

FORMAÇÃO EXECUTIVA

CERTIFICADA ONLINE



escolas

Prevenção de Lesões Músculo-Esqueléticas na Hotelaria

Esta formação aborda uma série de medidas e ações, no sentido de prevenir o risco de lesões músculo-esqueléticas, problema de saúde mais comum, nestas áreas profissionais e que diminuem a satisfação profissional e o bem-estar psicológico.

Sendo um trabalho fisicamente exigente, surgem cada vez mais casos de trabalhadores que não conseguem executar as tarefas do seu posto de trabalho e que, a pequeno/médio e longo prazo, têm influência na sua proatividade, produtividade, espírito de equipa, espírito de entreatajuda, espírito de iniciativa e na sua concentração mental (foco nas tarefas laborais).

Conteúdo Programático

- 01 > Princípios geral da fisiologia do corpo humano e análise postural
- 02 Corpo Físico Versus Corpo Emocional
- 03 > Ferramentas Ergonómicas direcionadas para todos trabalhadores da hotelaria (recepção, housekeeping, cozinha, restaurante/bar)
- 04 > Exercícios práticos que ajudam na prevenção/correção de lesões músculo-esqueléticas e no bem-estar psicológico
- 05 > Prescrição tabelada de exercícios específicos para determinadas tarefas laborais

Formador | Catarina Vaz

Data | 12 ,15, 19 e 22 de maio

Horário | 16h00 às 18h00

Duração | 8 H

Local | Plataforma Microsoft TEAMS