



POLIDIAGNOSTICO  
Empresas

# PREVENÇÃO DE LESÕES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS

## GINÁSTICA LABORAL

### OBJETIVOS

No final da formação os presentes deverão conhecer e colocar em prática um conjunto diversificado de estratégias para prevenir a ocorrência de doenças profissionais e acidentes de trabalho do foro músculo esquelético.

Formar para prevenir.

### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- Levantamento da realidade laboral dos presentes
- Sensibilização para o problema e gravidade das lesões músculo-esquelético (LME)
- Tipos de lesões mais comuns e sintomas da LME
- Causas extrínsecas e intrínsecas das LME
- Estratégias para a prevenção
  - Ergonomia no posto de trabalho
  - Ginástica Laboral

### DESTINATÁRIOS

Chefias, quadros técnicos e trabalhadores em geral

### FORMADOR

Maria do Céu Santos – Fisioterapeuta

### DATA E LOCAL

25 de fevereiro de 2016, das 09.30h às 12.30h

Auditório do NERLEI (Junto ao Estádio Municipal)

Av. Bernardo Pimenta

2404-010 Leiria

### CONTACTOS E INSCRIÇÕES

Telefone: 244 830 460

Fax: 244 830 465

[teresam@polidiagnosticoempresas.pt](mailto:teresam@polidiagnosticoempresas.pt)

Mais Informações em [www.polidiagnosticoempresas.pt](http://www.polidiagnosticoempresas.pt)

#### ENTIDADE AUTORIZADA

Ao abrigo da Lei nº 102/2009 de

10 de Setembro

ACT (0890211210/2010)

DGS (processo PA/224)