



MECÂNICA CORPORAL – PRINCÍPIOS ORIENTADORES

DATA | 25 e 26 de fevereiro de 2026

HORÁRIO | Das 08:30 às 15:30 horas

LOCAL | Sala nº 2 do Centro de Formação da ULSSM - HPV

DESTINATÁRIOS | Técnicos Auxiliares de Saúde e Assistentes Operacionais a exercerem funções em ambiente hospitalar na ULSSM

Prazo limite de Inscrição | 10 de fevereiro de 2026

Inscrição | [Intranet Centro de Formação da ULSSM](#) ou <https://formacao.chln.min-saude.pt/Inscricoes/Candidaturas/Secretaria.aspx?idCaracterizacao=1180&idAccao=2063>

Publicação de Lista de Seleccionados | 13 de fevereiro de 2026
(publicada na Intranet / Links Úteis / Formação / Curso)

Coordenação organização:
Direção de Enfermagem-GFIE

e

CENTRO DE
FORMAÇÃO

Telefone: 21 780 51 08
centro.formacao@ulssm.min-saude.pt





MECÂNICA CORPORAL – PRINCÍPIOS ORIENTADORES

OBJETIVOS

Ao finalizar esta ação de formação, os participantes deverão estar aptos a:

- Identificar os principais fatores de risco das lesões músculo-esqueléticas decorrentes da incorreta postura durante o trabalho
- Identificar os princípios básicos de mecânica corporal
- Utilizar os princípios de mecânica corporal na manipulação de cargas
- Demonstrar posturas corretas na mobilização de pessoas com défice(s) na atividade motora

DESTINATÁRIOS

Assistentes Operacionais / Técnicos Auxiliares de Saúde a exercer funções em ambiente hospitalar da ULSSM

METODOLOGIA PEDAGÓGICA

- Método expositivo e ativo
- Trocas de experiências e participação ativa do grupo
- Prática simulada

CERTIFICAÇÃO

Emissão de Certificado de Formação mediante cumprimento dos seguintes requisitos:

Assiduidade – Frequência de 85% carga horária total; em que 10% de faltas justificadas e 5% de faltas injustificadas.

Avaliação – Avaliação final positiva.

FORMADORES

Formadores Internos

PROGRAMA

- Introdução
- Mecânica corporal:
 - Conceito
 - Objetivos
- Princípios orientadores para uma postura correta quando realiza:
 - O transporte de doentes
 - A transferência de cargas
 - A mobilização de doentes
- Acidentes de Trabalho - Lesões Músculo-Esqueléticas ligadas ao Trabalho (LMELT):
 - Principais causas
 - Fatores de risco
- Exercícios de flexibilidade e fortalecimento
- Avaliação

INFORMAÇÕES GERAIS

DATA | 25 e 26 de fevereiro de 2026

HORÁRIO | Das 08:30 às 15:30 horas

PRAZO DE INSCRIÇÃO | 10 de fevereiro de 2026

INSCRIÇÃO | [Intranet Centro de Formação da ULSSM](#) ou <https://formacao.chln.min-saude.pt/Inscricoes/Candidaturas/Secretaria.aspx?idCaracterizacao=1180&idAccao=2063>

PUBLICAÇÃO DA LISTA DE SELECIONADOS |

13 de fevereiro de 2026

(publicada na [Intranet](#) / [Links Úteis](#) / [Formação](#) / [Curso](#))

CARGA HORÁRIA | 12 Horas

LOCAL | Sala nº 2 do Centro de Formação da ULSSM - HPV