



## PREVENÇÃO DE RISCOS NOS LOCAIS DE TRABALHO – MOVIMENTAÇÃO MANUAL DE CARGAS

### CÓDIGO:

**ET F 06 00**

### DURAÇÃO:

**4 Horas**



SAÚDE  
• Saúde - programas não classificados  
nostrá área de formação  
SERVIÇOS DE SEGURANÇA  
• Promoção de pessoas e bens  
• Segurança e higiene no trabalho

### ENQUADRAMENTO

De acordo com o Decreto-Lei nº 330/93 de 25 de Setembro, Artigo 8º, "O empregador deve providenciar no sentido de os trabalhadores receberem formação adequada e informações precisas sobre a movimentação de cargas.

### OBJETIVOS GERAIS

Habilitar os formandos com conhecimentos básicos de Segurança e Saúde no Trabalho, promovendo atitudes preventivas e comportamentos seguros nas tarefas que envolvam a movimentação manual de cargas, tendo em conta as normas legais e boas práticas de referência.

### DESTINATÁRIOS

Funcionários de empresas e instituições que no seu trabalho necessitem de movimentar cargas.

# SEGURANÇA E HIGIENE NO TRABALHO

## PREVENÇÃO DE RISCOS NOS LOCAIS DE TRABALHO – MOVIMENTAÇÃO MANUAL DE CARGAS

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

No final do curso sessão formativa o formando deverá ser capaz de:

- Através da análise de imagens identificar os riscos que estão associados à movimentação manual de cargas e as medidas de correção/prevenção por forma a eliminar e/ou minimizar os riscos existentes.

### MODALIDADE DE FORMAÇÃO

Outras ações de formação contínua (não inseridas no catalogo nacional de qualificações).

### FORMA DE ORGANIZAR A FORMAÇÃO

Regime presencial, sendo obrigatória a frequência de 100% da carga horária.

### METODOLOGIA DE FORMAÇÃO

- Método expositivo, centralizado na transmissão oral dos conteúdos.
- Método Ativo;
- Estudo de Casos;
- Método demonstrativo, centralizado na explicação e demonstração de procedimentos seguida da realização de exercícios práticos.

### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICO

Conceitos Básicos de Higiene e Segurança no Trabalho:

Acidentes de Trabalho:

- Enquadramento legal
- Conceito de Acidente de trabalho;
- Exemplos de acidentes de trabalho relacionados com a tarefas de movimentação manual de cargas.

Doenças Profissionais:

- Enquadramento Legal;
- Conceitos de Doenças Profissionais;
- Exemplos de doenças profissionais relacionados com a tarefas de movimentação manual de cargas.

Enquadramento Legal;

Principais obrigações do empregador;

Principais obrigações do trabalhador;

Princípios Gerais de Prevenção nas tarefas de Movimentação Manual de Cargas:

- Enquadramento Legal;
- Fatores de Risco;
- Medidas gerais de prevenção

### CRITÉRIOS E METODOLOGIAS DE AVALIAÇÃO

Formativa, realizada ao longo da ação e em todas as situações de aprendizagem.

Sumativa, realizada no final da ação através da aplicação de um teste escrito.

### RECURSOS PEDAGÓGICOS

Recursos físicos a usar pelo formador:

- Computador, videoprojector; colunas de som, quadro branco e marcadores;
- Manequins para prática de suporte básico de vida.

### ESPAÇOS E EQUIPAMENTOS

Características da sala de formação:

- Área útil mínima por formando – 2m<sup>2</sup>;
- Condições ambientais adequada: luz, temperatura, ventilação, insonorização;
- Condições de higiene e Segurança adequada;
- Mesas e cadeiras em número suficiente para o n<sup>o</sup> máximo de formandos por turma.