

Posturas para Pessoas que Trabalham de Pé

Objetivos Gerais

Este Curso é dirigido a todos os profissionais que pretendam adquirir conhecimentos gerais sobre Postura e regras de vestuário e calçado de forma a minimizar o impacto do número de horas em pé.

Objetivos Específicos

No final do Curso os formandos ficarão aptos:

- Caracterizar as diferentes posturas de trabalho;
- Identificar os fatores de risco para o organismo humano associados à manutenção prolongada de uma postura em pé;
- Implementar as adequadas medidas de prevenção para minimizar os efeitos nocivos à saúde que advêm dos riscos anteriormente identificados.

Destinatários

Este Curso destina-se a todos os profissionais cuja postura principal de trabalho seja em pé.

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

6 Horas

Conteúdo Programático

Módulo 0 – Apresentação de Plataforma e Método de Utilização

Módulo I – Posturas de Trabalho

Módulo II – Espaço e Equipamentos de Trabalho

Módulo III – Principais Problemas Associados à Manutenção Prolongada da Postura em Pé

Módulo IV – Medidas Preventivas

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.