

CURSO

ERGONOMIA NO LOCAL DE TRABALHO

DOCENTE



**CARLA
MARQUES**

43 HORAS (14 HORAS SÍNCRONAS
E 29 HORAS ASSÍNCRONAS)

MAIS VALIAS: Capacitar os formandos a efetuarem uma análise ergonómica das atividades e locais de trabalho de modo a promoverem programas de intervenção específicos para a melhoria das condições de trabalho, ou seja, promoverem e aplicarem no local de trabalho medidas que visam a saúde, segurança, conforto e bem-estar dos trabalhadores.

ONLINE | PÓS-LABORAL

300€



INTRODUÇÃO À ERGONOMIA

- História
- Conceitos
- Ergonomia como área pluridisciplinar
- Sistema homem-máquina;

ANÁLISE ERGONÓMICA DO TRABALHO

- Noções básicas de fisiologia e biomecânica
- Noções de antropometria (variabilidade humana)
- Análise atividade de trabalho e tarefas
- Trabalho dinâmico e estático
- Posturas no trabalho (pé/sentado)
- Movimentação manual de cargas
- Organização do trabalho (trabalho por turnos e trabalho noturno)
- Carga de trabalho: exigências físicas (cargas, esforços, posturas); exigências mentais (trabalho monótono, repetitivo, stress, ...);

(RE)CONCEÇÃO LOCAIS DE TRABALHO

- Requisitos mínimos a considerar na (re)conceção de locais de trabalho: prescrições mínimas de segurança e saúde para os locais de trabalho (acessibilidades)
- Qualidade do ar interior

- Ambiente físico de trabalho: ambiente térmico, iluminação, ruído, vibrações
- Trabalho sentado informatizado e teletrabalho;

LESÕES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS RELACIONADAS COM O TRABALHO (LMERT)

- Perturbações músculo-esqueléticas (PME) mais comuns e fatores de risco associados
- Metodologias de avaliação de risco de lesão músculo-esquelética
- Prevenção das LMERT (cadeira, equipamentos informáticos de apoio, ferramentas, ...)
- Exercícios de compensação postural;

DOCENTE



CARLA MARQUES

Licenciatura em Química pela Universidade do Minho. Participou em diversas ações de formação profissional em áreas, Qualidade, Segurança no Trabalho, Segurança Alimentar e Emergência. Desde 01/2002 que organiza e dinamiza serviços de consultoria, auditoria, fiscalização, coordenação de segurança e formação para clientes de diferentes ambientes organizacionais. Atualmente, exerce funções na empresa Trabalho Seguro – Engenharia de Segurança e desenvolve a atividade de formadora, consultora, auditora nas áreas de segurança do Trabalho, Segurança Alimentar (HACCP) e Qualidade. Socorrista pela Cruz Vermelha, participando nas equipas internas de segurança de várias empresas. Formadora de diversas ações de formação e formação-ação (+ de 2.000 h) nas áreas: Segurança no Trabalho e Segurança Alimentar.