

## 8986 - Ergonomia e movimentação manual de cargas

Designação da UFCD: Ergonomia e movimentação manual de cargas

Código: 8986

Carga Horária: 25 horas

Pontos de crédito: 2,25

### 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