

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