



## PREVENÇÃO DE RISCOS DE NATUREZA MUSCULOSQUELÉTICA ASSOCIADOS AO TRABALHO À SECRETÁRIA

**DATA | 6 de março de 2026**

**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 | 26 de fevereiro de 2026**

**Inscrição |** <https://formacao.chln.min-saude.pt/Inscricoes/Candidaturas/Secretaria.aspx?idCaracterizacao=1224&idAcao=2130>

**Publicação de Lista de Selecionados | 2 de março de 2026**

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

---

**Coordenação organização:**

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



## 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** | 6 de março de 2026

**HORÁRIO** | Das 09:00 às 13:00 horas

**PRAZO DE INSCRIÇÃO** | 26 de fevereiro de 2026

**INSCRIÇÃO** | <https://formacao.chln.min-saude.pt/Inscricoes/Candidaturas/Secretaria.aspx?idCaracterizacao=1224&idAcao=2130>

**PUBLICAÇÃO DA LISTA DE SELECIONADOS** |

2 de março de 2026

(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