



POLIDIAGNOSTICO
Empresas

Utilização Saudável do Computador

OBJETIVOS

Sensibilizar os presentes para os principais fatores de risco decorrentes da utilização do computador.
Por em prática um conjunto de medidas para prevenir as lesões músculo-esqueléticas (LMERT).
Implementar medidas ergonómicas, exercícios no posto de trabalho e outras medidas de prevenção.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Fatores de risco das LMERT devido ao uso do computador
- Fatores de risco relacionados com o trabalho
- Fatores de risco individuais
- Doenças profissionais
- Problemas de visão, dores de cabeça, dificuldades em dormir
- Medidas de prevenção

DESTINATÁRIOS

Chefias e colaboradores com postos de trabalho com computadores

FORMADORA

Maria do Céu Santos – Fisioterapeuta

DATA E LOCAL

25 de maio de 2017, das 14.30h às 17.30h

Parque Tecnológico de Óbidos

Edifícios Centrais, Rua da Criatividade

2510-216 Óbidos