

# Movimentação Manual de Cargas\_ GWO BSTR-P

02h35min

Rev. 00.08/02/2021



Os objetivos deste módulo de atualização parcial (BSTR-P) de Movimentação Manual de Cargas são:

- desenvolver conhecimentos de movimentação manual de cargas e uma mentalidade ergonómica;
- incentivar os participantes do curso a considerarem alternativas à movimentação manual através de um planeamento e treinar a habilidade e aptidão dos participantes em realizar as tarefas de manuseio de cargas de forma segura na indústria/turbina eólica
- Demonstrar uma abordagem de resolução de problemas de manuseio manual de cargas num ambiente de turbina eólica;
- Demonstrar técnicas de redução de risco de movimentação de cargas;
- Identificar algumas tarefas que podem aumentar o risco de desenvolver lesões musculares/esqueléticas;
- Explicar a importância de desempenhar as funções de trabalho de forma segura, de acordo com os requisitos legislativos;
- Explicar as práticas seguras de movimentação manual de cargas;
- Identificar sinais e sintomas de lesões oriundas da movimentação manual de cargas inadequadas.

## Conteúdo Programático / Carga Horário por módulo

Conteúdos Programáticos	Tempo Estimado
Introdução	15 min
Legislação	15 min
Anatomia da coluna vertebral e postura	20 min
Planeamento de Movimentação Manual	20 min
Movimentação Manual: controlo dos riscos e técnicas adequadas de movimentação manual das cargas	70 min
Avaliação	15 min

**Componente prática:** Durante a formação existem momentos de demonstração por parte do formador e/ou formandos acerca das temáticas abordadas, bem como momentos de discussão/debate em grupo.

222 456 974 | 210 868 855  
Porto • Estarreja • Palmela • Sines • Castro Verde  
www.cedros.pt - cedros@cedros.pt

# Movimentação Manual de Cargas\_ GWO BSTR-P



Rev. 00.08/02/2021

02h35min

### Forma de Organização da Formação

Formação e-Learning (totalidade da carga horária em live-streaming)

### Metodologias de Formação

#### a) Formação e-Learning (live-streaming)

A formação em Live streaming decorre através da transmissão de vídeo em tempo real, onde formador e formandos estão presentes numa sala virtual. O Live streaming permite que a comunicação aconteça em tempo real. Enquanto o formador está em direto, os formandos podem interagir com ele e entre si, colocando perguntas e fazendo observações, tudo ao vivo

As sessões de Live streaming podem decorrer em sessões com uma carga horária de 3/4horas, até prefazer o total de carga horária do curso.

As sessões de Live streaming podem decorrer através da plataforma Zoom, o formando deve possuir a câmara ligada enquanto decorre a formação.

### Metodologias de Avaliação das Aprendizagens

A avaliação da formação é realizada a partir de um exercício de avaliação: teste teórico disponível na plataforma Moodle e os momentos de discussão durante a formação, de forma a que o formador consiga verificar se os conhecimentos foram apreendidos por parte dos formandos.

São também considerados para avaliação os parâmetros relativos: assiduidade e pontualidade (nas sessões síncronas e presenciais); interesse e empenho; participação e a capacidade de aplicar os conhecimentos adquiridos

### Recursos pedagógicos/Espaços e equipamentos

Para a realização da componente teórica do curso os formandos devem ter computador com acesso à internet. Serão fornecidos aos formandos as instruções de acesso às plataformas Moodle e Zoom.

- ✓ Na plataforma Moodle o formando irá ter disponível os materiais de apoio à formação: Manual da formação, vídeos, outros documentos relevantes para a aprendizagem e o teste de avaliação.
- ✓ A formação Zoom permitirá realizar as sessões live-streaming.

222 456 974 | 210 868 855  
Porto • Estarreja • Palmela • Sines • Castro Verde  
www.cedros.pt - cedros@cedros.pt



## Ficha Descritiva

# Movimentação Manual de Cargas\_ GWO BSTR-P



02h35min

Rev. 00.08/02/2021

.Para a realização das demonstrações que ocorrem nas sessões de live-streaming, o formador e os formandos têm de ter consigo os seguintes equipamentos:

Equipamentos Formador	Equipamentos Formandos (*)
<ul style="list-style-type: none"><li>• Modelo de vertebrae lombares para fins educacionais</li><li>• Modelo de ombro</li><li>• Manequim salvamento</li><li>• Cargas peso máximo 15kg</li><li>• EPI's</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pesos com no máximo 5kg</li><li>• Mesa</li></ul>

(\*) É obrigatório os formandos possuírem os equipamentos indicados acima, para a realização e aprovação na formação. Caso não possuam algum dos equipamentos, devem comunicar previamente a Cedros para mutuamente encontrar uma solução.

### Público-alvo:

Trabalhadores que operam na indústria eólica ou locais similares cujas funções desempenhadas são num ambiente de turbina eólica.

**Duração Total do Curso:** 2h35min

### Validade:

Certificado válido por 6 meses (a formação BSTR-P permite a extensão dos certificados GWO BST ou BSTR em 6 meses).

### Pré-requisitos:

Os participantes do curso devem possuir certificados válidos de GWO BST ou GWO BSTR antes de participar do treinamento BSTR-P.

222 456 974 | 210 868 855  
Porto • Estarreja • Palmela • Sines • Castro Verde  
www.cedros.pt - cedros@cedros.pt



# Movimentação Manual de Cargas\_ GWO BSTR-P



Rev. 00.08/02/2021

02h35min

### Processo de Revisão da Avaliação:

De acordo com o Standart versão 9.1, o processo de avaliação do formando poderá ser alvo de revisão sempre que se justificar, podendo ocorrer a pedido do formando ou caso seja detetada alguma não conformidade.

Caso ocorra esta revisão ao processo de avaliação do formando, o teste de avaliação é revisto por outro formador GWO do respetivo módulo, podendo ainda verificar-se a necessidade de repetir a componente prática dos módulos, através da reavaliação dos exercícios com outro formador.

222 456 974 | 210 868 855

Porto • Estarreja • Palmela • Sines • Castro Verde

[www.cedros.pt](http://www.cedros.pt) - [cedros@cedros.pt](mailto:cedros@cedros.pt)

