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.

Carga Horária

18 Horas

Conteúdos

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