

Movimentação de Cargas Manuais e Mecânicas – Curso Completo

Objetivos Gerais

Este curso pretende dotar os participantes de conhecimentos, técnicas e instrumentos que lhes permitam melhorar as suas práticas e prevenir acidentes.

Objetivos Específicos

No final deste curso os participantes saberão:

- Situar e enquadrar a movimentação de cargas na Higiene e Segurança do Trabalho
- Prevenir acidentes e riscos profissionais
- Movimentar cargas com segurança
- Identificar as características dos equipamentos
- Preparar os equipamentos para a manutenção e a inspeção
- Melhorar as condições de trabalho
- Escolher o equipamento de proteção individual adequado à situação

Destinatários

Este curso destina-se a todos os técnicos e restantes profissionais que estejam envolvidos em processos de movimentação de carga manuais e/ou mecânicas.

Carga Horária

18 Horas

Conteúdo Programático

Módulo I - Fundamentos Gerais de Segurança

- Noção de perigo e risco
- Noção de prevenção e proteção (Acidentes mais frequentes)
- 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)
- Lesões músculo-esqueléticas associadas ao manuseamento manual de cargas.

Módulo III - Situações de Risco

- Condições de trabalho – Identificação de riscos no local de trabalho
- Característica 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)
- Equipamentos de elevação de cargas
- Sinalização

Módulo V - Movimentação de Cargas - Manual

- Posturas
- Prevenção de Acidentes
- Acidentes – Situações mais frequentes

Módulo VI - Cargas – Movimentação Mecânica

- Regras de Segurança
- Equipamentos
- Sinalização
- Código de Sinais

Módulo VII - Operação com Equipamentos

- Prevenção
- Riscos

Módulo VIII - Elevação de Cargas

- Características dos equipamentos
- Componentes
- Comandos

Módulo IX - Manutenção e Inspeção

Módulo X - Condições do Trabalho

Módulo XI - Equipamentos de Proteção Individual (EPI's)

Módulo XII - Análise de Casos e/ou Sessão de Perguntas & Respostas