**Ações e posturas no local de trabalho**

|  |
| --- |
| Objetivos:  No fim da sequência, os participantes:   * Conhecem os riscos associados às «ações e posturas» inerentes ao seu posto * Sabem se precaver. * São capazes de identificar uma situação de manipulação de carga que precisa da utilização de equipamento específico e de ser utilizado se for necessário. |

**Esta sequência deve ser construída localmente. Para isso, existem 2 possibilidades à sua disposição:**

* **existe uma formação local (ou da divisão) que cumpre estes objetivos. Neste caso, pode ser utilizada em vez deste módulo.**
* **se não for este o caso, deve construir a sua própria formação de acordo com a sugestão abaixo.**

**Este documento contém sugestões de conteúdos e atividades pedagógicas que permitem atingir os objetivos deste módulo.**

|  |  |
| --- | --- |
| Elementos Chave | Suporte/atividades |
| Os riscos associados às «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 ou utilizar uma ferramenta apropriada. | Powerpoint de introdução (se necessário) |
| Objetivo da formação local.  No final da formação, os estagiários são capazes:   * De compreender os riscos dorso-lombar e a sua prevenção, * De aplicar as técnicas de ações e posturas de trabalho adaptadas para diminuir a frequência dos acidentes, atenuar o cansaço e melhorar a competência profissional * De identificar uma situação de manuseamento de carga que precisa da utilização de equipamento específico e de ser utilizado se for necessário. | Formação local |

**Duração prevista:**

1:30 a 2:00

**Recomendações de modalidades pedagógicas:**

Depois de uma introdução aos riscos associados às 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 e identificar o material específico disponível para as cargas mais pesadas.

1. Módulos pré-requisitos da sequência

* O E-learning regra de ouro n° 3 (Ações e Posturas e ferramentas)

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. Introdução  5’ 5’ | **Receção dos participantes e apresentação dos objetivos do módulo.**  Comecemos por lembrar, todos conhecem a regra de ouro nº 3 Ações e posturas e ferramenta, porque seguiram o E-learning.  Comecemos por uma recapitulação. Todos conhecem a regra de ouro nº 3 Ações e posturas e ferramenta, porque seguiram o E-learning.  Neste módulo, iremos um pouco mais longe em relação a ações e posturas.  **Pergunte:**  *Quem é que nos pode dizer quais são os principais riscos em matéria de ações e posturas?*  As imagens estão disponíveis no ficheiro «Ressources.pptx » | No fim deste módulo:   * Conhecem os principais riscos associados ao manuseamento ocasional de cargas (escritórios, prateleiras em estações de serviço), * Conhecem as regras básicas da manipulação de cargas, * Serão capazes de identificar uma situação de manuseamento 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. | **Ações e posturas: Proteja as suas costas**  De entre os males das nossas atividades, a dor de costas é a mais frequente.  Se a dor de costas varia muito consoante cada pessoa, a dor lombar é sem dúvida a vencedora, que afeta as vértebras na parte inferior das costas, no total de 58% das lesões na área lombar.  Estes riscos, que afetam os sistemas normalmente chamados de «músculo-esqueléticos», podem provocar dores bruscas mas também lesões a longo prazo.  Para prevenir estes riscos, deve adotar posturas adequadas às suas atividades.  Existe ainda um melhor meio para **eliminar o risco: utilizar uma ferramenta mecânica, quando possível!**  Cada ação e postura pode apresentar riscos mais ou menos evidentes. As **posturas limitadoras** são mais fáceis de observar e analisar.  Este tipo de posturas constitui muitos riscos para as costas! Por exemplo, manter uma carga longe do corpo resulta numa postura dolorosa, mesmo se a carga for relativamente leve.  ../../../Desktop/Capture%20d’écran%202016-07-08%20à%2014.22.07.png ../../../Desktop/Capture%20d’écran%202016-07-08%20à%2014.22.13.png  Antes de praticar uma ação, é necessário avaliar o esforço necessário para a cumprir. Seja para levantamento, deslocação ou transporte de uma carga, o objetivo é avaliar os esforços para que estes se tornem aceitáveis para as costas.  **Exemplo: Quanto mais baixa estiver a carga a segurar, mais o limite de peso diminui:**  ../../../Desktop/Capture%20d’écran%202016-07-08%20à%2014.23.56.png  É igualmente necessário ter em conta os trabalhos árduos quando a acessibilidade ao posto de trabalho é reduzida: Exemplo: fazer um levantamento de flange em posição curva e agachada.  Nos nossos sítios, a maioria dos trabalhos é feita pelos nossos contratantes (Manutenção e trabalhos) e deve certificar-se que as condições para efetuar estes trabalhos respeitam a regra de ouro nº 3. |
| 3. Exercícios ações e posturas  10’ 20’ | **Exercício correto/incorreto**  Utilize os desenhos, para criar um exercício: boa postura: má postura.  Pode acrescentar exemplos a este exercício.  **Pergunte:**  *«Para cada situação, digam se a postura é ou não correta e porquê?»* | Diapositivo no « Ressources.pptx » (com as respostas que aparecem ao clicar)  ../Desktop/Capture%20d’écran%202016-08-25%20à%2014.05.56.png  ../Desktop/Capture%20d’écran%202016-08-25%20à%2014.06.03.png |
| 4. A posição no local de trabalho  5’ 25’ | **A posição no local de trabalho informático**  Falemos agora da vossa posição no local de trabalho.  Uma má posição prolongada em frente a um ecrã pode ser nefasta para as suas costas, mas não só (olhos, pulsos, ombros, etc.) | **Para uma posição ideal no escritório**  **../../../../../Downloads/image_ergonomie.gif** |
| Pôr em prática  Da 1:00 à 1:30  Fim: 1:30 às 2:00 | Organize uma **formação prática** para manusear cargas fictícias para cada um dos participantes aplicando ações de base para se precaver dos riscos.  **Exercício:**  Mostre exemplos locais de cargas que precisam do emprego de material específico e faça com que identifiquem o material necessário para uma carga dada.  **Em conclusão:** Relembrar que os riscos músculo-esqueléticos não são inofensivos, que podem conduzir a lesões graves e prejudiciais a longo prazo. |  |