

### Manuseamento Manual de Cargas

#### Objetivos Gerais

Este Curso destina-se a todos os profissionais que manuseiem cargas e tem como objetivo proporcionar aos profissionais o reconhecimento e avaliação de situações de risco profissional inerentes à atividade de movimentação manual de cargas e aplicar as adequadas medidas de prevenção e proteção.

#### Objetivos Específicos

No final do Curso os formandos ficarão aptos:

- Reconhecer situações de perigo e de risco.
- Identificar as noções básicas de anatomia e fisiologia.
- Avaliar corretamente todas as situações de risco.
- Aplicar as adequadas medidas de prevenção e proteção.

#### Destinatários

A todos os profissionais que necessitem conhecer e aplicar as adequadas medidas de prevenção e proteção inerentes à atividade de movimentação manual de cargas.

#### Carga Horária

12 Horas

#### Conteúdo Programático

##### **Módulo I – Fundamentos Gerais de Segurança**

- Noção de perigo e risco;
- Noção de prevenção e proteção;
- 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);
- Trabalho muscular (estático e dinâmico);
- Lesões músculo-esqueléticas associadas ao manuseamento manual de cargas.

### Módulo III – Situações de Risco

- Características 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);
- Meios mecânicos auxiliares;
- Sinalização.