

AfricaCare Newsletter

LUANDA, Abril 2025



Ergonomia e Prevenção de Lesões: Movimentando-se com Segurança na Indústria

Convidamos todos os colaboradores para participar na nossa palestra mensal de saúde sobre Ergonomia e Prevenção de Lesões. Este tema é de extrema importância para o nosso bem-estar no ambiente de trabalho e fora dele.

Objectivos desta Palestra:

- Identificar os principais riscos ergonómicos associados às funções na indústria de bebidas;
- Demonstrar técnicas correctas de levantamento e transporte de cargas;
- Apresentar exercícios de alongamento e fortalecimento específicos para prevenir lesões ocupacionais;

O que você irá aprender:

Anatomia básica e mecânica corporal aplicada ao ambiente industrial.. Riscos ergonómicos específicos na produção, armazenamento e transporte de bebidas.. Técnicas correctas de movimentação de cargas e operação de equipamentos.. Organização do posto de trabalho para maximizar eficiência e minimizar lesões.. Exercícios de compensação e alongamento para diferentes grupos musculares.. Implementação de pausas activas como ferramenta de produtividade e saúde.

Detalhes do Evento:

Data: 12/04/2025

Horário: 14:00 - 15:00

Local: Sala de Formação - Fábrica de Luanda

Não perca esta oportunidade de aprender mais sobre Ergonomia e Prevenção de Lesões e como isso pode beneficiar a sua saúde e bem-estar no trabalho e em casa.

CONFIRMAR PRESENÇA

*Grupo Castel Angola em parceria com África Care
Cuidando da sua saúde e bem-estar*

África Care – Prestação de Serviços e Consultoria, Lda.
Belas Business Park, Edifício Cunene, Escritório 401 – Talatona, Luanda
suporte@africacare.co.ao – M: + 933 661 989