

PROGRAMA DA FORMAÇÃO PROFISSIONAL

CURSO	ERGONOMIA - PREVENÇÃO DE LESÕES MÚSCULO ESQUELÉTICAS
--------------	---

Carga Horária de Formação Teórica	8 horas	Carga Horária da Formação Prática em Contexto de Trabalho	0 horas
Catálogo Nacional de Qualificações	Outras ações de formação contínua não inseridas no Catálogo Nacional de Qualificações (RU-Relatório Único – 08)	Referencial de Qualificação	Não Inserido
Entidade Formadora	SABER TRANSMITIR – Consultoria, Educação e Formação, Unipessoal, Lda. (RU-Relatório Único - 07)	Entidade Certificadora da Qualidade da Formação	DGERT Direção-Geral do Emprego e das Relações de Trabalho
Área de Educação e Formação	Área 862 – Segurança no trabalho		

Tipo de Formação	A formação é do tipo Formação Intraempresa , destina-se a profissionais da mesma empresa, ou do mesmo sector, sendo que os objetivos, os conteúdos programáticos, a carga horária e os locais da formação, são ajustadas em função da disponibilidade do cliente/empresa e de acordo com as necessidades dos cursos a realizar.
-------------------------	--

Metodologias de Formação	Os métodos pedagógicos a utilizar pelo formador são: <ul style="list-style-type: none"> • Expositivo(a), nas apresentações teóricas; • Interrogativo(a), para criar momentos de discussão e exploração de ideias; • Ativo(a), no desenvolvimento de trabalhos de grupo e práticas simuladas.
---------------------------------	---

Perfil Profissional / Destinatários	<p>Perfil de Entrada: Os(as) formandos(as) devem ter mais de 16 anos e possuir, preferencialmente, a escolaridade obrigatória. Considerando que se trata de um curso de curta duração e com uma componente prática, poderão ser aceites trabalhadores que, mesmo sem o nível mínimo de escolaridade, saibam ler e escrever e tenham experiência profissional de pelo menos 6 meses.</p> <p>Perfil de Saída: Os(as) formandos(as) mantêm o grau académico com que entram na formação.</p>
--	--

Modalidade de Formação	<p>Esta FORMAÇÃO É CONTÍNUA, pois visa a aquisição de capacidades/competências ao longo do período ativo do indivíduo para o desempenho de uma ou mais atividades e/ou funções. A modalidade de formação contínua compreende:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Formação de qualificação</u>, que visa a aquisição de capacidades/competências adequadas para o desempenho de uma determinada atividade profissional ou função; • <u>Formação de aperfeiçoamento</u>, que visa melhorar e complementar as competências previamente adquiridas no desempenho de um determinado cargo; • <u>Formação de especialização</u>, que visa a aquisição de saberes numa dada área ou função específicas, pressupondo a existência de uma qualificação prévia;
-------------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Formação de reciclagem ou atualização</u>, que visa a atualização ou requalificação dos conhecimentos, competências ou atitudes, no desempenho da atividade profissional, seja por questões de evolução tecnológica ou de procedimentos). • <u>Outras ações de formação continua não inseridas no Catálogo Nacional de Qualificações</u> – RU-Relatório Único – 08;
<p>Forma de Organização da Formação</p>	<p>Formação presencial (teórica e prática), na qual a atividade formativa se desenvolve em sala de aula, promovendo a interação permanente entre formando(a)/formador(a) e privilegiando o grupo pedagógico enquanto elemento facilitador da aprendizagem.</p>
<p>Tipo de Diploma/ Certificação</p>	<p>No final da formação, os(as) formandos(as) receberão:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Certificado de Formação Profissional/Certificado de Qualificações, emitido na plataforma SIGO, nos termos da Portaria n.º 474/2010, de 08 de abril, desde que se verifiquem cumulativamente as seguintes condições: <ol style="list-style-type: none"> 1. O(A) formando(a) tenha uma assiduidade de 90% relativamente à duração total da ação; 2. O(A) formando(a) tenha concluído o curso com avaliação final positiva. • Passaporte Qualifica, emitido na plataforma SIGO, onde constam todas as qualificações e competências adquiridas ou desenvolvidas ao longo da vida do adulto; • Tipo de certificação/diploma - RU-Relatório Único – 03 - Certificado de formação profissional certificada; • Nível de qualificação da formação – RU-Relatório Único – 09 - Sem atribuição de nível;
<p>Recursos Audiovisuais e Pedagógicos</p>	<p>De forma a assegurar a eficácia da intervenção formativa, estarão disponíveis para utilização os seguintes recursos audiovisuais e pedagógicos:</p> <p>- Recursos utilizados nas sessões teóricas: Computador Portátil, Projetor multimédia e tela, Quadro branco, marcadores e apagador, Acesso à Internet, plataforma colaborativa - www.box.com; Manuais de formação: Na execução da ação de formação, será facultada, em formato digital, aos formandos documentação de apoio com o desenvolvimento de todos os temas abordados durante a formação, de forma a permitir-lhes um acompanhamento mais rigoroso sobre os assuntos abordados, bem como a sua consulta posterior.</p> <p>- Recursos utilizados nas sessões teórico-práticas: Os recursos disponibilizados são de acordo com as práticas simuladas a realizar.</p>
<p>Espaços de Formação e Equipamentos</p>	<p>As Salas de formação são adequadas ao desenvolvimento da formação, com área útil mínima por formando(a) = 3m², equipadas com acesso a internet <i>wi-fi</i>, mesas largas e cadeiras confortáveis, quadro branco com marcadores e apagador, televisão e comando, aquecedor e várias extensões; condições ambientais adequadas nomeadamente, luz, temperatura, ventilação e insonorização. As condições de higiene e segurança também são asseguradas, havendo ainda uma zona de estar e um WC em espaço comum com todas as condições de higiene e recursos físicos necessários.</p> <p>Caso a formação decorra em empresa (local de trabalho), a responsabilidade do espaço é da mesma.</p>
<p>Crítérios e Metodologias de Avaliação</p>	<p>No âmbito da avaliação, enquanto parte integrante do processo formativo, está assegurado um sistema formal e rigoroso de avaliação, privilegiando as seguintes dimensões de análise:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avaliação formativa - Os(as) formandos(as) são avaliados(as) por observação, em função de trabalhos realizados; • A formação é de frequência sem atribuição de classificação.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

ELENCO MODULAR

Nº. Módulo	Designação do Módulo	Carga Horária do Módulo
1	ERGONOMIA - PREVENÇÃO DE LESÕES MÚSCULO ESQUELÉTICAS	8 Horas

Objetivos Gerais	<ul style="list-style-type: none"> Identificar técnicas de prevenção de lesões músculo-esqueléticas. Identificar os principais acidentes e doenças profissionais decorrentes da atividade específica do formando.
Objetivos Específicos	<ul style="list-style-type: none"> Identificar posturas ergonómicas; Identificar as consequências de posturas ergonómicas inadequadas; Organizar o espaço de trabalho no âmbito da Ergonomia; Aplicar corretamente as metodologias de prevenção de riscos ergonómicos.

Módulo 1: ERGONOMIA - PREVENÇÃO DE LESÕES MÚSCULO ESQUELÉTICAS	Carga Horária
1. Noções de ergonomia e Postura e Caraterização do posto de trabalho;	4h00m
2. Natureza das Doenças Profissionais músculo-esqueléticas e Natureza do desgaste e stress laboral e fatores causais;	
3. Organização de períodos de trabalho e de descanso. Tipologias de trabalho por turnos e trabalho noturno;	4h00m
4. Movimentação manual de cargas (técnicas de elevação e transporte) e os seus efeitos fisiológicos;	
5. Exemplos de aplicações ergonómicas nos postos de trabalho;	
6. Medidas preventivas e de proteção, incluindo ginástica laboral e Metodologias de avaliação ergonómica do posto de trabalho.	
7. Atividade prática	
Carga Horária Total	8h00m