

## REFERENCIAL DE CURSO

<b>Nome do Curso</b>	<b>Ergonomia e Movimentação Manual de Cargas</b>		
<b>Duração</b>	<b>8 Horas</b>		
<b>Horário</b>	Horário Pós Laboral (19h00 às 23h00) - Sábados (09h00 - 13h00 e 14h00 - 17h00)		
<b>Local</b>	SEMET – Vila Nova de Famalicão		
<b>Destinatários</b>	Trabalhadores designados, técnicos e ou quadros dirigentes de empresas que exerçam as suas actividades na área de SHST.		
<b>Processo de Selecção dos Formandos</b>	As inscrições serão consideradas por ordem de chegada, depois de devidamente formalizadas e pagas, percurso profissional e acções de formação frequentadas.		
<b>Forma de Organização</b>	Formação em Sala	<b>Modalidade de Formação</b>	Continua/ Actualização
<b>Área de Formação</b>	Formação na Área de Segurança e Higiene no Trabalho		
<b>Informações Adicionais</b>	Aos participantes será entregue documentação de apoio e Certificado de Formação Profissional, em caso de Aprovação e frequência de 95% das horas da acção.		
<b>Descrição/Objectivos Gerais</b>	Dotar as pessoas de conhecimentos do modo de transporte de cargas e medidas de prevenção.		

<b>Módulos</b>	<b>Conteúdo Programático</b>	<b>Objectivos Específicos</b>	<b>Carga Horária</b>
<b>Módulo I</b>	Definição de Ergonomia Objectivos do estudo ergonómico Fisionomia da coluna vertebral	No final da sessão os formandos deverão ser capazes de conhecer a Definição de Ergonomia.	<b>1</b>
<b>Módulo II</b>	Posto de Trabalho Posturas nos diversos locais de trabalho Interface homem-máquina	No final da sessão os formandos deverão ser capazes de analisar os postos de trabalho e quais as posturais a adoptar.	<b>2</b>
<b>Módulo III</b>	Movimentação Manual de cargas Definição e Conceitos gerais de movimentação manual de cargas Identificação e avaliação dos factores de risco Principais riscos associados à movimentação manual de cargas	No final da sessão os formandos deverão ser capazes de definir Conceitos gerais de movimentação manual de cargas e identificar e avaliar os factores de risco	<b>2</b>
<b>Módulo IV</b>	Segurança na movimentação manual de cargas (Exercícios Práticos).	No final da sessão os formandos deverão ser capazes de definir técnicas de Segurança na movimentação manual de cargas.	<b>30 Min.</b>
<b>Módulo V</b>	Principais patologias na movimentação manual de cargas Uso da Ergonomia na prevenção da ocorrência de lesões Métodos de Prevenção no aparecimento de lesões	No final da sessão os formandos deverão ser capazes de identificar quais as principais patologias na movimentação manual de cargas e os respectivos métodos de prevenção.	<b>1</b>
<b>Módulo VI</b>	Movimentação manual de cargas com equipamentos auxiliares Movimentação mecânica de cargas	No final da sessão os formandos deverão ser capazes de reconhecer e aplicar os equipamentos auxiliares na Movimentação manual de cargas e Movimentação mecânica.	<b>1:30</b>