



## NOVETATS

### Campanya "Treball saludable 2018-2019"



La campanya de l'Agència Europea per a la Seguretat i la Salut a la Feina de 2018-2019 es dedicarà a les substàncies perilloses per tal d'augmentar la sensibilització i promoure una cultura de prevenció als llocs de treball de tota la UE i, a més, centrarà l'atenció en grups específics de treballadors.

### Nou servei d'implementació de sistemes de gestió

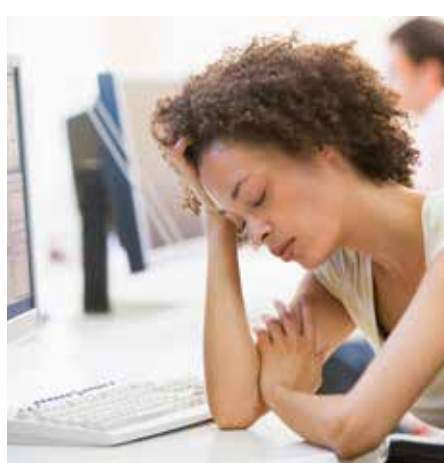
La qualitat no és fer bé les coses a la primera, sinó gestionar amb vocació de millora contínua. L'excel·lència no és un objectiu, sinó una manera de fer camí. Les **bones pràctiques en una empresa sempre passen per planificar, ordenar i implantar mecanismes de control i de millora**. Tenim un ventall de serveis per aconseguir una **empresa més robusta, més ben estructurada i més eficient**.

- **CAE.** Plataforma de coordinació d'activitats empresarials.
- **Sistemes de gestió.** Implantar un sistema de gestió certificable té avantatges ben clars: aplicar el cicle de millora contínua (planificar, executar, controlar i millorar), optimitzar i agilitzar els processos interns de l'organització i obtenir un reconeixement extern en forma de certificat:
  - Qualitat: **ISO 9001**
  - Prevenció de riscos laborals: **ISO 45001 (OHSAS 18001)**
  - Seguretat alimentària: **IFS, BRC i ISO 22000, GLOBALGAP, FOOD DEFENSE**
  - Excel·lència: **Model EFQM**

## CONSELL

### 10 consells per minimitzar la síndrome postvacances

La **síndrome postvacances**, també coneguda com a depressió postvacances, és un terme molt desconegut que fa referència al procés d'estrès que patim després del període de vacances pel fet d'haver de readaptar-nos a les nostres obligacions diàries, ja siguin familiars, laborals o d'estudi.



El "**millor remei és la prevenció**". Intentar minimitzar o prevenir aquests símptomes pot ser molt més senzill si se segueixen una sèrie de consells per portar millor "la tornada a la feina":

1. Programa-la amb un temps prudencial. Si és possible, comença la feina a mitja setmana per reduir l'impacte psicològic de la tornada.
2. Organitza les teves activitats laborals progressivament. Analitza les feines que tens pendents i prioritza les més urgents.
3. Proposa't objectius concrets. La implicació augmenta la motivació laboral.

4. Respecta les hores de son. Adapta els teus ritmes de son a nivells de normalitat.
5. Modera el consum d'alcohol i cafeïna. L'alcohol és un depressor del sistema nerviós i, per tant, aguditza l'apatia, la depressió i l'astènia. D'altra banda, la cafeïna aguditza l'estrès.
6. Organitza el temps i diverteix-te. Dedicat-te'l a tu.
7. Fes esport. Et permetrà reduir l'estrès per l'augment d'endorfines, les proteïnes responsables de la felicitat.
8. Posa límits i aprèn a dir que no. Cada cosa al seu temps.
9. Pensa en positiu. Encara queden més dies festius!
10. Tingues paciència. La síndrome postvacances és passatgera i només es resol amb actitud i temps.



## El tècnic comenta...

### Pot ser l'estrès causa d'un accident de treball?

Les autoritats europees consideren l'estrès un dels majors problemes a la feina, en què l'infart és un dels accidents més comuns relacionats amb aquest mal.

Segons les últimes xifres disponibles a la pàgina web del Ministeri de Treball i Seguretat Social, durant el 2016 es van produir 555.722 accidents de treball, dels quals 480.051 van causar baixa durant la jornada de treball i 75.671 ho van fer "in itinere".

Entre gener i maig de 2017, es van produir 237.570 accidents. D'entre les múltiples causes que els provoquen, n'hi ha una d'especialment controvertida per la dificultat d'establir el nexa de l'estrès com la causa i la malaltia com la conseqüència. L'Agència Europea per a la Seguretat i la Salut a la Feina considera l'estrès laboral un dels majors problemes a la feina, estrès que es manifesta quan els treballadors no poden fer front a les elevades exigències de la seva tasca diària per falta de capacitat.

Entre les principals conseqüències hi ha l'aparició de malalties cardiovasculars o musculoesquelètiques, entre d'altres, per l'exposició perllongada a aquesta situació.

**L'estrès com a accident de treball.** Un dels accidents de treball més comuns a causa de l'estrès és l'infart de miocardi.

El primer cas conegut a Espanya en què es va determinar que l'estrès havia causat l'accident de treball va ser tramitat pel Jutjat Contenciós número 5 de Granada, que va condemnar el Sistema Andalus de Salut a reconèixer la incapacitat permanent d'un metge que va tenir un infart a causa de l'estrès que va patir durant el seu torn de consultes en no funcionar el programa informàtic de processament de cites i expedients.

El jutge va acceptar els arguments esgrimits pel metge i els seus companys, que van testificar sobre l'existència del problema informàtic, i es va rebutjar que existís una malaltia prèvia i aliena a la feina.

Font: "El País"

## Properament, NOVA WEB PREVINGTEGRAL



Després d'un intens treball i de molts esforços per part de tot el nostre equip tècnic, assessors, dissenyadors i informàtics, finalment estem arribant a la fi d'aquest gran projecte.

Durant les properes setmanes us presentarem la nova web de **Previntegral Group**: **www.previntegral.com**. No serà solament més visual, pràctica i funcional, sinó que hem actualitzat i revisat els continguts relacionats amb tot el que fa referència a la prevenció, i la gran aportació de millora serà, sobretot, facilitar a cada moment tota la documentació que es pugui necessitar. La nova web serà el portal de resposta immediata de Previntegral Group.

## Nou servei d'estratègia empresarial



Previntegral Group crea un nou servei fruit de la reflexió estratègica.

**Per a què serveix?** Per unificar visions sobre el camí que l'empresa ha de seguir per tal d'adaptar-se a l'entorn i el context en què opera:

- Realització de plans estratègics
- Implantació de quadres de comandament
- Lideratge i habilitats directives
- Coaching executiu
- Formació de líders
- Parlar i fer presentacions en públic

## Nova imatge gràfica per a catàlegs

Ens mouen les inquietuds, el saber fer i, sobretot, estar sempre actualitzats. Des de Previntegral Group hem creat i dissenyat els nous catàlegs corporatius per presentar-vos el gran ventall de producte de què disposem.