



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
SANTA MARIA

CENTRO DE
FORMAÇÃO

Acreditado pela ACSS processo de renovação n.º 015/19-10-2000 e despacho ministerial de 26-01-2001
Entidade equiparada a certificada pela DGERT, de acordo com o artigo 4º da Portaria n.º 851/2010 de 6-09-2010
Entidade Certificada pela QEC cumprindo os requisitos da Norma NP ISO 21001:2020



PREVENÇÃO DE RISCOS DE NATUREZA MUSCULOSQUELÉTICA ASSOCIADOS AO TRABALHO À SECRETÁRIA

DATA | 7 de novembro de 2025

HORÁRIO | Das 09:00 às 13:00 horas

LOCAL | Sala nº 3 do Centro de Formação da ULSSM - HSM

DESTINATÁRIOS | Profissionais da ULSSM

Prazo limite de Inscrição | 29 de outubro de 2025

Inscrição | <https://formacao.chln.min-saude.pt/Inscricoes/Candidaturas/Secretaria.aspx?idCaracterizacao=1107&idAccao=1939>

Publicação de Lista de Selecionados | 31 de outubro de 2025

(publicada na Intranet / Links Úteis / Formação / Curso)

Coordenação organização:

Serviço de Saúde Ocupacional;
Técnicos Superiores de Diagnóstico e Terapêutica – Fisioterapia

e

CENTRO DE
FORMAÇÃO

Telefone: 21 780 51 08
centro.formacao@ulssm.min-saude.pt





PREVENÇÃO DE RISCOS DE NATUREZA MUSCULOSQUELÉTICA ASSOCIADOS AO TRABALHO À SECRETÁRIA

OBJETIVOS

Ao finalizar esta ação de formação, os participantes deverão estar aptos a:

- Especificar as diretrizes mais importantes na prevenção de lesões associadas ao trabalho sentado;
- Enunciar os fatores desencadeantes e as lesões músculo-esqueléticas relacionadas com a atividade profissional e com atividades da vida diária;
- Consciencializar sobre quais as atitudes que provocam maior risco de lesão;
- Definir atitudes e comportamentos corretos e saudáveis no local de trabalho e nas atividades da vida diária.

DESTINATÁRIOS

Profissionais da ULSSM

METODOLOGIA PEDAGÓGICA

Método expositivo, ativo e demonstrativo

CERTIFICAÇÃO

Emissão de Certificado de Formação mediante cumprimento dos seguintes requisitos:

Assiduidade – Frequência de 100% carga horária total.

FORMADORES

Serviço de Saúde Ocupacional;

Técnicos Superiores de Diagnóstico e Terapêutica – Fisioterapia.

PROGRAMA

1. Definição de acidente de trabalho, doença profissional, doença relacionada com o trabalho, doença agravada pelo trabalho;
2. Fatores de risco relacionados com o trabalho sentado à secretária no uso de computador, teclado e rato;
3. Principais riscos associados ao trabalho sentado à secretária no uso de computador, teclado e rato:
 - a) Lesões músculo-esqueléticas relacionadas /agravadas pelo trabalho sentado (raquialgias, tendinites);
 - b) Agravamento de patologia vascular pré-existente;
 - c) Cansaço visual (trabalho com écrans de visualização).
4. Estatística dos acidentes de trabalho de natureza mecânica;
5. Medidas preventivas de lesões músculo-esqueléticas relacionadas/agravadas pela atividade profissional;
6. Posturas corretas na atividade profissional e atividades da vida diária;
7. Exercício físico/ Comportamentos saudáveis;
8. Exercícios de mobilidade e alongamento;
9. Relaxamento;
10. Exercícios e relaxamento (prática).

INFORMAÇÕES GERAIS

DATA | 7 de novembro de 2025

HORÁRIO | Das 09:00 às 13:00 horas

PRAZO DE INSCRIÇÃO | 29 de outubro de 2025

INSCRIÇÃO | <https://formacao.chln.min-saude.pt/inscricoes/Candidaturas/Secretaria.aspx?idCaracterizacao=758&idAcao=1094>

PUBLICAÇÃO DA LISTA DE SELECIONADOS |

31 de outubro de 2025

(publicada na Intranet / Links Úteis / Formação / Curso)

CARGA HORÁRIA | 4 Horas

LOCAL | Sala nº 3 do Centro de Formação da ULSSM - HSM

Coordenação organização:

Serviço de Saúde Ocupacional;

Técnicos Superiores de Diagnóstico e Terapêutica – Fisioterapia