**Ações e posturas (no escritório)**

|  |
| --- |
| Objetivos:  No fim da sequência, os participantes:   * Conhecem os principais riscos associados à manipulação ocasional de cargas (escritórios, prateleiras em estações de serviço) * Conhecem as regras básicas de manipulação de cargas. * São capazes de identificar uma situação de manipulação de carga que precisa da utilização de equipamento específico e de ser utilizado se for necessário. |

**Este suporte deve ser construído localmente. Para isso, existem 3 possibilidades à sua disposição:**

* **existe uma formação local (ou da divisão) que cumpre estes objetivos. Neste caso, pode ser utilizada em vez deste módulo.**
* **ou um filme «Ações e posturas» disponível, e responde a estes objetivos. Neste caso, pode ser utilizada em vez deste módulo se for completado com um briefing.**
* **se nenhuma formação ou filme estiver disponível, é necessário construir a sua própria formação seguindo a sugestão aqui em baixo.**

**Este documento contém sugestões de conteúdos e atividades pedagógicas que permitem atingir os objetivos deste módulo. Todo o conteúdo incluído nesta sugestão está disponível no documento ressources.ppt associados a este guia.**

|  |  |
| --- | --- |
| Elementos Chave | Suporte/atividades |
| Os riscos «ações e posturas» são essencialmente riscos músculo-esqueléticos (cansaço dorso-lombar, a longo prazo). | Powerpoint de introdução (se necessário) |
| Para se proteger destes riscos, é preciso adotar uma postura apropriada à atividade em curso. | Powerpoint de introdução (se necessário) |
| Objetivos da formação local:  No final da formação, os estagiários:   * Conhecem os riscos dorso-lombar e a sua prevenção, * Sabem aplicar as técnicas de ações e posturas de trabalho adaptadas para diminuir a frequência dos acidentes, atenuar o cansaço e melhorar a competência profissional. * Sabem identificar uma situação de manipulação de carga que necessita de equipamento específico, e sabem utilizá-lo caso necessário. | Formação local |

**Duração prevista:** 1h40

**Recomendações de modalidades pedagógicas:**

Depois de uma introdução aos riscos «Ações e Posturas» e das suas consequências no corpo humano (em particular no dorso-lombar), os participantes são convidados a **praticar** algumas ações elementares que permitem evitar os perigos.

1. Módulos pré-requisitos da sequência

* E-learning sobre a regra de ouro nº 3

1. Preparação da sequência

Antes do início do módulo, recomendamos que:

* se assegure de que a formação prática no final deste módulo está pronta. (exercícios definidos, cargas fictícias disponíveis).

1. Sugestão de desenvolvimento da sequência

Legenda das instruções para o formador:

* Comentários para o formador
* Elementos-chave de conteúdo
* **Tipo de atividade**
* *«Questão a colocar» / enunciado de instrução*

| **Fase / Timing** | **Formador** | **Sugestão de conteúdo do módulo** |
| --- | --- | --- |
| 1.  Receção  5’ 5’ | **Receção e objetivos**  Receção dos participantes e apresentação dos objetivos deste módulo.  Especifique que esta primeira parte teórica será seguida de oficinas práticas.  *«Comecemos por uma recapitulação. Todos conhecem a regra de ouro nº3 «Ações/posturas/ferramentas», porque seguiram o E-learning.*  *Neste módulo, iremos um pouco mais longe em relação a ações e posturas.»* | No fim deste módulo:   * conhecerá os principais riscos associados à manipulação ocasional de cargas (escritórios, prateleiras em estações de serviço), * conhecerá as regras básicas da manipulação de cargas, * será capaz de identificar uma situação de manipulação de carga que exige a utilização de equipamento específico e de o utilizar se for o caso.   **../../../../../../Desktop/Capture%20d’écran%202016-08-03%20à%2009.52.0** |
| 2.  Ações e posturas: Proteja as suas costas.  5’ 10’ | **Os riscos Ações e posturas**  Através dos elementos de conteúdo em anexo, criar um ou dois diapositivos para explicar os riscos dorso-lombares.  Pedir para ler o conteúdo dos diapositivos e assegurar-se de que está claro para todos. | Diapositivo de recurso 3 e 4:  ../../../Desktop/Capture%20d’écran%202016-07-08%20à%2014.22.07.png ../../../Desktop/Capture%20d’écran%202016-07-08%20à%2014.22.13.png  ../../../Desktop/Capture%20d’écran%202016-07-08%20à%2014.23.56.png |
| 3. Exercícios ações e posturas  10’ 20’ | **Exercício**  Utilize os desenhos para criar um exercício no qual os participantes devem identificar as boas/más posturas.  Projetar o diapositivo e perguntar  *«Para cada situação, digam se a postura é ou não correta e porquê?»*  No final, ilustre com outros exemplos ou situações concretas do ambiente dos participantes. | **Recolher um objeto pesado do chão ou amortizar uma queda**  **NÃO** : costas arqueadas, pernas esticadas  **SIM**: carregue o objeto numa coxa o que permite diminuir o peso na coluna vertebral  **SIM** : pernas fletidas, costas direitas, o mais perto possível da carga  **SIM**: com objetos muito leves manter a perna esticada  **NÃO**: costas arqueadas e pernas esticadas  **SIM** |
| 4. A posição no local de trabalho  5’ -> 25’ | **A posição no local de trabalho informático**  *«Falemos agora da vossa posição no posto de trabalho.*  Apresente o diapositivo sobre a posição ideal no escritório.  *«Uma má posição prolongada em frente a um ecrã pode ser nefasta para as suas costas, mas não só (olhos, pulsos, ombros, etc.)»*  *Entre estas recomendações, quais são aquelas:*   * *que punha já em prática* * *que acha difíceis de pôr em prática?* | **Para uma posição ideal no escritório**  **../../../../../Downloads/image_ergonomie.gif** |
| 5. Pôr em prática  1h15 -> 1h40 | **Exercícios práticos (a organizar pelo sítio)**  Para pôr em prática os elementos vistos anteriormente, organizar um momento prático para manipular as cargas fictícias a cada um dos participantes.  Realizar simulações pelos participantes. Os que observam dão a sua opinião sobre o que está bem e o que devia ser melhorado.  Verificar se as instruções propostas ao longo deste módulo são seguidas.  **Em conclusão:** Relembrar que os riscos músculo-esqueléticos não são inofensivos, que podem conduzir a lesões graves e prejudiciais a longo prazo. |  |