



# planycorpo

## FISIOTERAPIA, LDA

Com Sede em Nelas, a **Planycorpo, Fisioterapia Lda.**, é uma Instituição Certificada pela APCER, em Conformidade com a Norma NP EN ISO 9001 em todos os seus Serviços, e Acreditada pela DGERT no Âmbito da Formação.

Especializada na **Prestação de Serviços de Formação, Higiene e Segurança no Trabalho, Medicina no Trabalho, Ambiente, HACCP, Fisioterapia, Outros Serviços de Saúde e Comercialização de Produtos**, a Planycorpo enquadra-se numa Estratégia de Criação de Estruturas necessárias para fazer face ao acréscimo de procura nas Áreas das Referidas Valências.



*... Porque Cuidar da Sua Saúde é o Nosso Principal Desafio...*



"Acreditamos que a Sustentabilidade das Organizações está cada vez mais dependente de um Planeamento Estratégico de Competências e de Projectos de Formação relevantes para esse efeito, não só pela incontornável rentabilização de recursos (Humanos e Financeiros) mas sobretudo pelas exigências de adaptabilidade e inovação que permanentemente se colocam às Organizações e aos Indivíduos."

**Fisioterapia**  
Consulta da Postura  
Reeducação Postural Global  
Cinesioterapia Respiratória  
Classes de Mobilidade em Grupo  
Recuperação Cardíaca  
Recuperação Pré e Pós-Operatório

Recuperação Neurológica  
Acompanhamento e Recuperação desportiva  
Drenagem Linfática / Recuperação Oncológica  
Acompanhamento Pediátrico  
Reabilitação Ortopédica / Reumatológica  
Serviço Externo:  
Lares, IPSS, Empresas, Clubes Desportivos

**Consultas Médicas**  
Fisiatria  
Ortopedia  
Clínica Geral  
Consulta da Dor  
Entre outras...

Terapia da Fala  
Terapia Ocupacional  
Enfermagem / Psicologia  
Serv. Consultadoria na Qualidade  
Higiene e Segurança no Trabalho  
Medicina do Trabalho  
HACCP

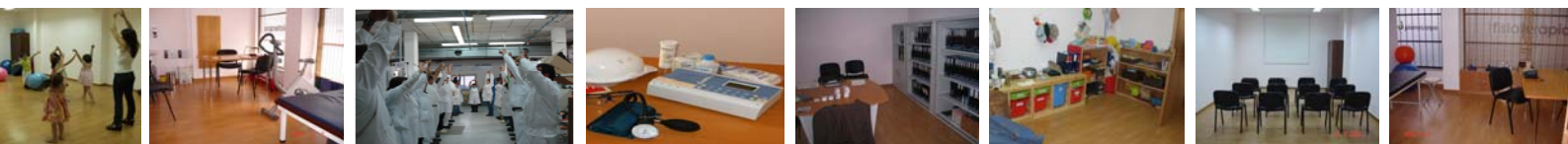
Ergonomia  
Nutrição  
Formação  
Programas de Mobilidade  
Programas para Crianças  
Comércio de Material Ortopédico e Equipamento de Segurança

# HACCP - Higiene e Segurança Alimentar

A Segurança e a Qualidade dos Produtos Alimentares são requisitos cada vez mais importantes no Mercado pois, para além do cumprimento da Legislação em Vigor, são cada vez mais um elemento diferenciador e uma mais-valia em termos Produtivos, Operacionais, Comerciais e de Marketing. O Sistema de Segurança Alimentar é um Sistema de Carácter preventivo que permite Identificar, Avaliar e Controlar os Perigos ao longo da Cadeia Alimentar com a finalidade de obter a inocuidade dos Alimentos.

## AMBIENTE

Apoio no Processo de Licenciamento Industrial e Ambiental, Operação de Gestão de Resíduos, Captação e Rejeição de Águas, Avaliação do Ruído Ambiental, Planos de Monitorização de Efluentes Gasosos Consultoria Ambiental



# HST - Higiene e Segurança do Trabalho

## Segurança no Trabalho

Auditorias de Segurança  
Estudo da Sinistralidade (Análise de Acidentes de Trabalho e Doenças Profissionais)  
Estudo e Implementação de Sinalética/ EPI EPC  
Planos de Emergência, Evacuação e Simulacros  
Segurança Industrial  
Segurança Contra-Incêndios  
Segurança na Construção

Higiene Industrial: Avaliações do Ruído Laboral, Iluminância, Ambiente Térmico, Qualidade do Ar (Poeiras), Vibrações

## Apoio Administrativo

Envio de Notificação da Modalidade adoptada na Organização dos Serviços de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho (Modelo 1360)  
Preenchimento e entrega de Relatório Anual ao ACT  
Emissão de Relatórios e Resultados de Auditorias Técnicas (Instalações, Locais, Equipamentos e Processos de Trabalho)  
Elaboração do Dossier de Legislação aplicável ao Sector

## MEDICINA DO TRABALHO

De acordo com a Legislação em Vigor, todas as Empresas devem Organizar Serviços de Medicina no Trabalho (anualmente para os seus Trabalhadores com menos de 18 e mais de 50 anos e de dois em dois anos para os que têm entre 18 e 50 anos).

Exames de Medicina no Trabalho: Exames de Admissão;  
Exames Periódicos;  
Exames Ocasionais.

### Exames Complementares:

Exames a Sangue (Colesterol e Glicémia) e Urina  
Electrocardiograma;

Audiograma (Função Auditiva); Espirometria (Função Respiratória), Rastreio Visual/Avaliação do Boletim de Vacinas/Determinação do IMC (Peso/Altura).

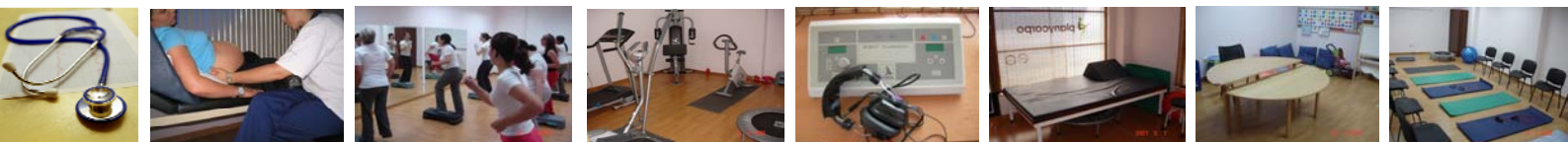
As Fichas Clínicas e de Aptidão são emitidas em Cumprimento de todos os Requisitos Legais (sendo esta preenchida e assinada pelo Médico de Trabalho).

## ERGONOMIA

Avaliação Ergonómica dos Postos de Trabalho  
Adaptação Ergonómica dos Postos de Trabalho e Consultoria  
Plano de Rotação dos Postos de Trabalho  
Fisioterapia na Empresa / Ginástica Laboral  
Consultoria técnica para novos Lay-out e Processos Produtivos  
Design alternativo e adaptado de Instrumentos e Equipamentos

## QUALIDADE

Consultoria na Certificação de Sistemas de Gestão da Qualidade (ISO 9001)  
Consultoria na Certificação de Sistemas de Higiene e Segurança de acordo com a OHSAS 18001/ NP 4397  
Consultoria na Certificação de Sistemas de Gestão Ambiental (ISO 14001)  
Consultoria na Certificação de Sistemas de Segurança Alimentar (HACCP)



## Formação

### (CONTINUAÇÃO)

Movimentação Manual de Cargas / Movimentação Mecânica de Cargas  
Ergonomia no Posto de Trabalho  
Perigos e Riscos no Posto de Trabalho  
Curso de Primeiros Socorros  
Organização de Emergência e Combate a Incêndios  
Equipamentos de Protecção Individual / Colectiva  
Sistemas de Gestão da Segurança e Saúde do Trabalho (OSHAS 18001)  
Auditorias Internas e Inspeções Técnicas  
Riscos Físicos (Ruído, Iluminância, Ambiente Térmico e Vibrações)  
Gestão do Risco nos Locais de Trabalho  
Riscos Químicos e Biológicos - Gestão do Risco nos Locais de Trabalho  
Contenção de Derrames  
Fundamentos Gerais de Higiene e Segurança no Trabalho  
Segurança e Higiene no Trabalho - Trabalhador Designado  
Curso Empilhadores  
Ambiente, Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho - Conceitos Básicos  
Plano de Emergência Interno  
Brigadas de 1ª Intervenção  
Gestão de Resíduos  
Sistemas de Gestão e Segurança Alimentar (ISO 2200) 5S / 6 Sigma  
Metrologia Industrial  
Gestão da Formação - Gestão de Projectos

### SAÚDE

Imagiologia para Fisioterapeutas  
Ergonomia para Fisioterapeutas  
PNF CHI  
Contributo da Avaliação Motora da Criança nas Práticas da Intervenção  
A Intervenção em Crianças com Alterações Neuromotoras  
O Brincar em Crianças com Alterações Neuromotoras  
O Exercício e o Doente Respiratório  
Outros

### FORMAÇÃO PEDAGÓGICA

Formação Pedagógica Inicial de Formadores  
Formação Contínua de Formadores  
Formação para Mediadores E.F.A. e Profissionais de R.V.V.C.  
Comunicação e Animação de Grupos

### GERAL

Curso de Inglês para Crianças  
Oficinas de Verão para Crianças

### FORMAÇÃO FINANCIADA / NÃO FINANCIADA

Sistemas de Gestão da Qualidade ISO 9001  
Auditorias ao Sistema de Gestão da Qualidade  
Perigos e Pontos Críticos de Controlo - Sistema de HACCP  
Informática na Óptica do Utilizador  
Informática - Folha de Cálculo e Base de Dados  
Motivação e Gestão de Equipas de Trabalho  
Comunicação Interpessoal e Assertividade  
Gestão de Recursos Humanos  
Legislação Laboral - Contrato de Trabalho / Direitos Individuais  
Segurança no Trabalho - Avaliação e Controlo de Riscos  
Auditorias de Segurança e Saúde no Trabalho  
Saúde e Socorrimento  
Gestão da Segurança  
Auditorias Ambientais  
Sistemas de Gestão Ambiental - ISO 14001  
Ambiente, segurança, Higiene e Saúde no Trabalho  
- Conceitos Básicos

Rua Dr. José Guilherme Faure, Fracção A, nº1 Quinta do Pomar - 3520-058 NELAS

Tel. 232 945 945 | 232 945 946 | Fax 232 945 947 | Tlm 934 401 844

www.planycorpo.pt | planycorpo@sapo.pt | planycorpo@planycorpo.pt | formacao@planycorpo.pt

