

# Ginástica Postural no Trabalho



## OBJETIVOS

- Sensibilizar para os benefícios da prática da atividade física;
- Estimular a adoção de hábitos de vida saudáveis;
- Promover a prática de exercícios físicos de fácil execução, que visam compensar os efeitos negativos que a atividade laboral pode causar, consciencializando o/a trabalhador/a da sua postura durante a jornada de trabalho e ainda fora dela.

- Noções básicas de postura: conceitos e diferenças entre técnicas
- Principais desvios posturais e suas causas
- Principais patologias da coluna
- Prevenção de lesões laborais: LER - Lesões por Esforços Repetitivos e DORT - Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho
- Condutas posturais no trabalho e na vida diária
- Exercícios para manutenção/melhoria da postura: alongamento e reforço muscular
- Técnicas de relaxamento

## 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