

**WORKSHOP****NO TRABALHO, CUIDE DAS SUAS COSTAS!****20 de Outubro 2011**

Auditório do Hospital da Luz

**PROGRAMA****15h30 Abertura do Secretariado****COLUNA SAUDÁVEL****16h00 Raquialgias crónicas – O que queremos evitar!**

Álvaro Lima

**16h20 Coluna saudável – Aspectos fisiológicos.**

Paloma Voldívia

**16h40 Nutrição adequada, trabalho melhorado!**

Mónica Santos

**17h00 Mantenha-se em forma, evite as lesões no trabalho!**

José Pedro Almeida

**17h20 Discussão****16h00 Coffee break****NO TRABALHO, CUIDE DAS SUAS COSTAS!****18h00 Dores nas costas: vigilância de saúde em Medicina no Trabalho.**

Maria de Fátima Lopes

**18h20 Ergonomia hospitalar: Contributos para a prevenção.**

Florentino Serranheira

**19h00 Princípios da Mecânica corporal aplicados aos profissionais de saúde.**

Nélia Trindade

**19h20 Raquialgias: Prevalência e prevenção no trabalho.**

Javier Heranz

**19h40 Discussão**