

### **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.

#### **Carga Horária**

18 Horas

#### **Conteúdo Programático**

**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**