

# ERGONOMIA AVANÇADA

para profissionais da segurança do trabalho

---

FORMAÇÃO e MENTORIA



ERGONOMIZE-SE



2026

**FORMAÇÃO**

**100% ONLINE**

---

**30 HORAS**

## OBJETIVOS GERAIS

Preparar o profissional de segurança do trabalho para atender às exigências básicas da legislação no âmbito da ergonomia, de forma rápida e prática, através de uma análise ergonómica preliminar.

# OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Mapear e diagnosticar os riscos ergonómicos;
- Selecionar e aplicar os instrumentos de avaliação ergonómica;
- Realizar análises de riscos;
- Elaborar uma análise ergonómica preliminar;
- Analisar possíveis soluções gerais e específicas para os postos de trabalho;
- Dar assistência direta ao formando nas suas necessidades reais de trabalho para a análise ergonómica (em mentoria).

# DESTINATÁRIOS

Todos os profissionais da área da Segurança do Trabalho que pretendam aprofundar os conceitos da ergonomia e aplicá-los no decurso das suas atividades, atendendo às exigências legais.

# O QUE O FORMANDO IRÁ APRENDER?

- Reconhecer a ergonomia como ciência multidisciplinar;
- Identificar os principais fatores ergonómicos e biomecânicos;
- Analisar os riscos ergonómicos e biomecânicos;
- Utilizar as ferramentas de análise de riscos;
- Como e quando propor soluções ergonómicas para os postos de trabalho.

## METODOLOGIA DE FUNCIONAMENTO

- Formação à distância;
- 100% online, ao vivo;
- Via Zoom ou Teams;
- Suporte através de plataforma de ensino;
- O curso terá 25 hs de formação online.
- E contará com mais 5 horas de mentoria individual online (a ser agendada com o formando);

# METODOLOGIA DE FUNCIONAMENTO

- Os dias e horários são:
  - ✓ *Sextas-feiras das 18h às 20:30h\**;
  - ✓ *Sábados das 9h às 12h\* e 13h às 16:30h*
- No final de cada sessão o formando tem a possibilidade de efetuar o download dos materiais de formação para gravar no seu computador e/ou imprimir.

\* Poderá haver alterações, caso os formandos e a sua maioria, necessitem de outros dias e horários.

## MATERIAL FORNECIDO

- Apresentação/manuais;
- Ficheiros em Excel com os métodos de análise de riscos para facilitar os cálculos;
- Checklists;
- Ficheiro em Excel para análise ergonómica preliminar.

## METODOLOGIA DE ENSINO

- Toda a formação terá como base, situações reais de trabalho dos formandos que, já no primeiro módulo, deverão apresentar ao menos um “caso real”.
- Durante os módulos teóricos seguintes, estes casos serão utilizados para o aprendizado da aplicabilidade da ergonomia e da análise de riscos biomecânicos.

# REQUISITOS

Os candidatos à frequência desta formação devem reunir os seguintes requisitos:

- *Ter acesso a um computador / tablet com ligação à Internet e um browser;*
- *Ter conhecimentos de informática na ótica do utilizador.*

# CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Módulo I: Fundamentos da ergonomia

2 h

---

- Principais conceitos
- Análise ergonómica da atividade: tarefa x atividade

Módulo II: Fisiologia ocupacional, Patologias do trabalho e LMERT

4 hs

---

- Trabalho sentado / sentado
- Esforço Físico Intenso
- Trabalho estático
- Trabalho repetitivo (ciclo curto);
- Trabalho por turnos/trabalho noturno.

# CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Módulo III: Biomecânica ocupacional e Factores de risco biomecânicos

5 hs

---

- Introdução: alavancas do corpo humano
- Fatores de riscos biomecânicos: posturas, força, vibração, movimentos repetitivos, compressão mecânica
- Estudo dos movimentos do corpo humano

Módulo IV: Factores de risco organizacionais e Factores de risco psicossociais

2 hs

---

- Transformações na organização do trabalho e as suas consequências;
- Carga de Trabalho (Constrangimento - Exigências e Esforços);
- Principais Fatores Psicossociais de Risco;
- Principais instrumentos validados para avaliar os Fatores Psicossociais de Risco.

# CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Módulo V: Análise de riscos biomecânicos

5hs

---

- RULA
- REBA
- KIM
- Suzanne Rodgers
- Strain Index
- ROSA
- Análise por IA

Módulo VI: Introdução à análise ergonómica do trabalho

5 hs

---

- Análise e descrição das tarefas e atividades;
- Diagnóstico ergonómico;
- Realização de análises ergonómicas preliminares e relatório.

# CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Módulo VII: Propostas de soluções  
ergonómicas

2 hs

---

- Estudo de casos práticos reais com soluções ergonómicas ao nível dos postos de trabalho.

# CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

Módulo VII: Mentoría

5hs

---

- Considera-se mentoría, no contexto desta proposta de formação, a atividade na qual o formador irá acompanhar a turma de formandos por 5 hs online (não necessariamente consecutivas), na realização de uma (ou mais) análise de riscos ergonómicos e respetivo diagnóstico ergonómico. Recomenda-se que a análise seja um caso real, em contexto profissional de cada formando;
- A mentoría terá um prazo de 1 mês para ser finalizada (a contar do fim da formação), podendo o formando definir os dias de atendimento.

# AVALIAÇÃO E CERTIFICAÇÃO



- A classificação final no curso resultará da média ponderada, numa escala de 0-20 valores, das classificações parcelares, tendo em conta os seguintes elementos de avaliação:
  - *Presença nas aulas superior a 75%*
  - *Participação nas atividades propostas.*
- No final do curso será emitido um Certificado de Formação a todos os formandos que concluírem com aproveitamento;
- O certificado será disponibilizado em formato digital na Plataforma SIGO, num prazo máximo de 15 dias úteis, após a data de término do curso.
- ESTA FORMAÇÃO NÃO É CERTIFICADA DGERT. Caso necessite de Certificação DGERT, solicitamos que nos informe atempadamente.

# INVESTIMENTO

POR FORMANDO

- 300,00 EUROS + IVA

# INVESTIMENTO

## GRUPOS

- Para turmas intraempresas (acima de 5 formandos), o valor é sob consulta.

# FORMADORA



Márcia Pereira

- CEO, Ergonomista, TSST, Formadora – Ergonomize-se, Unipessoal Lda.
- Investigadora na indústria automóvel sobre envelhecimento e capacidade de trabalho na indústria automóvel;
- Doutoranda em Ergonomia - Faculdade de Motricidade Humana (FMH), Ulisboa;
- Mestre em Ergonomia - Faculdade de Motricidade Humana (FMH), Ulisboa;
- Técnica Superior de Segurança do Trabalho – ISLA, Leiria;
- Pós-graduada em engenharia de produção, ênfase em Ergonomia – COPPE/Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ);
- Pós-graduada em Biomecânica do Esporte – UFRJ;
- Bacharel em Educação física – UFRJ;
- Licenciada em Engenharia química – Universidade Federal Fluminense;
- Larga experiência em análise ergonómica do trabalho, formação, implementação e acompanhamento de ações ergonómicas e programas de saúde e bem-estar no trabalho.

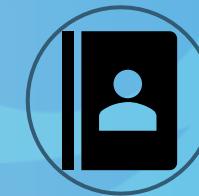
# CONTATOS

2025



Site

[www.ergonomize-se.com](http://www.ergonomize-se.com)



Morada

Rua de Leiria, 2400-441, Leiria



Telemóvel

+351 92 352 7919



Telefone

+351 24 421 2439