CERTIFICADO

ECOSST

EngeHall
Sistema de Ensino

Certificamos que **Ezequiel Dos Santos Climaco**
concluiu com aproveitamento o curso NR11 Transporte Manual de Cargas (Reciclagem), conforme a Portaria n° 4.219, de 20 de dezembro de 2022, do Ministério do Trabalho e Emprego.

Carga horária: **8 horas**

Marlon Pascoal Pinto
Responsável Técnico/Instrutor
CREA: 172.438/D MG
Engº Eletricista / Segurança do Trabalho

Allan Brener Ramos da Silva
Instrutor
CREA: 252873/TD MG
Técnico de Segurança do Trabalho

CPF:

*Assinatura do Aluno

Concluído em: 19/09/2026

Verifique autenticidade em:
https://ecosst.com.br/certificado/
ou leia o QR Code ao lado

ID da certificação: 139603AF2-13ECB6823-33F887D

ART:6127398

*CONFORME CONTEÚDO E ACEITAÇÃO DOS TERMOS DO VERSO

Conteúdo programático:

1. Introdução à Movimentação Manual de Cargas
2. Fundamentos da NR 11 e NR 17 para Movimentação Manual
3. Conceitos de Ergonomia Aplicada à Movimentação Manual
4. Organização do Trabalho e Avaliação Ergonômica Preliminar
5. Riscos à Saúde no Levantamento Manual de Cargas
6. Análise Ergonômica do Trabalho (AET)
7. Técnicas Adequadas para Levantamento e Transporte de Cargas
8. Equipamentos Auxiliares para Movimentação Manual
9. Distâncias e Regras para Transporte Manual de Cargas
10. Posturas Corporais e Movimentos Recomendados
11. Planejamento e Organização do Local de Trabalho
12. Prevenção de Acidentes com Movimentação Manual de Cargas
13. Fatores Psicológicos e Físicos na Movimentação de Cargas
14. Equipamentos de Proteção Individual (EPIs)
15. Sinais de Sobrecarga e Lesões Musculares
16. Normas Específicas para Transporte de Sacas
17. Cuidados com a Manipulação de Chapas de Mármore e Granito
18. Procedimentos de Emergência em Caso de Acidentes
19. Ergonomia e Adaptações para Trabalhadores com Deficiência
20. Ferramentas Manuais e Ergonomia
21. Gestão de Pausas e Recuperação Física
22. Cargas Irregulares: Como Manusear com Segurança
23. Como Evitar Movimentos Repetitivos e Estáticos
24. Métodos para Redução de Esforço no Transporte de Cargas
25. Armazenagem Segura de Materiais Pesados
26. Movimentação Manual em Espaços Restritos
27. Treinamento para Operadores de Movimentação Manual
28. Impacto do Levantamento Manual no Sistema Muscular
29. Uso de Ferramentas Tecnológicas para Facilitar o Transporte de Cargas
30. Procedimentos de Descarte de Materiais em Segurança
31. Requisitos de Iluminação e Ventilação no Local de Trabalho
32. Comunicação Eficaz no Transporte Manual de Cargas
33. Avaliação de Riscos no Levantamento de Cargas Não Convencionais
34. Conclusão e Boas Práticas para a Movimentação Segura

CURSOS NR's EngeHall 17.000.287/0001-81

Responsabilidade : (*)

(*) Afirmo ser o responsável pela realização de todas as atividades necessárias para a conclusão do curso de NR 11 da EngeHall pelo qual recebo esse certificado. Declaro estar ciente do conteúdo do curso relacionado acima e do que consta na norma NR 11 do Ministério do Trabalho e Previdência Social. Esse certificado somente se torna válido com a assinatura do aluno que constata conhecimento do acima descrito.