



Mecânica Corporal para Enfermeiros

DATA | 05 e 09 de março de 2026

HORÁRIO | Das 8:30 às 15:30 horas

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

DESTINATÁRIOS | Enfermeiros a exercerem funções na ULSSM

Prazo limite de Inscrição | 17 de fevereiro de 2026

Inscrição | [Intranet Centro de Formação da ULSSM](#) ou <https://formacao.chln.min-saude.pt/Inscricoes/Candidaturas/Secretaria.aspx?idCaracterizacao=1182&idAcao=2065>

Publicação de Lista de Seleccionados | 20 de fevereiro de 2026

(publicada na Intranet / Links Úteis / Formação / Curso)



Mecânica Corporal para Enfermeiros

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
- Instruir os formandos sobre a importância da adoção de postura correta nas atividades profissionais
- Capacitar os formandos para a aplicação de técnicas seguras na mobilização / movimentação e transferência de doentes
- Instruir sobre o uso adequado de dispositivos de apoio
- Incentivar o desenvolvimento de cultura de segurança e bem-estar no ambiente profissional

DESTINATÁRIOS

Enfermeiros a exercerem funções na ULSSM

METODOLOGIA PEDAGÓGICA

Método expositivo e demonstrativo, troca de experiências e participação ativa do grupo

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.

COORDENADORES E/OU FORMADORES

Formadores Internos

PROGRAMA

- Introdução
- Conceitos:
 - Ergonomia / Mecânica Corporal
 - Movimentação / Mobilização
- Lesões Músculo-Esqueléticas nos Profissionais de Saúde - Fatores de Risco
- Princípios orientadores de postura correta quando se realiza:
 - Mobilização / Movimentação de doentes no leito
 - Levante / Transferência
 - Movimentação manual de cargas
 - Transporte de doentes
- Prática
- Avaliação

INFORMAÇÕES GERAIS

DATA | 05 e 09 de março de 2026

HORÁRIO | Das 8:30 às 15:30 horas

PRAZO DE INSCRIÇÃO | 17 de fevereiro de 2026

INSCRIÇÃO | [Intranet Centro de Formação da ULSSM](https://intranet.centrodeformacao.ulssm.min-saude.pt/Inscricoes/Candidaturas/Secretaria.aspx?idCaracterizacao=1182&idAccao=2065)
ou <https://formacao.chln.min-saude.pt/Inscricoes/Candidaturas/Secretaria.aspx?idCaracterizacao=1182&idAccao=2065>

PUBLICAÇÃO DA LISTA DE SELECIONADOS |

20 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