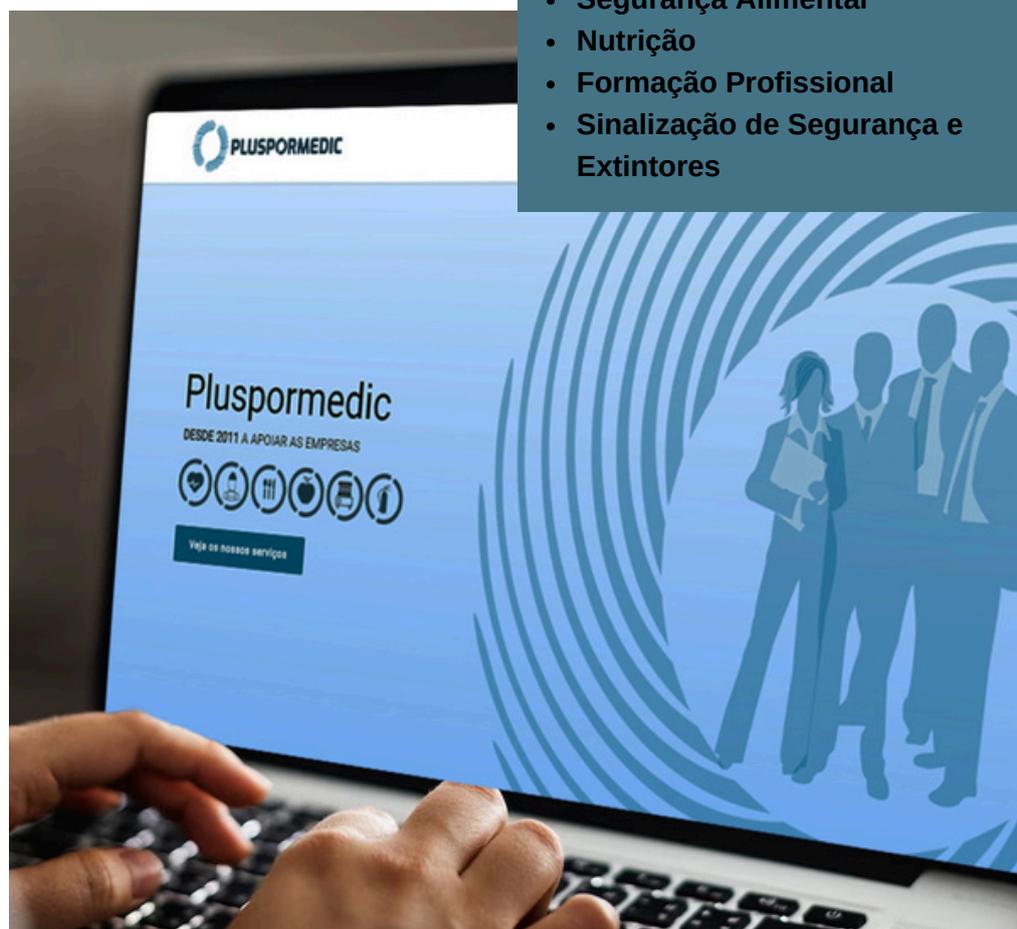


AS NOSSAS ÁREAS

As áreas que pode encontrar no nosso website.

Não deixe de nos contactar.

- Saúde
- Segurança no Trabalho
- Segurança Alimentar
- Nutrição
- Formação Profissional
- Sinalização de Segurança e Extintores





Rua Dr Silva Teles N°6
1050-080 Lisboa



Telefone
937 689 539



E-Mail
geral@pluspormedic.pt