Segurança e saúde no trabalho

# Gestos e posturas, LMELT, ergonomia

Um dia para reduzir as lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho (LMELT) onde nascem: no posto de trabalho. Os participantes compreendem como surgem as dores nas costas, nos ombros e nos pulsos, aplicam os princípios de movimentação de cargas e de economia de esforço e analisam depois com o formador postos reais do seu local, observados ou filmados, para propor adaptações simples.

**Duração : 1 dia**

## Objetivos

1. Explicar o funcionamento das costas e das articulações e os mecanismos de aparecimento das LMELT
2. Identificar os fatores de risco de um posto: repetitividade, esforços, posturas, vibrações, frio, organização do trabalho
3. Aplicar os princípios de segurança física e de economia de esforço na movimentação manual de cargas
4. Analisar um posto de trabalho do seu local e propor adaptações técnicas e organizacionais
5. Utilizar com critério os auxiliares de movimentação disponíveis no local

## Programa

**Dia 1 — manhã**

• As LMELT na indústria e na logística: localizações frequentes, consequências humanas e económicas, ligação ao absentismo

• Noções de anatomia úteis: coluna vertebral, discos, músculos, tendões, articulações do membro superior

• Fatores biomecânicos, organizacionais e psicossociais; papel do frio e das vibrações

• Princípios de movimentação de cargas: aproximação à carga, pega, elevação com os joelhos fletidos, deslocação, colocação

**Dia 1 — tarde (oficina)**

• Exercícios de movimentação com as cargas e os recipientes do seu local: caixas, caixotes, sacos, embalagens de cartão

• Observação de postos reais: cadência, alturas de trabalho, zonas de alcance, ferramentas

• Pistas de melhoria: adaptação do posto, auxiliares mecânicos, rotação, pausas, aquecimento no início do turno

• Apresentação das propostas à chefia e teste de conhecimentos

## Metodologia

• Contributos curtos ilustrados com situações de fábrica e de armazém

• Exercícios de movimentação sobre as suas próprias cargas e recipientes

• Análise de postos observados ou filmados no seu local, em pequenos grupos

• Animação em francês ou em darija para os operadores

• Quiz final sobre os bons gestos e os fatores de risco

## Avaliação e documentos

Teste de conhecimentos e exercício prático de movimentação observado pelo formador, avaliação a quente em D+1. Certificado de formação numerado, verificável online, para cada participante; relatório de formação entregue à empresa com as pistas de adaptação identificadas nos postos observados.

Materiais bilingues para cada participante; cada formação presencial inclui o seu gémeo digital no OmniLearn.

**Bom saber**

Para integrar as LMELT na avaliação de riscos do seu local, veja a formação “Avaliação de riscos profissionais”. Os riscos ligados ao stress e à organização do trabalho são tratados em “Riscos psicossociais”.

## Informações práticas

| | |
|---|---|
| **Duração** | 1 dia |
| **Público** | Operadores de produção e de embalagem, movimentadores de cargas, preparadores de encomendas, chefia de proximidade, animadores HSE |
| **Pré-requisitos** | Sem pré-requisitos |
| **Número de participantes** | Grupos de 6 a 12 participantes, na empresa |
| **Formato** | Na empresa, presencial nas suas instalações |
| **Língua** | Francês, darija ou inglês; materiais bilingues |
| **Financiamento** | Contratos especiais de formação da OFPPT (TFP), GIAC, Maroc PME: preparamos os processos consigo, sem custo adicional. |
| **Personalização do programa** | Programa adaptado aos seus procedimentos, aos seus equipamentos e ao seu público |

## Perguntas frequentes

**Esta formação destina-se apenas a movimentadores de cargas?**
Não. Diz respeito a todos os postos expostos: operadores de linha, preparadores de encomendas, armazenistas, agentes de embalagem, pessoal de trabalho em ecrã. A participação da chefia e do serviço de métodos ajuda a que as adaptações propostas sejam concretizadas.

**A formação basta para fazer baixar as LMELT?**
Os bons gestos não compensam um posto mal concebido. É por isso que a tarde é dedicada à análise dos seus postos: as pistas de adaptação constam do relatório de formação e podem integrar o seu plano de prevenção.

**É possível adaptar a sessão a um ambiente frio?**
Sim. Nas oficinas de corte, no acondicionamento de produtos do mar ou nos armazéns frigoríficos, o frio agrava o risco de LMELT. Os exercícios e a análise dos postos têm-no em conta, assim como o equipamento utilizado.

**Qual a diferença para “Cultura de segurança, comportamentos e uso de EPI”?**
Essa outra formação incide sobre a aplicação das regras de segurança em geral. Esta trata especificamente da carga física do trabalho e da ergonomia dos postos.