

Posturas Ergonómicas

Objetivos Gerais

Este Curso tem como objetivo introduzir o conceito de Ergonomia, esclarecendo de que forma as várias posturas e movimentos podem afetar o corpo.

Objetivos Específicos

No final deste Curso os participantes saberão:

- Definir e identificar posturas ergonómicas;
- Como estas posturas e movimentos podem afetar o corpo;
- Organização do espaço de trabalho no âmbito da Ergonomia;
- As consequências de posturas ergonómicas inadequadas;
- Formas de superar riscos ergonómicos.

Destinatários

Este Curso destina-se a todas as Organizações que desejem formar os seus colaboradores na área da Ergonomia, como forma de prevenir e diminuir riscos.

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 – Apresentação

Módulo II – Introdução

Módulo III - Ergonomia – Definição

Módulo IV - Postura Ergonómica – Definição

Módulo V - Anatomofisiologia da Coluna Vertebral

Módulo VI - Posturas Corretas vs. Posturas Incorretas

Módulo VII - Complicações de Posturas Incorretas

Módulo VIII - Ergonomia na Informática

Módulo IX - Ergonomia do Posicionamento

Módulo X - Ergonomia no Levantamento e Transporte de Mercadoria

Módulo XI - Tratamento de Complicações

Módulo XII - Avaliação

Módulo XIII - Conclusão

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.