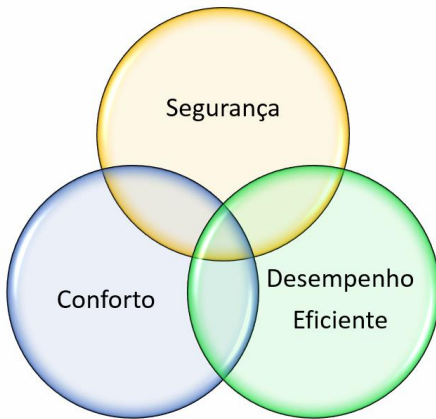


Ergonomia no Posto de Trabalho 30horas

Modalidade: E-learning

Rev. 00.20122019



Objetivos da Ergonomia no Trabalho

Objetivos Pedagógicos (Gerais e Específicos)

- Dotar os participantes de conhecimentos de ergonomia de forma a aplicarem os conceitos no seu local de trabalho
- Relacionar processos fisiológicos e anatómicos com a sua postura
- Promover a minimização dos riscos ergonómicos
- Prevenir e avaliar os riscos ergonómicos

Conteúdo Programático / Carga Horário por módulo

Conteúdo	Carga horária
Módulo 1: Ergonomia – introdução e conceitos 1.1- Conceito 1.2- História 1.3- Legislação 1.4- Triade da ergonomia	5h modalidade e-learning
Módulo 2: Ergonomia no Trabalho 2.1- Noções de fisiologia; 2.2- Planos anatómicos; 2.3- Noções de antropometria; 2.4- Interação Homem-Máquina.	4h modalidade e-learning + 1h sessão síncrona
Módulo 3: Postos de Trabalho e Ergonomia 3.1- Riscos ergonómicos associados ao posto de trabalho 3.2- Posturas 3.3- Lesões músculo-esqueléticas e medidas de prevenção 3.4- Cargas físicas e mentais 3.5- Fatores ambientais (Ruído, ar, térmico, luz...)	10h modalidade e-learning

Ergonomia no Posto de Trabalho 30horas

Modalidade: E-learning

Rev. 00.20122019

Módulo 4: Avaliação de Riscos ergonómicos 4.1- Os princípios gerais de prevenção e a avaliação de riscos 4.2 - A importância da gestão do risco ocupacional 4.3 - Exemplos de métodos e modelos de avaliação de riscos 4.4- Caso Prático	9h modalidade e-learning + 1h sessão síncrona
---	---

Forma de Organização da Formação

Desenvolvida no regime e-learning funciona em modo assíncrono e síncrono. Tem duas sessões síncronas relativas ao módulo 2 e 4 para esclarecimento de questões (com a duração de uma hora, previamente calendarizadas).

O formando tem um período temporal definido para a realização das lições e trabalhos, podendo entrar na plataforma nos dias/horas que lhe forem mais convenientes, dentro desse período.

Cada módulo é composto por:

- Lições (slides intercalados com questões de resposta fechada);
- Fóruns;
- Trabalho ou teste final

Metodologias de Formação

Os métodos a utilizar serão o expositivo, interrogativo, demonstrativo e participativo/ativo.

Metodologias de Avaliação das Aprendizagens

Cada módulo tem uma componente de avaliação contínua e uma componente de avaliação final, conforme expresso na tabela infra.

Tipo de Avaliação	Caracterização	Ponderação na avaliação final do módulo
Avaliação Contínua	Corresponde à realização/participação nas lições e fóruns do elemento	40%
Avaliação Final	Corresponde à realização do trabalho final ou teste do módulo	60%

Para obter aproveitamento no curso o formando deverá obter pelo menos 50% na classificação de cada módulo.

Ergonomia no Posto de Trabalho 30horas



Modalidade: E-learning

Rev. 00.20122019

A nota final corresponde à média da classificação obtida nos 4 módulos.

Recursos pedagógicos/Espaços e equipamentos

Para a realização do curso os formandos deverão ter acesso a um computador e internet, devendo ter um browser atualizado e sendo recomendado a utilização do Firefox para as sessões síncronas.

Os formandos terão acesso a:

- Slides por módulo;
- Manual por módulo;
- Documentação complementar (por exemplo, guias e legislação complementar, quando aplicável).

Público-alvo:

Gestores de Sistemas de Gestão da Segurança e Saúde no Trabalho; Consultores de Sistemas de Gestão da Segurança e Saúde no Trabalho; Técnicos e Técnicos Superiores de Segurança no Trabalho; Auditores internos do Sistema de Gestão da Segurança e Saúde no Trabalho

Duração Total do Curso: 30 horas