



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

22 de junho de 2017, das 09.30h às 12.30h

Auditório do NERLEI (Junto ao Estádio Municipal)

Av. Bernardo Pimenta 2404-010 Leiria