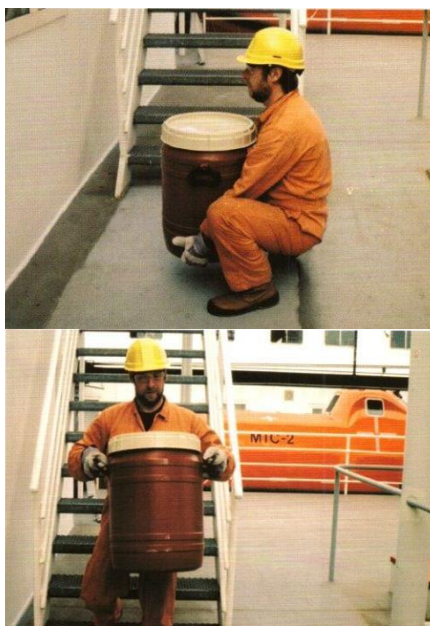


Movimentação Manual de Cargas_GWO_BST / *Manual Handling (MH)_BST*

Rev. 00.24062026

(03:45 horas) / (03:45 hours)



Objetivos Gerais (*General objectives*):

Proporcionar aos participantes, através de formação teórica e prática, o conhecimento e habilidades básicas para reduzir o risco de lesões músculo-esqueléticas na indústria da energia eólica. Assim como a realizar as tarefas que implicam movimentação manual de cargas da forma mais segura possível, agir com segurança e responsabilidade e tomar as ações preventivas corretas. Isto quer em situações normais, quer em situações de emergência.

Objetivos Específicos (*Specific objectives*):

Habilitar os participantes a:

- Responsabilizar-se pelo uso de princípios de movimentação manual de cargas que reduzem o risco de lesão músculo-esquelética ao realizar tarefas físicas e atividades na indústria da energia eólica.
- Adotar um comportamento positivo em matéria de movimentação manual e de ergonomia e executar tarefas de movimentação manual de cargas de forma segura.
- Responsabilizar-se pela sua segurança e a segurança dos seus colegas de trabalho.

222 456 974 | 210 868 855
www.cedros.pt - cedros@cedros.pt

Movimentação Manual de Cargas_GWO_BST / *Manual Handling (MH)_BST*

Rev. 00.24062026

(03:45 horas) / (03:45 hours)

Conteúdo programático / Carga Horária por módulo (*Program content / Workload per module*)

Conteúdos Programáticos		Tempo Estimado (minutos)
1	Introdução	20 min
2	Lesões, Sintomas e Princípios Fundamentais da MMC	25 min
3	Exercícios de aquecimento	20 min
4	Princípios de Movimentação Manual de Cargas	145 min
5	Revisão / Avaliação e Feedback	15 min
Total		225 min

Exercícios Práticos

- Exercícios de aquecimento
- Exercícios baseados em cenários com movimentação manual de cargas:
 - Trabalhos acima da altura dos ombros
 - Trabalhos na posição de joelhos
 - Transporte de cargas com diferentes pesos, formas, tamanhos e em diferentes percursos
 - Empurrar e puxar cargas
 - Levantar cargas
 - Trabalho com ferramentas manuais
 - Posturas adversas

222 456 974 | 210 868 855
www.cedros.pt - cedros@cedros.pt

Movimentação Manual de Cargas_GWO_BST / *Manual Handling (MH)_BST*

Rev. 00.24062026

(03:45 horas) / (03:45 hours)

Forma de Organização da Formação (*Method of Organizing the Training*): Presencial.

Metodologias de Formação (*Training Methodologies*)

A metodologia da formação é predominantemente participativa e assenta na realização de situações práticas.

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

Metodologias de Avaliação das Aprendizagens (*Learning Assessment Methodologies*)

A avaliação da formação é realizada a partir de observação do participante durante as atividades de aprendizagem, teste teórico e exercícios práticos.

No âmbito da observação do desempenho nas atividades práticas, para que os formandos obtenham aproveitamento no módulo, os formandos deverão cumprir todos os objetivos de aprendizagem exigidos, conforme Formulário de Avaliação de Desempenho do Participante. Neste formulário é atribuída uma pontuação, entre 0 e 3, conforme o nível de desempenho observado, em que “0” significa “Ainda não cumpre os objetivos de aprendizagem para o módulo e “3” significa “O desempenho demonstra experiência prévia com o tema.

São também considerados para avaliação os parâmetros relativos: assiduidade e pontualidade; interesse e empenho; participação e a capacidade de aplicar os conhecimentos adquiridos.

Recursos pedagógicos / Espaços e equipamentos (*Pedagogical resources / Spaces and equipment*)

222 456 974 | 210 868 855
www.cedros.pt - cedros@cedros.pt

Movimentação Manual de Cargas_GWO_BST / *Manual Handling (MH)_BST*

Rev. 00.24062026

(03:45 horas) / (03:45 hours)

Material audiovisual e técnico a disponibilizar em cada ação: sala com mobiliário adequado; videoprojector; quadro e outros.

A cada formando será enviado um Manual de apoio à formação, em formato digital.

De acordo com as necessidades detetadas ao nível de recursos específicos a utilizar pelos formadores estas serão solicitadas pelo mesmo.

Equipamentos:

- Modelo de vértebras lombares para fins educativos
- Modelo de um ombro para fins educativos
- Manequim salvamento
- Cargas peso máximo 15kg
- EPI
- Luvas anti-vibração

Público-alvo (*Target Group*):

Trabalhadores que operam ou pretendam operar no ramo da indústria eólica ou áreas relacionadas que tenham contacto físico com uma turbina eólica ou estrutura de aerogerador.

Trabalhadores que desempenham atividades que tenham sido objeto de uma avaliação de riscos, pelo seu empregador ou responsável de segurança, cuja formação em um ou mais módulos BST contribua para atenuar os riscos identificados.

Pessoas interessadas na temática de movimentação manual de cargas.

Duração Total do Curso (*Total Training Duration*): 03:45 horas

222 456 974 | 210 868 855
www.cedros.pt - cedros@cedros.pt

Movimentação Manual de Cargas_GWO_BST / *Manual Handling (MH)_BST*

Rev. 00.24062026

(03:45 horas) / (03:45 hours)

Características Específicas da Formação (*Specific Characteristics of Training*):

Pré-requisitos: O participante tem de criar um perfil pessoal na plataforma WINDA e fornecer o seu próprio ID WINDA antes de concluir a formação BST.

Todos os participantes da formação de BST (Basic Safety Training) devem estar em boa forma médica e ser capazes de participar plenamente. No início da formação é assinada uma declaração de auto-avaliação médica atestando que se encontram nas condições exigidas para o exercício da formação.

Validade: Certificado válido por dois anos

De acordo com o Standard versão 20.

Processo de Revisão da Avaliação:

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.