



# TOTAL WORKER HEALTH

## OBJECTIVOS

Capacitar líderes, gestores de RH e equipas de SST a implementar estratégias integradas de Total Worker Health.

## O QUE FAZEMOS?

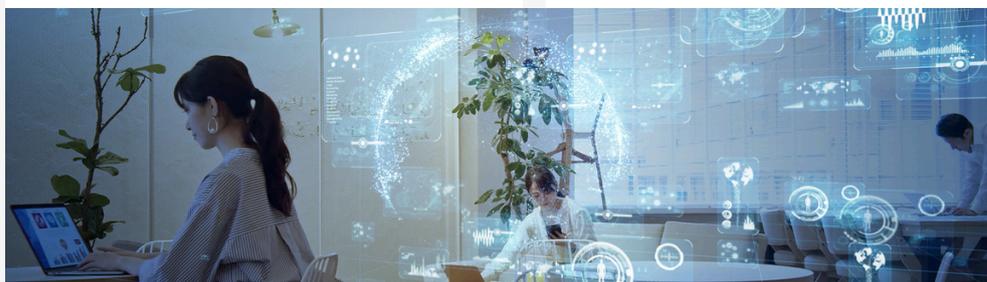
Somos especialistas a dar prioridade à segurança e a melhorar os resultados físicos e psicológicos dos seus colaboradores.  
Consequência?  
Aumentamos os seus rendimentos de negócios e trazemos mais clientes para a sua Organização.

**SEGURANÇA**

**PROTEÇÃO  
CONTRA RISCOS  
OCUPACIONAIS**

**PROMOÇÃO DA  
SAÚDE FÍSICA E  
MENTAL**

**HUMANAMENTE**





# TOTAL WORKER HEALTH (TWH)

## MODULO 1: INTRODUÇÃO

- Definição e princípios do TWH.
- Casos de sucesso.
- Actividade de Grupo.

Duração do Módulo: 2 horas



HUMANAMENTE



# TOTAL WORKER HEALTH (TWH)

## MODULO 2: SAÚDE FÍSICA NO TRABALHO

- Prevenção de riscos.
- Ferramentas NIOSH, OWAS, RULA e REBA .
- Actividade de Grupo.

Duração do Módulo: 1 hora



HUMANAMENTE



# TOTAL WORKER HEALTH (TWH)

## MODULO 3: SAÚDE MENTAL E BEM-ESTAR PSICOSSOCIAL

- Stress *versus* ansiedade; impactos.
- Políticas de contra assédio, *bullying* e exclusão.
- Programas de favorecimento de saúde mental laboral.

Duração do Módulo: 3 horas



HUMANAMENTE



# TOTAL WORKER HEALTH (TWH)

## MODULO 4: ENVOLVIMENTO E LIDERANÇA NO TWH

- O papel dos líderes.
- Ferramentas para medir o bem-estar.
- Estratégias para reter líderes de equipas.
- Atividade de grupo.

Duração do Módulo: 3 horas



HUMANAMENTE



# TOTAL WORKER HEALTH (TWH)

## MODULO 5: IMPLEMENTAÇÃO PRÁTICA E MÉTRICAS

- Prioridades.
- Métricas.
- Atividade de grupo.

Duração do Módulo: 3 horas



HUMANAMENTE

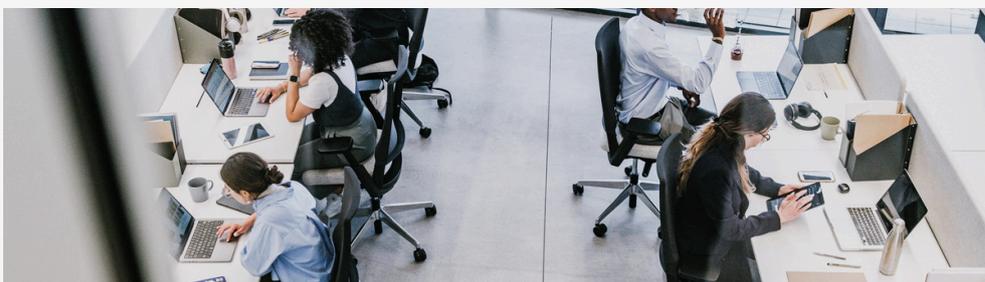


# TOTAL WORKER HEALTH (TWH)

## MODULO 5: IMPLEMENTAÇÃO PRÁTICA E MÉTRICAS

- Prioridades.
- Métricas.
- Atividade de grupo.

Duração do Módulo: 3 horas



HUMANAMENTE



## TOTAL WORKER HEALTH (TWH)

### TOTAL DE HORAS DA FORMAÇÃO

- 16 horas



HUMANAMENTE



# TOTAL WORKER HEALTH (TWH)

## ASSIDUIDADE

- Para obtenção do Certificado, será condição obrigatória a participação em 10% das sessões.



HUMANAMENTE



# TOTAL WORKER HEALTH (TWH)

## DATAS E HORÁRIOS

- 26 e 27 de Março; 22 e 23 Abril; 21 e 22 de Maio; 25 e 26 de Junho de 2026  
entre as 08 e as 10.  
num total de 16 horas



HUMANA<sup>MENTE</sup>



## TOTAL WORKER HEALTH (TWH)

INVESTIMENTO:

250€, podendo ser dividido em 2 pagamentos, sem custos acrescidos.



HUMANA  MENTE



# TOTAL WORKER HEALTH (TWH)

CERTIFICAÇÃO:

DGERT  
HUmana Mente - CISED.

