

8986 - Ergonomia e movimentação manual de cargas

Designação da UFCD: Ergonomia e movimentação manual de cargas

Código: 8986

Carga Horária: 25 horas

Data de Início: 22/01/2019

Data de Fim: 19/02/2019

Horário: Terças e quintas-feiras, no horário das 16h às 19h

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.
- Recursos Didáticos

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
- 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
- Ginástica laboral
 - Base anatómica, fisiológica e biomecânica
 - Exercícios no local de trabalho
 - Outros exercícios

Atribuição de benefícios Formandos:

- **Subsídio de alimentação: 4,77 € / dia**, por cada dia de formação assistida a pelo menos 3h de formação;
- Formação certificada, válida para efeito do cumprimento da obrigatoriedade legal em matéria de formação profissional/ Código do trabalho;
- Certificado de Qualificações.

Documentação Necessária - Formandos:

- Documentação de identificação pessoal (consulta Documento de identificação; NIF e SS / CC);
- Certificado de Habilitações;
- Declaração do IEFP a comprovar situação de desemprego (se desempregado/a);
- Prova de emprego através de Recibo vencimento ou declaração da entidade empregadora (se empregado/a);
- Comprovativo bancário onde conste o IBAN da conta de que seja titular;
- Declaração comprovativa de horário de trabalho.