

# Ergonomia



## OBJETIVOS

- Conhecer o quadro legal e normativo relativo à Segurança e Saúde no Trabalho;
- Identificar situações de perigo associadas à atividade laboral desenvolvida;
- Sensibilizar para comportamentos e posturas corretas a adotar como medidas para eliminar/reduzir os riscos profissionais;
- Inculcar hábitos em prol da saúde no trabalho e um melhor equilíbrio entre a vida pessoal e profissional.

### Princípios gerais

- Enquadramento Legal
- Riscos e perigos profissionais: consequências a nível pessoal (colaborador/a) e profissional (entidade patronal)
- Saúde ocupacional

### Posturas corporais

- Fisiologia - trabalho muscular, capacidade de trabalho, respostas endócrinas e fisiológicas ao stress e à fadiga
- Antropometria

### Análise ergonómica do posto de trabalho

- Potenciadores de risco de desenvolvimento de lesões músculo-esqueléticas (LMERT'S)
- Interface homem-máquina
- Fatores ambientais incómodos: ruído, vibrações, ambiente térmico, qualidade do ar, sistemas de iluminação

### Condições ergonómicas como fator de bem-estar e produtividade

- Correção de posturas e movimentos
- Ambiente visual e térmico
- Medidas de prevenção e de proteção - trabalho com ecrãs de visualização

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

## Serviços Synergie Formação

**Formação à Medida**  
(intraempresas)

**Formação para o Público em Geral**  
(interempresas)

**Formação On Job**

**Coaching Individual e  
Team Coaching**

### Consultoria

- Diagnóstico de Necessidades de Formação
- Diagnóstico do Clima Organizacional
- Sistema de Gestão de Competências
- Sistema de Avaliação de Desempenho
- Avaliação de Riscos Psicossociais
- Saúde e Ergonomia no Trabalho: prevenção de lesões, exercícios, posturas e hábitos saudáveis
- Desenvolvimento de Performance Comercial
- Avaliação do Atendimento: Estudos Cliente Mistério, Protocolo de Atendimento, Ações de Melhoria
- Outros projetos

## Formação Certificada

**Certificado de Formação Profissional SIGO**, de acordo com a legislação em vigor.

**Formação válida para o cumprimento da obrigatoriedade legal em matéria de Formação**, ao abrigo do Código do Trabalho.

### Mais informações

Sofia Clemente

[sofia.clemente@synergie.pt](mailto:sofia.clemente@synergie.pt)

93 652 75 14 | 22 605 21 22