Designação da ação:

ERGONOMIA E MOVIMENTAÇÃO MANUAL DE CARGAS

Duração: 25h

Presencial | Pós-laboral das 19h00 às 22h00

Objetivos:

- Identificar os conceitos e princípios fundamentais de ergonomia;
- Aplicar as regras de segurança na movimentação manual de cargas;
- Aplicar as regras de movimentação de cargas com porta paletes.

Conteúdos:

- Enquadramento
- O que é a ergonomia?
- Princípios a aplicar
- Lesões músculo esqueléticas
- Ergonomia: trabalho sentado
- Mesa de trabalho
- Cadeira
- Apoio de pés
- Ecrãs de visualização
- Riscos
- Outros
- Ergonomia Postura de pé
- Altura do plano de trabalho´
- Riscos
- Outros
- Ginástica laboral
- Base anatómica, fisiológica e biomecânica
- Exercícios no local de trabalho
- Outros exercícios
- Movimentação de manual de cargas
- Levantamento da carga
- Transporte da carga
- Regras na movimentação
- Riscos de lesão
- Movimentação com porta paletes manual e outros equipamentos
- Regras de utilização
- Riscos associados

Destinatários: Adultos empregados e desempregados/as com habilitações **escolares iguais ou superiores ao 4.º ano.**

Benefícios: Subsídio de refeição: 6€/dia, em sessões de duração ≥3 horas. Documentação e material de apoio. Certificado de formação.

Formalização da inscrição: Ficha de inscrição preenchida | Cópia do Cartão de Cidadão com a inscrição "Cópia consentida e assinada" | Cópia do Certificado de Habilitações| IBAN com identificação do titular para efeitos de recebimento de subsídio de alimentação (quando aplicável) | Documento comprovativo da situação profissional: se desempregado, comprovativo atualizado da inscrição no Centro de Emprego; se empregado declaração da entidade patronal; se ENI ou TI declaração de atividade do site AT.

