

Gestão dos Fatores de Risco da Mesa de Trabalho Computorizada (GFRPTI)

Objetivos Gerais

Este Curso pretende sensibilizar os participantes a gerir de forma saudável todo o ambiente que compõe o posto de trabalho (cadeira, monitor, as variáveis do ambiente, etc.)

Objetivos Específicos

No final do Curso os participantes ficarão aptos a:

- Conhecer o contexto regulatório;
- Conhecer e identificar os fatores de risco relacionados à natureza da exposição ocupacional e os respetivos efeitos na saúde, conforto, segurança e eficiência;
- Conhecer os conceitos de postura, variação e comportamento postural;
- Conhecer e entender o nível de carga de risco, entender a diferença entre comportamento postural adequado e inadequado;
- Reconhecer e encontrar um comportamento postural adequado;
- Posicionar o monitor corretamente;
- Conhecer os requisitos visuais relacionados à atividade;
- Otimizar e gerir o layout do local de trabalho e as variáveis ambientais;
- Identificar os requisitos ergonómicos da cadeira em termos de uso e flexibilidade, ajustando-o as necessidades;
- Reconhecer as diferenças antropométricas da população;
- Conhecer e aplicar medidas preventivas apropriadas aos fatores de risco de cada situação.

Destinatários

A todos os profissionais que utilizam equipamentos informáticos.

Pré-requisitos

Os pré-requisitos necessários para frequentar este curso são:

- Ter acesso a um computador ou um tablet com ligação à Internet e um browser (programa para navegar na web), como o Chrome, Safari, Firefox ou Internet Explorer.
- Pode aceder ao curso a partir de qualquer computador (por exemplo, em casa e no escritório), tablet ou smartphone.

Carga Horária

18 Horas

Conteúdo Programático

Módulo 0 – Apresentação de Plataforma e Método de Utilização

Módulo I – Contexto Regulatório

Módulo II – Fatores de Risco Relacionados com o Tipo de Ocupação

Módulo III – Impacto na Saúde, Conforto, Segurança e Eficiência

Módulo IV – Requisitos Músculo-esqueléticos

Módulo V – Comportamento Postural

Módulo VI – Biomecânica da Coluna Vertebral

Módulo VII – Aspetos Ergonómicos

Módulo VIII – A Interferência dos Fatores Ambientais

Módulo IX – Gestão de Fatores de Risco Associados ao tipo de Exposição Ocupacional (Ação Preventiva)

Módulo X – Análise Postural

Metodologia

Este curso tem sempre presente o formador, que irá mesmo dar a formação presencial através da plataforma.

O Formando pode intervir juntamente com o formador ou com os restantes formandos tal como faz na sala de aula.

As apresentações e exercícios serão sempre disponibilizados pelo formador no final de cada sessão de formação.

No final do curso receberá um Certificado de Formação Profissional caso frequente pelo menos 90% das aulas, realize os trabalhos e os testes propostos, participe nas discussões online e tenha avaliação final positiva.

Esta formação é certificada e reconhecida.