XORNADA

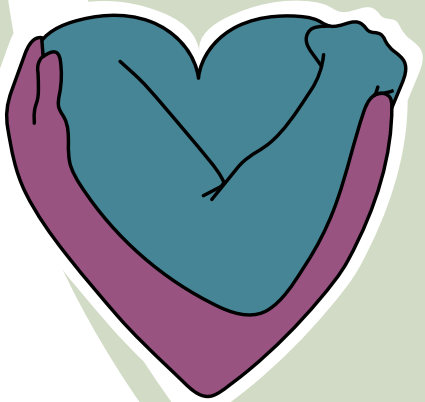
SAÚDE FÍSICA E MENTAL

da persoa traballadora

MEDIDAS PREVENTIVAS

21 OUTUBRO 2025

LUGO



CEG
CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE GALICIA

cel
Confederación de Empresarios de Lugo

Co financiamento de:
XUNTA DE GALICIA

Obxectivos

- **Afondar na importancia de coidar a saúde física e mental nas contornas laborais como paso previo imprescindible para o coidado da sáude xeral das persoas traballadoras.**
- **Identificar os factores que afectan o benestar dos empregados, explorarando estratexias efectivas para promover contornas laborais saudables e previr riscos laborais relacionados coa saúde física e mental.**
- **Favorecer o coñecemento e adopción de medidas preventivas de cara a mellorar as condicións de traballo e a súa xestión, como paso previo e imprescindible para protexer a saúde física e mental, favorecendo unhas condicións de traballo axeitadas fronte a exposicións adversas para a saúde.**

Programa

1. INTRODUCCIÓN. IDENTIFICACIÓN DO PROBLEMA E CONTEXTO.
2. ANATOMÍA. CONCEPTOS BÁSICOS.
3. PATOLOXÍAS: DESCRICIÓN DE LESIÓNS, PATOLOXÍAS E PROBLEMAS DE SAÚDE FRECUENTES.
4. FACTORES DE RISCO. IDENTIFICACIÓN DE FACTORES DE RISCO E MEDIDAS PREVENTIVAS/CORRECTORAS.
5. FACTORES PSICOSOCIAIS VS. FACTORES DE RISCO PSICOSOCIAL (INTERACCIÓN TAREFA, PERSOA, ORGANIZACIÓN)
6. ESTRÉS LABORAL, UN RISCO PSICOSOCIAL: CONSECUENCIAS NA SÁUDE FÍSICA E MENTAL DUNHA PERSOA TRABALLADORA.
7. HÁBITOS DE HIXIENE POSTURAL.
8. EXERCICIOS PRÁCTICOS.

Dirixido a:

Calquera persoa traballadora e/ou empresari@ interesados en achegarse a información e indicacións para mellorar a saúde física e mental xeral dende a prevención nas contornas laborais propias.

XORNADA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DA PERSOA TRABALLADORA. MEDIDAS PREFVENTIVAS.

LUGO
Presencial
Comunicarase sala ao peche das inscricións

21 de outubro de 2025

De 10 a 13 h.

Inscrición

CEG
CONFEDERACIÓN DE EMPRESARIOS DE GALICIA

cel
Confederación de Empresarios de Lugo

Co financiamento de:
XUNTA DE GALICIA