



PROGRAMA DE EDUCAÇÃO POSTURAL NAS EMPRESAS

Trata-se de um serviço desenvolvido pela Factor Segurança, com objectivos de promoção da saúde e bem-estar no local de trabalho, através da educação ou reeducação postural dos colaboradores, com vista à prevenção e redução das lesões músculo-esqueléticas originadas ou agravadas pelo trabalho.

De forma sucinta, consiste em aulas/exercícios de aquecimento músculo-esquelético, alongamento, resistência muscular localizada e fortalecimento, visando a reeducação postural e refinamento da coordenação motora.

O Programa de Educação Postural será adaptado a cada empresa de acordo com as suas condições e especificidades e desenvolver-se-á à luz dos seguintes princípios:

- Avaliação inicial das LMERT - lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho;
- Identificação, através de avaliação individual, das diferentes disfunções posturais;
- Recomendações de carácter ergonómico para os diversos postos de trabalho;
- Sensibilização do trabalhador da importância de uma postura correcta no seu dia-a-dia;
- Redução efectiva dos distúrbios músculo-esqueléticos.

Programa de Educação Postural

Questionário

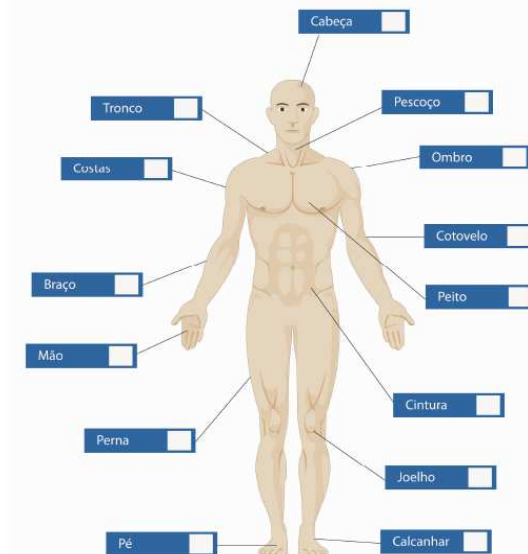
Nome: _____

Empresa: _____

Categoria Profissional: _____

Idade: ____ Altura: _____ Peso: _____

Na figura seguinte indique os locais no seu corpo onde no final do dia de trabalho sente mais dores ou mal-estar:



Observações:
