



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

Céu Santos – Fisioterapeuta

## DATA E LOCAL

26 de setembro de 2015 (sábado)

09.30h às 12.30h

Município da Batalha

Auditório do parque desportivo

## CONTACTOS E INSCRIÇÕES

Telefone: 244 830 460

Fax: 244 830 465

teresam@polidiagnosticoempresas.pt

## ENTIDADE AUTORIZADA

Ao abrigo da Lei nº 102/2009 de  
10 de Setembro

**ACT** (0890211210/2010)

**DGS** (processo PA/224)

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