

SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO
**LEVANTAMENTO, TRANSPORTE E DESCARGA INDIVIDUAL DE CARGAS
(NR17-ERGONOMIA)**



CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

1. OBJETIVO GERAL DA CAPACITAÇÃO.....	3
2. DEFINIÇÃO DE LEVANTAMENTO, TRANSPORTE E DESCARGA INDIVIDUAL DE CARGAS	3
3. PÚBLICO ALVO.....	3
4. REQUISITOS.....	3
5. CARGA HORÁRIA	3
6. OBJETIVO DE CADA MÓDULO	4
6.1 Módulo à DISTÂNCIA.....	4
7. PRAZO MÁXIMO PARA CONCLUSÃO DA CAPACITAÇÃO E ESTIMATIVA DE TEMPO MÍNIMO DE DEDICAÇÃO DIÁRIA AO CURSO	4
8. INSTRUMENTOS PARA POTENCIALIZAÇÃO DO APRENDIZADO E ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS DA CAPACITAÇÃO	6
9. AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM	6
10. CERTIFICAÇÃO	6
11. INFRAESTRUTURA OPERACIONAL DE APOIO E CONTROLE	7
11.1 Identificação do Responsável Técnico pela Capacitação	7
11.2 Canais de Comunicação.....	7
11.3 Infraestrutura Tecnológica	7
11.4 Estrutura Física	8
12. CONTROLE DE REVISÃO	8
13. ANEXO 1 – PLANO DE ENSINO.....	9



1. OBJETIVO GERAL DA CAPACITAÇÃO

O curso visa capacitar o trabalhador a realizar o levantamento, transporte e descarga individual de cargas sem comprometer sua saúde e segurança, antecipando-se a problemas e possíveis riscos destas atividades, de modo a proporcionar conforto, segurança, saúde e desempenho eficiente no trabalho.

2. DEFINIÇÃO DE LEVANTAMENTO, TRANSPORTE E DESCARGA INDIVIDUAL DE CARGAS

Inclui-se neste contexto o levantamento, manuseio e transporte individual e não eventual de cargas, o transporte e a descarga de materiais feitos por impulsão ou tração de vagonetes, carros de mão ou qualquer outro aparelho mecânico, e a movimentação e transporte manual não eventual de cargas.

3. PÚBLICO ALVO

Profissionais designados para o transporte manual não eventual de cargas, conforme NR17.5.5.

4. REQUISITOS

Para acesso ao curso, o candidato deverá atender os seguintes requisitos:

- Comprovar idade mínima de 18 anos;
- Ensino Fundamental Completo.

5. CARGA HORÁRIA

A matriz para desenvolvimento do curso Levantamento, transporte e descarga individual de cargas (NR17) está estruturada de forma a garantir a formação integral do participante. O curso será desenvolvido em duas etapas, complementar e indissociável, conforme a seguir:



Módulo		Componentes Curriculares	Carga Horária
A DISTÂNCIA	Módulo I	Unidade 1	0,5 h
		Unidade 2	1,0 h
	Módulo II	Unidade 1	1,0 h
		Unidade 2	1,0 h
		Unidade 3	0,5 h
TOTAL			4 horas

Segue abaixo o detalhamento de carga horária estimada para cada aula da etapa a distância.

	DETALHAMENTO	Modalidade	Minutos
Módulo I	Aula 1: Objetivo / Conceitos de cargas / Legislação / Subitem "17.5. Levantamento, transporte e descarga individual de cargas"	A DISTÂNCIA	0,5 h
	Aula 2: Ergonomia / O corpo humano	A DISTÂNCIA	1,0 h
Módulo II	Aula 3: Orientações e soluções práticas I	A DISTÂNCIA	1,0 h
	Aula 4: Orientações e soluções práticas II	A DISTÂNCIA	1,0 h
	Aula 5: Orientações e soluções práticas III	A DISTÂNCIA	0,5 h
			4,0 h

6. OBJETIVO DE CADA MÓDULO

6.1 Módulo à DISTÂNCIA

A Etapa à DISTÂNCIA, tem por objetivo desenvolver fundamentos técnicos e metodológicos que permitam ao profissional estabelecer base consistente quanto aos conhecimentos relacionados aos perigos e formas de controle no trabalho com levantamento, transporte e descarga individual de cargas.

7. PRAZO MÁXIMO PARA CONCLUSÃO DA CAPACITAÇÃO E ESTIMATIVA DE TEMPO MÍNIMO DE DEDICAÇÃO DIÁRIA AO CURSO

PROGRAMAÇÃO		PERÍODO	
		INÍCIO	FIM
ETAPA A DISTÂNCIA		DATA	DATA
DETALHAMENTO	PRESENCIAL/A DISTÂNCIA	DIA	Horas
Aula 1 Objetivo do curso; Características da carga; Movimentação de cargas; Legislação; Subitem "17.5 Levantamento, transporte e descarga individual de cargas"	A DISTÂNCIA	1º	0,5h



Aula 2 A Ergonomia; Abordagem Física; Abordagem Cognitiva; Abordagem Organizacional; Doenças ocupacionais; LER/DORT; Fadiga muscular; Anatomia; Curvaturas da coluna vertebral; Articulações.	A DISTÂNCIA	1º	1h
Aula 3 Vias de transporte; Passagens e corredores; Rampas; Disposição da área de trabalho; Carrinhos, carrinhos de mão e outros aparelhos.	A DISTÂNCIA	1º	1h
Aula 4 Prateleiras de armazenamento móveis; Prateleiras de várias alturas; Dispositivos mecânicos para levantar, baixar e mover materiais pesados; Orientações para o levantamento e transporte manual (geral); Orientações para o levantamento e transporte manual de cilindros.	A DISTÂNCIA	1º	1h
Aula 5 Orientações para o levantamento e transporte manual de placas ou chapas; Orientações para o levantamento e transporte manual de tijolos e blocos / caixotes; Revezamento/rodízio de tarefas (Org. do Trabalho); Pausas curtas e frequentes durante o trabalho (Org. do Trabalho); Cadeiras ou banquetas para tarefas de pé; Cuidados gerais.	A DISTÂNCIA	1º	0,5h
TOTAL			4 HORAS

Nota: O período destinado ao desenvolvimento da Etapa à DISTÂNCIA, transcorre a partir da confirmação da matrícula e disponibilização das informações *login*;



8. INSTRUMENTOS PARA POTENCIALIZAÇÃO DO APRENDIZADO E ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS DA CAPACITAÇÃO

O curso utiliza-se da estratégia pedagógica de *microlearning*, tendo o conteúdo organizado em pequenos blocos, facilitando o processo de aprendizagem do aluno.

Toda a carga horária a distância é realizada em formato assíncrono, permitindo flexibilidade e adequação a jornada de trabalho e turnos de trabalho.

Ao longo de todo o curso há um Fórum de dúvidas, onde as dúvidas dos alunos podem ser compartilhadas e respondidas pelo Professor-tutor, favorecendo o aprendizado a partir das interações entre os participantes.

9. AVALIAÇÃO DA APRENDIZAGEM

Para fins de definição da classificação do participante, deverão ser levados em consideração o aproveitamento e a frequência, conforme demonstrado a seguir:

Desempenho do participante – Módulo À DISTÂNCIA

APROVEITAMENTO	FREQUÊNCIA	SITUAÇÃO FINAL / DESEMPENHO
= ou > que 70%	Não se aplica	Satisfatório
< que 70%	Não se aplica	Insatisfatório

10. CERTIFICAÇÃO

Ao final do curso de Levantamento, transporte e descarga individual de cargas, será expedida certificação aos participantes que conjugarem aproveitamento e frequência, com a titulação “**Levantamento, transporte e descarga individual de cargas (NR17-Ergonomia)**”, composto pelo somatório dos módulos a DISTÂNCIA.



11. INFRAESTRUTURA OPERACIONAL DE APOIO E CONTROLE

11.1 Identificação do Responsável Técnico pela Capacitação

NOME	CARGO /FUNÇÃO	FORMAÇÃO	CONSELHO DE CLASSE
Dr. Luciano Gomes dos Santos	Especialista de Produto	Profissional de SST	28515-RJ

11.2 Canais de Comunicação

Para realização da interação e comunicação dos participantes com as equipes de monitoria e tutoria dos cursos, serão utilizados os seguintes canais de comunicação: Chat, e-mail, mensagem de texto (SMS).

Poderá também ser estabelecido canais de comunicação dos participantes com as equipes de monitoria e tutoria dos cursos, dentro da plataforma educacional: Fórum de dúvidas, onde as questões são compartilhadas com todos da turma, ou via mensagem individual para o professor-tutor ou monitor.

11.3 Infraestrutura Tecnológica

Para realização da Etapa à distância do curso é indispensável que o participante tenha acesso ao conteúdo digital via computador, para que sejam realizadas atividades previstas, interação com tutor e monitor. Desta forma, deverá estar à disposição do participante, no que se refere à estrutura tecnológica, computador individual com a configuração a seguir:



ESPECIFICAÇÃO TÉCNICA	
Processador	Processador Dual Core 2GHz ou superior
Memória	2GB de Memória RAM ou mais
Vídeo	Placa Gráfica Aceleradora de Vídeo: - offboard: Nvidia FX 5500 com 128 MB ou superior; - onboard no processador: qualquer uma com 128 MB ou superior; - onboard na placa mãe: placas lançadas de 2011 em diante com 128 MB ou superior (pode haver impacto no desempenho)
Som	Placa de Som onboard ou offboard e alto-falantes
Internet	Conexão Banda Larga de 1 Mbps (por computador) Placa de Rede 10 Mbps Ethernet ou superior
Sistema Operacional	- Windows XP ou posterior; - Linux
Navegadores	- Mozilla Firefox (atualizado);- Google Chrome (atualizado);- Microsoft Edge (atualizado);- Safari (atualizado);
Plugins e Softwares	- Adobe Reader (versão atualizada) – O software Adobe Reader é o padrão gratuito para exibição, impressão e inserção de comentários de forma confiável em documentos PDF. É o único visualizador de arquivos PDF que pode abrir e interagir com todos os tipos de conteúdo PDF, inclusive formulários e multimídia. Disponível em: (http://get.adobe.com/br/reader/) - Adobe Flash Player (versão Atualizada) - O programa é fundamental para a reprodução de imagens e vídeos, e muitos desenvolvedores utilizam a plataforma para criar softwares e ferramentas com o melhor visual possível. Tê-lo no computador é garantir que os demais programas instalados possam utilizar uma das melhores tecnologias disponíveis para reprodução gráfica. Disponível em: (http://get.adobe.com/br/flashplayer/) Java (versão atualizada) - A tecnologia Java permite trabalhar e se divertir em um ambiente de computação seguro. O upgrade para a versão mais recente do Java melhora a segurança do sistema, já que versões mais antigas não incluem as últimas atualizações de segurança. O Java permite reproduzir jogos on-line e exibir imagens em 3D, entre outras funcionalidades. Disponível em: (https://www.java.com/pt_BR/download/windows_offline.jsp)

11.4 Estrutura Física

A fim de garantir um ambiente adequado para o participante, apresentamos a seguir, os itens necessários para compor estrutura física mínima para o desenvolvimento do curso na modalidade de Ensino à DISTÂNCIA ou semipresencial.

Item	Quantidade/por participante
Mesa	1
Cadeira	1
Computador, Notebook ou Netbook	1
Acesso à internet	

Nota: Os recursos acima e o ambiente devem ser de uso exclusivo para a realização do curso, favorecendo a concentração e a absorção do conhecimento pelo participante.

12. CONTROLE DE REVISÃO

Elaboração:	01/04/2022
1ª Revisão	Luciano Gomes dos Santos



13. ANEXO 1 – PLANO DE ENSINO



TÍTULO: LEVANTAMENTO, TRANSPORTE E DESCARGA INDIVIDUAL DE CARGAS (NR17-ERGONOMIA)	MODALIDADE: EAD
OBJETIVO GERAL: Capacitar o trabalhador a realizar o levantamento, transporte e descarga individual de cargas sem comprometer sua saúde e segurança, antecipando-se a problemas e possíveis riscos destas atividades, de modo a proporcionar conforto, segurança, saúde e desempenho eficiente no trabalho.	CARGA HORÁRIA: 04 Horas

ETAPA À DISTÂNCIA – Carga horária: 04 horas

Objetivo:

ITEM DE CONHECIMENTO DA NR	ESTRATÉGIA DE AVALIAÇÃO	ATIVIDADES	DIAS DE DEDICAÇÃO	CARGA HORÁRIA (DEDICAÇÃO MÍNIMA DIÁRIA)	% IMPACTO NA AVALIAÇÃO	INSTRUMENTOS PARA POTENCIALIZAÇÃO DO APRENDIZADO E ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS	
						RECURSOS/MATERIAL DIDÁTICO	DINÂMICA
						4 h	100%
Módulo I Aula 1: Objetivo do curso / Características da carga / Movimentação de cargas / Legislação / Subitem "17.5 Levantamento, transporte e descarga individual de cargas"	Avaliação ao final do módulo	Assistir as aulas indicadas na 1ª coluna; - Realizar as atividades propostas: – Exercícios de Aprendizagem; - Estudar o material complementar, quando indicado; - Em caso de dúvidas, esclarecer com o tutor.	1º	0,5	10%	Computador, Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA), conteúdo digital interativo, material complementar, internet e vídeos instrucionais.	Atividades individuais Tutoria Online
Módulo I Aula 2: A Ergonomia / Abordagem Física / Abordagem Cognitiva / Abordagem Organizacional / Doenças ocupacionais / LER/DORT / Fadiga muscular / Anatomia / Curvaturas da coluna vertebral / Articulações.	Avaliação ao final do módulo.	Assistir as aulas indicadas na 1ª coluna; - Realizar as atividades propostas: – Exercícios de Aprendizagem; - Estudar o material complementar, quando indicado; - Em caso de dúvidas, esclarecer com o tutor.	1º	0,5	10%	Computador, Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA), conteúdo digital interativo, material complementar, internet e vídeos instrucionais.	Atividades individuais Tutoria Online
Módulo II Aula 1: Vias de transporte / Passagens e corredores / Rampas / Disposição da área de trabalho / Carrinhos, carrinhos de mão e outros aparelhos.	Avaliação ao final do módulo.	Assistir as aulas indicadas na 1ª coluna; - Realizar as atividades propostas: – Exercícios de Aprendizagem; - Estudar o material complementar, quando indicado; - Em caso de dúvidas, esclarecer com o tutor.	1º	0,5 h	15%	Computador, Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA), conteúdo digital interativo, material complementar, internet e vídeos instrucionais.	Atividades individuais Tutoria Online



<p>Módulo II</p> <p>Aula 2: Prateleiras de armazenamento móveis / Prateleiras de várias alturas / Dispositivos mecânicos para levantar, baixar e mover materiais pesados / Orientações para o levantamento e transporte manual (geral) / Orientações para o levantamento e transporte manual de cilindros.</p>	<p>Avaliação ao final do módulo.</p>	<p>Assistir as aulas indicadas na 1ª coluna;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar as atividades propostas: <ul style="list-style-type: none"> – Exercícios de Aprendizagem; - Estudar o material complementar, quando indicado; - Em caso de dúvidas, esclarecer com o tutor. 	<p>1º</p>	<p>1,0 h</p>	<p>30%</p>	<p>Computador, Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA), conteúdo digital interativo, material complementar, internet e vídeos instrucionais.</p>	<p>Atividades individuais</p> <p>Tutoria Online</p>
<p>Módulo II</p> <p>Aula 3: Orientações para o levantamento e transporte manual de placas ou chapas / Orientações para o levantamento e transporte manual de tijolos e blocos/caixotes / Revezamento/rodízio de tarefas (Org. do Trabalho) / Pausas curtas e frequentes durante o trabalho (Org. do Trabalho) / Cadeiras ou banquetas para tarefas de pé / Cuidados gerais.</p>	<p>Avaliação ao final do módulo.</p>	<p>Assistir as aulas indicadas na 1ª coluna;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realizar as atividades propostas: <ul style="list-style-type: none"> – Exercícios de Aprendizagem; - Estudar o material complementar, quando indicado; - Em caso de dúvidas, esclarecer com o tutor. 	<p>1º</p>	<p>1,5 h</p>	<p>35%</p>	<p>Computador, Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA), conteúdo digital interativo, material complementar, internet e vídeos instrucionais.</p>	<p>Atividades individuais</p> <p>Tutoria Online</p>

