

## Manuseamento Manual de Cargas

### Objetivos Gerais

Este Curso destina-se a todos os profissionais que manuseiem cargas e tem como objetivo proporcionar aos profissionais o reconhecimento e avaliação de situações de risco profissional inerentes à atividade de movimentação manual de cargas e aplicar as adequadas medidas de prevenção e proteção.

### Objetivos Específicos

No final do Curso os formandos ficarão aptos:

- Reconhecer situações de perigo e de risco.
- Identificar as noções básicas de anatomia e fisiologia.
- Avaliar corretamente todas as situações de risco.
- Aplicar as adequadas medidas de prevenção e proteção.

### Destinatários

A todos os profissionais que necessitem conhecer e aplicar as adequadas medidas de prevenção e proteção inerentes à atividade de movimentação manual de cargas.

### Pré-requisitos

Os pré-requisitos necessários para frequentar este curso são:

- Ter acesso a um computador ou um tablet com ligação à Internet e um browser (programa para navegar na web), como o Chrome, Safari, Firefox ou Internet Explorer.
- Pode aceder ao curso a partir de qualquer computador (por exemplo, em casa e no escritório), tablet ou smartphone.

### Carga Horária

12 Horas

### Conteúdo Programático

#### Módulo 0 – Apresentação de Plataforma e Método de Utilização

#### Módulo I – Fundamentos Gerais de Segurança

- Noção de perigo e risco;
- Noção de prevenção e proteção;
- Enquadramento normativo português da movimentação manual de cargas.

### Módulo II – Noções básicas de Anatomia e Fisiologia

- Coluna Vertebral (regiões, vértebra, disco intervertebral e espinal medula);
- Trabalho muscular (estático e dinâmico);
- Lesões músculo-esqueléticas associadas ao manuseamento manual de cargas.

### Módulo III – Situações de Risco

- Características da carga (peso, forma, dimensão, conteúdo e posicionamento);
- Esforço físico necessário (torção ou flexão do tronco, movimentos bruscos e corpo em posição instável);
- Características do ambiente de trabalho (espaço livre, pavimento, temperatura e iluminação)
- Exigências da atividade (ritmo, duração e distância);
- Fatores individuais (aptidão física, lesões prévias, vestuário, formação e informação).

### Módulo IV – Medidas de Prevenção e Proteção

- Técnicas de manuseamento manual de cargas;
- Equipamentos de proteção (luvas, calçado e restante vestuário);
- Meios mecânicos auxiliares;
- Sinalização.

## Metodologia

Este curso tem sempre presente o formador, que irá mesmo dar a formação presencial através da plataforma.

O Formando pode intervir juntamente com o formador ou com os restantes formandos tal como faz na sala de aula.

As apresentações e exercícios serão sempre disponibilizados pelo formador no final de cada sessão de formação.

No final do curso receberá um Certificado de Formação Profissional caso frequente pelo menos 90% das aulas, realize os trabalhos e os testes propostos, participe nas discussões online e tenha avaliação final positiva.

Esta formação é certificada e reconhecida.