

# **CURSO DE SEGURANÇA E ERGONOMIA EM OPERAÇÕES MANUAIS**

**4 HORAS**

**FORMATO: ASSÍNCRONO**

**ACESSO IMEDIATO**

**30 DIAS DE ACESSO AO PORTAL**

## ENQUADRAMENTO

Num mundo onde os acidentes de trabalho e as lesões musculoesqueléticas são preocupações constantes, é crucial que todos estejam bem informados e equipados com as melhores práticas para evitar incidentes prejudiciais.

Com uma abordagem centrada na prevenção de acidentes e lesões, o curso explora os princípios fundamentais da ergonomia, juntamente com técnicas especializadas de movimentação manual de cargas e estratégias de segurança voltadas para armazéns e estantes.

## ENTREGAS

- Manual do formando
- Certificado de Frequência

## OBJETIVOS

No final do curso os participantes serão capazes de:

- ➔ Conhecer a importância da prevenção.
- ➔ Promover a capacidade de alerta sobre potenciais riscos.
- ➔ Adquirir consciência dos riscos aos quais estão sujeitos no dia a dia.
- ➔ Adotar posturas de trabalho corretas.
- ➔ Estão preparados para movimentar cargas manualmente de uma forma segura e ergonomicamente correta.
- ➔ Identificar e reduzir os riscos associados à segurança em armazéns e estantes, assegurando a inspeção adequada dos sistemas de armazenamento e a utilização segura de equipamentos e estantes reguláveis de paletes.

# PROGRAMA

- ➔ **Acidentes de trabalho**
- ➔ **A coluna**
- ➔ **Lesões Musculo Esqueléticas**
- ➔ **Ergonomia**
- ➔ **Princípios Ergonómicos**
- ➔ **Movimentação Manual de Cargas**
- ➔ **Segurança em Armazém e Estantarias**
- ➔ **Verificação de Aprendizagem**
- ➔ **Medir a Satisfação**

# DESTINATÁRIOS

- ➔ **Todos os colaboradores que no seu contexto profissional manuseiam manualmente determinado tipo de cargas, e que necessitam de adotar posturas mais corretas no momento em que fazem essa movimentação.**

# FUNCIONAMENTO

- ➔ **4 horas de conteúdos assíncronos**
- ➔ **Preço: 36€**
- ➔ **Requisitos: Dispositivo Móvel com ligação à Internet**

# CONTACTOS



 Porto: 229396702

 Lisboa: 211934145