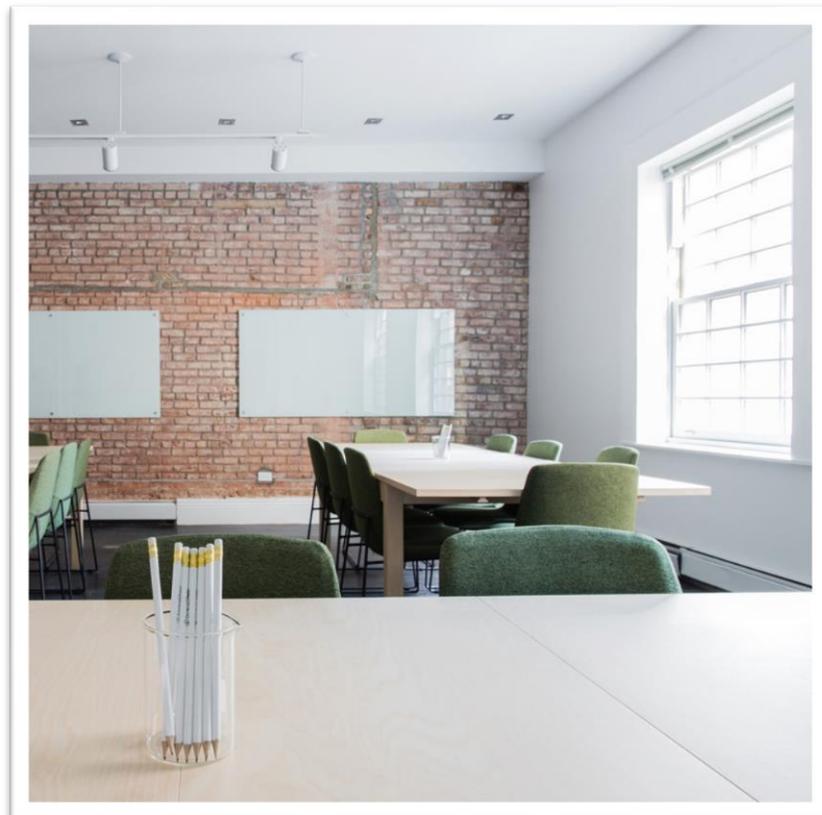




# CATÁLOGO DE FORMAÇÃO



## ÍNDICE

	Pág.
<b>1 – INTRODUÇÃO .....</b>	<b>3</b>
<b>2 – SOLUÇÕES DE FORMAÇÃO .....</b>	<b>3</b>
<b>3 – ÁREAS DE FORMAÇÃO .....</b>	<b>4</b>
541 – Indústria Alimentar .....	5
861 - Proteção de Pessoas e Bens .....	16
862 – Higiene e Segurança no Trabalho .....	23

## 1 – INTRODUÇÃO

Cada vez mais, nos dias de hoje, as empresas só conseguem vencer a competitividade ao qual se encontram sujeitas, através da qualidade dos serviços prestados e da produtividade. Por isso a formação profissional pode ser considerada como um pilar de evolução e desenvolvimento de uma empresa.

O Grupo Acção Contínua é composto por uma equipa qualificada e multidisciplinar, a qual se encontra atenta às suas carências e preocupações, oferecendo planos de formação personalizados face às necessidades das empresas.

## 2 – SOLUÇÕES DE FORMAÇÃO

Tendo em consideração as exigências do mercado profissional possuímos dois tipos de soluções para a realização da Formação.

### Formação Interempresas (Por catálogo)

Este tipo de formação destina-se a colaboradores de várias empresas, clientes, tendo como principal objetivo o enriquecimento do conhecimento dos seus colaboradores, assim como a troca de experiências, dinâmica experiências e pedagógicas.

### Formação à Medida

Elaboramos programas de formação "**à medida**" permitindo apresentar a solução considerada mais adequada às necessidades, objetivos e estratégia das empresas.

O nosso modelo de formação à medida é suportado pelo seguinte modo:

- 1- Diagnóstico das necessidades: identificação das necessidades de formação coerentes com os objetivos.
- 2- Conceção dos planos de formação e planeamento: planear estrategicamente a formação profissional a implementar
- 3- Formação: Realização da formação através da aplicação de métodos e técnicas pedagógicas adequadas aos formandos
- 4- Suporte pós- formativo: Apresentação de relatório final da formação.

- 5- Avaliação da eficácia da formação: avaliação da formação ministrada tendo em consideração os objetivos inicialmente considerados.

#### Formação 35 horas

Ajudamos a cumprir com as 35 horas de formação por colaborador, dando cumprimento ao código do trabalho.

*“Compete ao empregador, garantir um número mínimo de horas de formação a cada trabalhador quer em ações a desenvolver na empresa, quer supletivamente, através da concessão de tempo para o desenvolvimento da formação por iniciativa do trabalhador”*

Procederemos à elaboração do seu plano de formação que vai de encontro às necessidades da sua empresa, dado que a formação é sempre uma mais-valia para os colaboradores, promovendo e melhorando a sua motivação e consequente produtividade.

### **3 – ÁREAS DE FORMAÇÃO**

O Grupo Acção Contínua, foca-se essencialmente em três áreas de formação:

- 541 Indústrias Alimentares
- 861 Proteção de Bens e Pessoas
- 862 Segurança e Higiene no Trabalho

Ajudando-o a cumprir a legislação em vigor, assim como a melhoria das suas condições de trabalho.

## 541 – Indústria Alimentar

- Implementação de Sistemas de HACCP
- Higiene e Segurança Alimentar
- Manipulador de Carnes (Inicial)
- Manipulador de carnes (Renovação)
- Alergénicos e Intolerâncias Alimentares
- Manipulação de Alimentos
- Receção e Armazenamento de Matérias- Primas
- Higiene Pessoal e das Instalações
- Microbiologia Alimentar
- Preparação e Confeção de Géneros Alimentícios



# Implementação de Sistemas de HACCP

## Objetivos

Aquisição de conhecimentos necessários para desenvolver, gerir e implementar um Sistema Preventivo de autocontrolo de Segurança Alimentar (HACCP).

## Destinatários

Todos os profissionais que estejam direta ou indiretamente ligados à manipulação de alimentos e à área alimentar.

## Duração

12 Horas

## Conteúdos Programáticos

- Enquadramento Legal;
- Noções de microbiologia;
- Noções de Higiene (Higiene das Pessoas, Instalações, Equipamentos e Utensílios);
- Conservação, armazenamento e confeção de géneros alimentícios;
- Boas práticas de Segurança Alimentar;
- Sistema de HACCP.



# Higiene e Segurança Alimentar

## Objetivos

---

Reconhecer a importância da higiene e segurança alimentar e sensibilizar os formandos relativamente aos conceitos gerais do sistema HACCP na produção de alimentos seguros.

## Destinatários

---

Todos os profissionais que estejam direta ou indiretamente ligados à manipulação de alimentos e à área alimentar.

## Duração

---

8 Horas

## Conteúdos Programáticos

---

- Enquadramento Legal;
- Noções básicas de microbiologia;
- Contaminação;
- Higiene das Pessoas, Instalações, Equipamentos e Utensílios;
- Receção e armazenamento de matérias-primas;
- Preparação e confeção de alimentos;
- Gestão de resíduos;
- Sistema de HACCP.



## Manipulador de Carnes (Inicial)

### Objetivos

Dotar os profissionais do sector com os conhecimentos fundamentais para a compreensão e execução das regras e princípios básicos em matérias de higiene e segurança alimentar, das boas práticas de higiene, saúde, organização do trabalho, atitudes e formas de comportamento necessários ao exercício da actividade de distribuição e venda de carnes e seus produtos.

### Destinatários

Todos os profissionais que pretendam exercer no sector de distribuição e venda de carnes e seus derivados.

### Duração

15 Horas

### Conteúdos Programáticos

- Higiene das carnes;
- Microbiologia da Higiene Alimentar;
- Higiene dos Manipuladores;
- Higiene das Instalações, Equipamentos e Utensílios;
- Acondicionamento / Embalagem de carnes e seus produtos;
- Condições Higiénicas a observar na venda e distribuição de carnes e seus produtos;
- Segurança alimentar/ HACCP no setor das carnes e seus produtos;
- Higiene e Segurança no Trabalho;
- Legislação.



## Manipulador de Carnes (Reciclagem)

### Objetivos

---

Promover a reciclagem das competências básicas e essenciais de higiene e segurança no trabalho no sector das carnes e seus produtos.

### Destinatários

---

Todos os profissionais manipuladores de carnes dos sectores de distribuição e venda de carnes e seus derivados.

### Duração

---

6 Horas

### Conteúdos Programáticos

---

- Higiene das carnes;
- Microbiologia da Higiene Alimentar;
- Higiene dos Manipuladores;
- Higiene das Instalações, Equipamentos e Utensílios;
- Acondicionamento / Embalagem de carnes e seus produtos;
- Condições Higiénicas a observar na venda e distribuição de carnes e seus produtos;
- Segurança alimentar/ HACCP no setor das carnes e seus produtos;
- Higiene e Segurança no Trabalho;
- Legislação.



# Alergénicos e Intolerâncias Alimentares

## Objetivos

---

Capacitar os formandos para a identificação de ingredientes alergénicos de forma a evitar riscos para a saúde dos consumidores.

## Destinatários

---

Todos os profissionais que estejam direta ou indiretamente ligados à manipulação de alimentos e à área alimentar que queiram aprofundar os seus conhecimentos sobre os alergénicos.

## Duração

---

6 Horas

## Conteúdos Programáticos

---

- Noções gerais sobre Alergias e Intolerâncias Alimentares;
- Definição e tipo de reações e sintomas;
- Noções gerais sobre Alergias e Intolerâncias Alimentares;
- Requisitos legais relacionados com alergénios e intolerâncias alimentares (Regulamento (EU); N.º 1169/2011 transporte para a legislação nacional pelo DL 26/2016, de 6 de junho);
- Processo de produção, rastreabilidade e ferramentas para a gestão do risco de alergénios;
- Implementação de procedimentos baseados no sistema de HACCP;
- Boas práticas de produção.



# Manipulação de Alimentos

## Objetivos

---

Pretende-se que os formandos obtenham os conhecimentos necessários ao correto fabrico e manipulação de alimentos, de acordo com os requisitos obrigatórios no âmbito do sistema HACCP.

## Destinatários

---

Todos os profissionais da indústria alimentar

## Duração

---

4 Horas

## Conteúdos Programáticos

---

- Identificar os perigos;
- Identificar os fatores que influenciam o desenvolvimento de micro-organismos;
- Compreender o que são doenças de origem alimentar;
- Pré-requisitos do sistema HACCP.



# Receção e Armazenamento de Matérias-Primas

## Objetivos

---

Aquisição de conhecimentos sobre as boas práticas na aquisição, receção e armazenamento de matérias-primas.

## Destinatários

---

Todos os profissionais da indústria alimentar e restauração

## Duração

---

6 Horas

## Conteúdos Programáticos

---

- Aquisição de matérias – primas:  
Os princípios da aquisição;  
Especificações das matérias- primas.
- Receção de matérias – primas:  
Boas práticas na receção;  
Características organoléticas desejadas.
- Armazenagem de matérias- primas:  
Armazenamento à temperatura ambiente;  
Armazenamento pelo frio.



# Higiene Pessoal e das Instalações

## Objetivos

---

Formar os profissionais da área alimentar sobre os requisitos de higiene exigidos pelo Sistema HACCP.

## Destinatários

---

Todos os profissionais da indústria alimentar e restauração

## Duração

---

4 Horas

## Conteúdos Programáticos

---

- Higiene das Instalações:
  - Procedimentos de Higienização;
  - Frequência de Higienização mais adequada para os diferentes locais;
  - Detergentes, Desinfetantes, Utensílios de Limpeza, Plano de Limpeza e Desinfecção;
  - Armazenamento dos Produtos de Limpeza;
  - Cuidados Práticos;
  - Tratamento da loiça;
  - Resíduos, Contentores de Resíduos;
  - Controlo de Pragas.
- Higiene Pessoal:
  - Manipuladores de Alimentos;
  - Fardamento, mãos, cabelo, adornos;
  - Comportamento no local de trabalho e Boas práticas Profissionais;
  - Saúde dos manipuladores.



# Microbiologia Alimentar

## Objetivos

---

Sensibilizar para a importância da microbiologia nos produtos alimentares, de forma a controlar os microorganismos nos alimentos e garantir a segurança dos produtos.

## Destinatários

---

Qualquer profissional do setor alimentar que tenham um papel importante na contribuição para a segurança alimentar.

## Duração

---

8 Horas

## Conteúdos Programáticos

---

- Introdução à microbiologia;
- Tipos de microorganismos;
- Importância dos microorganismos na indústria alimentar;
- Controlo dos microorganismos nos alimentos.



# Preparação e Confeção de Géneros Alimentícios

## Objetivos

---

Consciencializar os formandos para a correta preparação e confeção de géneros alimentícios.

## Destinatários

---

Profissionais do setor alimentar que tenham um papel importante na contribuição para a segurança alimentar.

## Duração

---

4 Horas

## Conteúdos Programáticos

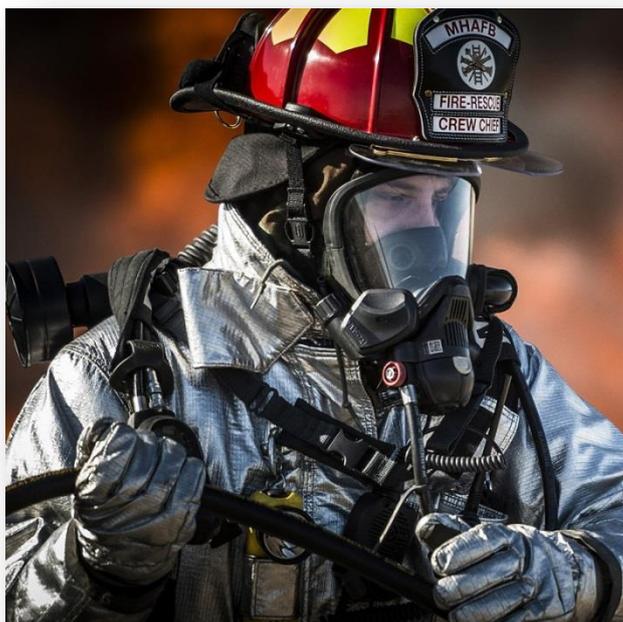
---

- Higiene dos alimentos;
- Preparação dos alimentos;
- Confeção dos alimentos;
- Óleos de fritura;
- Amostras testemunho;
- Serviço;
- Temperaturas adequadas;
- Contaminação.



## 861 - Proteção de Pessoas e Bens

- Prevenção e Proteção contra Incêndios
- Noções Básicas de Primeiros Socorros
- Primeiros Socorros
- Medidas de Autoproteção
- Evacuação e Plano de Emergência
- Meios de Primeira Intervenção



## Prevenção e Proteção contra Incêndios

### Objetivos

Pretende-se que os formandos reúnam competências para combater de forma correta e eficaz um foco de incêndio.

### Destinatários

Todos os profissionais que pretendam adquirir e/ou reforçar os seus conhecimentos na área da prevenção de incêndios, e/ou se encontram envolvidos na estrutura de segurança.

### Duração

8 Horas

### Conteúdos Programáticos

- Física e Química do Fogo;
- Fontes de Perigo de Incêndio;
- Prevenção de Incêndios;
- Medidas de Prevenção e Proteção contra Incêndios;
- Modo de Atuação;
- Evacuação;
- Sinalização de Segurança.



# Noções Básicas de Primeiros Socorros

## Objetivos

---

Aquisição de conhecimentos básicos de prestação de primeira assistência a vítimas de acidente ou de doença súbita, até à chegada dos meios de socorro.

## Destinatários

---

Todos os colaboradores das empresas que desejem ou necessitem de adquirir conhecimento ou competências básicas de atuação em situações de acidente ou doença súbita.

## Duração

---

6 Horas

## Conteúdos Programáticos

---

- Sistema Integrado de Emergência Médica;
- Suporte Básico de Vida;
- Noções de Emergência Médica;
- Princípios Básicos do Socorrismo.



# Primeiros Socorros

## Objetivos

---

Dotar os formandos de conhecimentos na área de Primeiros Socorros e de suporte Básico de Vida, de forma a atuar correctamente em situação de acidente ou doença súbita.

## Destinatários

---

Funcionários de empresas e instituições. Elementos pertencentes às equipas de emergência. Particulares.

## Duração

---

16 Horas

## Conteúdos Programáticos

---

- Apresentação e definições;
- Sistema Integrado de Emergência Médica e o Pedido de Ajuda;
- Exame das Vítimas;
- Emergências Médicas;
- Suporte Básico de Vida;
- Hemorragias;
- Queimaduras;
- Feridas;
- Fraturas.



## Medidas de Autoproteção

### Objetivos

---

Dotar os formandos de conhecimentos sobre Medidas de Autoproteção em edifícios, de acordo com o Regulamento Técnico de Segurança Contra Incêndios em Edifícios.

### Destinatários

---

Todos os profissionais que queiram aprofundar os seus conhecimentos sobre o tema.

### Duração

---

8 Horas

### Conteúdos Programáticos

---

- Enquadramento legislativo;
- Registos de Segurança;
- Procedimentos de Prevenção / Plano de Prevenção;
- Procedimento em caso de emergência/ PEI;
- Formação em Segurança contra Incêndios / Simulacro.



# Evacuação e Plano de Emergência

## Objetivos

---

Identificar o objetivo e aplicabilidade do plano de emergência e evacuação, assim como a sua implementação.

## Destinatários

---

Todos os profissionais que pretendam adquirir conhecimentos de como agir em situações de emergência e evacuação de edifícios.

## Duração

---

16 Horas

## Conteúdos Programáticos

---

- Enquadramento legislativo;
- Riscos no Local de Trabalho;
- Situações de Emergência;
- Plano de Emergência;
- Plano de evacuação e salvamento;
- Treinos e simulacros;
- A importância de formação da equipa de evacuação.



## Meios de Primeira Intervenção

### Objetivos

Aquisição de conhecimentos mínimos, teóricos e práticos, que permitam atuar com meios de primeira intervenção na sequência de focos de incêndio.

### Destinatários

Todos os profissionais que pretendam adquirir conhecimentos de como agir em situações de incêndios aplicando os meios de primeira intervenção.

### Duração

6 Horas

### Conteúdos Programáticos

- Classes de Fogo;
- Métodos de extinção;
- Agentes extintores;
- Extintores;
- Técnica de Combate a incêndios com extintores;
- Redes de Incêndio;
- Sistema Automático de Detecção de Incêndio;
- Sistemas fixos automáticos de extinção;
- Medidas de Autoproteção;
- Evacuação em caso de Incêndio;
- Atuação em caso de Explosão, derrame, fuga de gás, sismo;
- Sinalização de Segurança.



## 862 – Higiene e Segurança no Trabalho

- Requisitos Legais de Segurança e Saúde no Trabalho
- Princípios de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho
- Sensibilização sobre Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho
- Riscos Laborais (Nível I)
- Riscos Laborais (Nível II)
- Segurança de Trabalhadores em Espaços Confinados
- Manuseamento de Produtos Químicos
- Regras de Segurança na Utilização de Moto Serras
- Sinalização de Segurança
- Empilhadores – Operação, Manutenção e Segurança
- Movimentação Manual de Cargas
- Higiene e Segurança no Trabalho
- Ruído Ocupacional
- Riscos Psicossociais
- Ergonomia no Local de Trabalho
- Noções Gerais no Âmbito da Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho
- Boas Práticas na Movimentação de Cargas (Manual e Mecânica)
- Boas Práticas na Movimentação Mecânica de Cargas
- Equipamentos de Proteção
- Equipamentos de Proteção Individual (EPI's)
- Equipamentos de Proteção Coletiva (EPC's)

- Segurança em Equipamentos de Trabalho
- Normas de Segurança na Utilização de Máquinas / Equipamentos de Trabalho
- Riscos Químicos
- Riscos Biológicos
- Normas de Segurança em Trabalhos em Altura
- Prevenção de Riscos Laborais na Construção Civil
- Trabalhos com Exposição a Partículas de Amianto



# Requisitos Legais de Segurança e Saúde no Trabalho

## Objetivos

---

No final da ação os formandos devem ter conhecimento sobre o enquadramento legal a nível nacional e comunitário na área de segurança e saúde no trabalho.

## Destinatários

---

Todos os profissionais que pretendam adquirir ou atualizar os seus conhecimentos sobre a legislação no domínio da Segurança e Saúde no Trabalho.

## Duração

---

8 Horas

## Conteúdos Programáticos

---

- Requisitos Legais de Segurança e Saúde no Trabalho (SST):
  - Legislação geral de SST;
  - Agentes químicos;
  - Agentes biológicos;
  - Agentes físicos;
  - Sinalização de Segurança;
  - Equipamentos de Proteção Individual;
  - Segurança contra incêndios em edifícios;
  - Segurança de Máquinas;
  - Movimentação Manual de Cargas;
  - ATEX;
  - Prevenção de Acidentes Graves.
- Casos Práticos.



# Princípios de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho

## Objetivos

---

Consciencializar os formandos para a importância da Segurança, Higiene e Saúde no Local de Trabalho.

## Destinatários

---

Todos os colaboradores das organizações, que estejam sujeitos a riscos no seu local de trabalho; responsáveis pela Higiene e Segurança no Trabalho das empresas

## Duração

---

8 Horas

## Conteúdos Programáticos

---

- Legislação e conceitos de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho;
- Acidentes de Trabalho e Doenças Profissionais;
- Riscos Profissionais e Medidas de Prevenção;
- Sinalização de Segurança;
- Procedimentos e Sistemas de Segurança contra incêndios.



# Sensibilização Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho

## Objetivos

---

Sensibilização e consciencialização dos formandos para a importância da Segurança, Higiene e Saúde no Local de Trabalho, que lhes permita compreender os perigos existentes na sua organização.

## Destinatários

---

Todos os colaboradores das organizações.

## Duração

---

4 Horas

## Conteúdos Programáticos

---

- Enquadramento legal;
- Obrigações e Deveres do Trabalhador e Empregador;
- Acidente de Trabalho vs Doença Profissional;
- Riscos Profissionais e Medidas de Prevenção.



# Riscos Laborais (nível I)

## Objetivos

---

Permitir aos formandos a aquisição de competências para a identificação dos riscos no local de trabalho, assim como as medidas preventivas correspondentes.

## Destinatários

---

Todos os colaboradores das organizações.

## Duração

---

8 Horas

## Conteúdos Programáticos

---

- Princípios, Conceitos e Responsabilidades associados à SST;
- Acidentes de Trabalho e Doenças Profissionais;
- Identificação dos principais tipos de riscos;
- Medidas preventivas;
- Casos práticos.



## Riscos Laborais (nível II)

### Objetivos

---

No final da ação os formandos deverão ter a capacidade de identificar riscos profissionais associados aos novos processos produtivos, métodos de organização do trabalho e consequente avaliação e controlo dos mesmos.

### Destinatários

---

Todos os colaboradores das organizações.

### Duração

---

8 Horas

### Conteúdos Programáticos

---

- Enquadramento legal e normativo;
- Avaliação de riscos e princípios gerais da prevenção;
- Métodos de avaliação de Riscos;
- Controlo de Riscos;
- Casos práticos.



# Segurança de Trabalhadores em Espaços Confinados

## Objetivos

Proporcionar aos formandos conhecimentos de forma a reconhecerem os perigos inerentes às atividades e riscos associados, na realização de trabalhos em espaços confinados.

## Destinatários

Todos os colaboradores de empresas ou particulares que executem trabalhos em espaços confinados.

## Duração

4 Horas

## Conteúdos Programáticos

- Caracterização e tipos de espaços confinados;
- Perigos e avaliação dos riscos;
- Medidas de prevenção e proteção para espaços confinados;
- Acidentes e atuação em situações de emergência.



# Manuseamento de Produtos Químicos

## Objetivos

---

Dotar os formandos de conhecimentos, de forma a identificarem os riscos associados ao manuseamento e armazenagem de produtos químicos, bem como a aplicação das medidas de prevenção e proteção.

## Destinatários

---

Todos os profissionais cuja atividade envolve a manipulação de produtos químicos.

## Duração

---

6 Horas

## Conteúdos Programáticos

---

- Conceitos Gerais;
- Classificação de acordo com a legislação;
- Riscos no transporte, armazenagem e manuseamento de produtos químicos;
- Rotulagem das embalagens que contenham produtos perigosos e substâncias perigosas;
- Fichas de segurança dos produtos químicos;
- Equipamentos de deteção e de proteção individual;
- Tipos de exposição e lesões provocadas por substâncias perigosas;
- Ações de contenção e confinamento de derrames de produtos perigosos;
- Atmosferas perigosas.



# Regras de Segurança na Utilização de Motosserras

## Objetivos

Garantir que os formandos têm conhecimentos adequados às operações de manutenção e conservação do equipamento, necessários para um trabalho seguro e eficiente, respeitando as normas de SHST.

## Destinatários

Operacionais do setor das madeiras; jardineiros; profissionais do sector de espaços verdes/florestais ou todos os profissionais no decorrer da sua atividade utilizem motosserras.

## Duração

8 Horas

## Conteúdos Programáticos

- Introdução à Segurança e Saúde no Trabalho;
- Motosserras e riscos associados à sua utilização;
- Procedimentos de segurança específicos.



# Sinalização de Segurança

## Objetivos

---

Sensibilizar os formandos para a importância da sinalização de segurança, bem como a sua identificação e cumprimento das regras que dela advêm.

## Destinatários

---

Todos os colaboradores de empresas ou particulares.

## Duração

---

4 Horas

## Conteúdos Programáticos

---

- Termos e Definições;
- Características da Sinalização de Segurança;
- Tipos de Sinalização de Emergência;
- Requisitos para Utilização da Sinalização de Segurança.



# Empilhadores

## Operação, Manutenção e Segurança

### Objetivos

---

No final da formação, os formandos deverão conseguir operar um empilhador dando cumprimento às regras de segurança.

### Destinatários

---

Todos os profissionais que necessitem conduzir empilhadores.

### Duração

---

8 Horas

### Conteúdos Programáticos

---

Tipos de Empilhadores, capacidades, utilizações e princípios de funcionamento dos componentes;

- Conceitos técnicos e práticos sobre segurança e prevenção de acidentes;
- Diagrama de cargas;
- Técnicas de condução do empilhador em função das características da carga, do terreno e da manobra a realizar;
- Princípios básicos a observar pelo operador;
- Manutenção de 1º nível;
- Sinalização de segurança aplicável;
- Condução - Simulação em contexto de trabalho.



# Movimentação Manual de Cargas

## Objetivos

No final da ação os formandos possuem conhecimentos necessários para a realização de transporte manual de cargas, dando cumprimento às prescrições de segurança.

## Destinatários

Todos os profissionais envolvidos e com responsabilidades no manuseamento manual de cargas.

## Duração

6 Horas

## Conteúdos Programáticos

- Fundamentos gerais de segurança;
- Noções básicas de anatomia e fisiologia;
- Situações de Risco;
- Medidas de Prevenção e Proteção;
- Análise de casos práticos.



# Higiene e Segurança no Trabalho

## Objetivos

---

Alertar os participantes para a importância social e para as vantagens económicas da prevenção dos riscos profissionais nas suas organizações pela promoção da melhoria das condições de trabalho;  
Proporcionar aos participantes conhecimentos sobre assuntos gerais e específicos de segurança, higiene do trabalho.

## Destinatários

---

Todos os colaboradores das organizações.

## Duração

---

50 Horas

## Conteúdos Programáticos

---

- Regras Básicas de Higiene e Segurança no Trabalho;
- Segurança Contra Incêndios;
- Boas Práticas na Movimentação Manual de Cargas;
- Manuseamento de Produtos Químicos;
- Primeiros Socorros;
- Sinalização de Segurança;
- Equipamentos de Proteção;
- Segurança em Equipamentos de Trabalho;
- Enquadramento legal.



# Ruído Ocupacional

## Objetivos

---

Habilitar os formandos com conhecimentos sobre Ruído Ocupacional, indispensáveis à aplicação do regime legal sobre o ruído no posto de trabalho.

## Destinatários

---

Todos os colaboradores de empresas ou particulares.

## Duração

---

8 Horas

## Conteúdos Programáticos

---

- Enquadramento legal da exposição ao ruído;
- Parâmetros e unidades de medição;
- Equipamentos de leitura e seus princípios de funcionamento;
- Efeitos da exposição, valores limite de exposição e nível de ação;
- Metodologia e estratégia de amostragem (localização dos pontos de medição, duração e momentos da amostragem, número e frequência de amostras, tratamento estatístico de resultados);
- Medidas de prevenção e de proteção coletiva e individual;
- Casos práticos.



# Riscos Psicossociais

## Objetivos

---

Ministrar conhecimentos e competências ao nível do planeamento, avaliação e intervenção nas áreas de riscos laborais, mais especificamente o stress e burnout, assim como o desenvolvimento de competências para a organização de serviços saudáveis.

## Destinatários

---

Todos os colaboradores de empresas ou particulares que se encontrem interessados em desenvolver o seu conhecimento nesta área.

## Duração

---

8 Horas

## Conteúdos Programáticos

---

- O que são Riscos Psicossociais;
- Gestão dos Riscos Psicossociais;
- Avaliação dos Riscos Psicossociais;
- Como prevenir e gerir Riscos Psicossociais.



# Ergonomia no Local de Trabalho

## Objetivos

---

Dotar os formandos com competências de identificação e avaliação de riscos profissionais associados à ergonomia do local de trabalho e a aplicação das respetivas medidas de proteção.

## Destinatários

---

Todos os profissionais pretendam, adquirir conhecimentos na áreas e /ou se encontrem expostos a riscos ergonómicos.

## Duração

---

6 Horas

## Conteúdos Programáticos

---

- A Ergonomia e o Trabalho;
- Aspetos Físicos do Trabalho;
- Aspetos Psicológicos do Trabalho;
- Aspetos Organizacionais do Trabalho;
- Análise de Caso Práticos.



# Noções Gerais no âmbito da Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho

## Objetivos

---

Dotar os formandos com conhecimentos sobre as normas de segurança e higiene e saúde no trabalho, bem como sobre a implementação do sistema de prevenção na empresa.

## Destinatários

---

Empregadores e colaboradores no geral.

## Duração

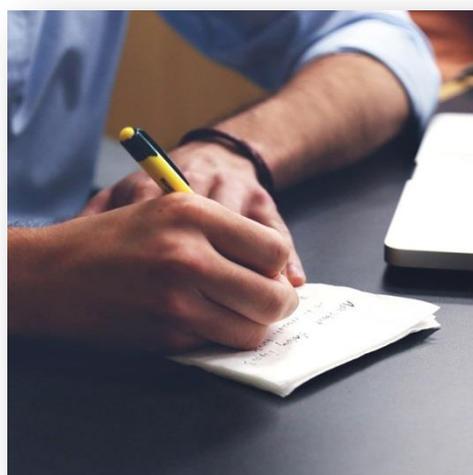
---

6 Horas

## Conteúdos Programáticos

---

- Noções básicas de segurança e higiene;
- Prevenção de riscos profissionais;
- Utilização de meios de combate a incêndios;
- Primeiros Socorros.



# Movimentação de Cargas (Manual e Mecânica)

## Objetivos

---

Adquirir conhecimentos que lhe permitam adotar posturas e comportamentos seguros na movimentação de cargas.

## Destinatários

---

Aos profissionais que tenham de movimentar cargas, seja manual ou mecanicamente, no âmbito da sua profissão e pretendam aumentar os conhecimentos nesta área.

## Duração

---

6 Horas

## Conteúdos Programáticos

---

- Introdução à Segurança e Ergonomia no Trabalho;
- Principais riscos relacionados com a movimentação manual e mecânica de cargas;
- Medidas de Prevenção e Proteção.



# Boas Práticas na Movimentação Mecânica de Cargas

## Objetivos

Disponibilizar aos formandos conhecimentos sobre movimentação Mecânica de cargas, atitude e comportamento em segurança, relativamente às situações de condução e uso do equipamento, bem como sobre as exigências em termos de técnicas e de segurança.

## Destinatários

Aos profissionais que tenham de movimentar cargas no âmbito da sua profissão e pretendam aumentar os conhecimentos nesta área.

## Duração

6 Horas

## Conteúdos Programáticos

- Sistemas de movimentação de carga;
- Definição do sistema de movimentação de cargas;
- Principais movimentos associados ao sistema de movimentação de cargas;
- Classificação dos sistemas mecânicos e movimentação de cargas em função da atividade;
- Riscos e medidas preventivas associadas à movimentação mecânica de cargas.



# Equipamentos de Proteção

## Objetivos

Facultar conhecimentos essenciais sobre os equipamentos de proteção individual e coletiva, regras e boas práticas de utilização.

## Destinatários

Todos os profissionais que, na sua prática profissional, necessitem de utilizar equipamentos de proteção coletiva e individual.

## Duração

8 Horas

## Conteúdos Programáticos

- Conceitos e Enquadramento legal;
- Principais Riscos Profissionais;
- Equipamentos de Proteção Coletiva;
- Equipamentos de Proteção Individual;
- Manutenção dos equipamentos.



# Equipamentos de Proteção Individual

## Objetivos

---

Dotar os formandos de competências que os permitam identificar, distinguir e aplicar os diferentes tipos de Equipamentos de Proteção Individual.

## Destinatários

---

Destina-se ao público em geral com interesse em aprofundar os seus conhecimentos nesta área.

## Duração

---

4 Horas

## Conteúdos Programáticos

---

- Conceitos e enquadramento legal;
- Principais riscos profissionais;
- Equipamentos de Proteção Individual:
  - Tipologia, aplicação e utilização;
  - Distinção entre diferentes tipologias e aplicações.



# Equipamentos de Proteção Coletiva

## Objetivos

---

Dotar os formandos de competências que os permitam identificar, distinguir e aplicar os diferentes tipos de Equipamentos de Proteção Coletiva.

## Destinatários

---

Destina-se ao público em geral com interesse em aprofundar os seus conhecimentos nesta área.

## Duração

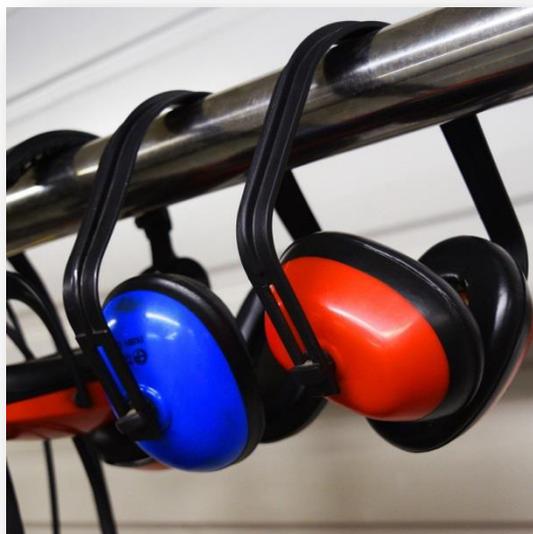
---

4 Horas

## Conteúdos Programáticos

---

- Conceitos e enquadramento legal;
- Principais riscos profissionais;
- Equipamentos de Proteção Coletiva:
  - Tipologia, aplicação e utilização;
  - Distinção entre diferentes tipologias e aplicações;
- Manutenção dos equipamentos.



# Segurança em Equipamentos de Trabalho

## Objetivos

---

Dotar os formandos de conhecimentos, a fim de identificarem os requisitos de segurança associados aos equipamentos de trabalho e implementarem as boas práticas na sua utilização.

## Destinatários

---

Todos os formandos interessados que pretendam desenvolver os seus conhecimentos e competências nesta área de formação.

## Duração

---

8 Horas

## Conteúdos Programáticos

---

- Enquadramento legal;
- Riscos associados à utilização dos equipamentos de trabalho;
- Medidas preventivas e de protecção;
- Lista de verificação.



# Normas de Segurança na Utilização de Máquinas/ Equipamentos de Trabalho

## Objetivos

---

Dar conhecimento sobre a legislação aplicável às máquinas e equipamentos de trabalho, bem como sobre as normas de segurança, com o objetivo de garantir a utilização dos mesmos de forma correta e segura.

## Destinatários

---

Todos os colaboradores que utilizam máquinas / equipamentos de trabalho na realização da sua atividade laboral.

## Duração

---

4 Horas

## Conteúdos Programáticos

---

- Enquadramento Legal;
- Diretiva Maquinas;
- Especificações Técnicas Comuns a Todas as Máquinas;
- Medidas de Proteção Contra Perigos de Natureza Mecânica;
- Avaliação da Conformidade.



# Riscos Químicos

## Objetivos

Alertar os formandos para os riscos que se encontram expostos na utilização de produtos químicos, e as respetivas medidas preventivas.

## Destinatários

Todos os colaboradores que durante a sua atividade profissional manipulam produtos químicos.

## Duração

4 Horas

## Conteúdos Programáticos

- Conceitos Gerais;
- Classificação de acordo com a legislação;
- Riscos no transporte, armazenagem e manuseamento de produtos químicos;
- Rotulagem das embalagens que contenham produtos perigosos e substâncias perigosas;
- Fichas de segurança dos produtos químicos;
- Equipamentos de deteção e de proteção individual;
- Tipos de exposição e lesões provocadas por substâncias perigosas;
- Ações de contenção e confinamento de derrames de produtos perigosos;
- Atmosferas perigosas.



# Riscos Biológicos

## Objetivos

---

Dotar os formandos de conhecimentos que lhes permitam identificar e prevenir os riscos de acidentes e de doenças profissionais associados à exposição a agentes biológicos.

## Destinatários

---

Todos os profissionais que na sua atividade se encontram ou poderão estar expostos a agentes biológicos no seu local de trabalho.

## Duração

---

4 Horas

## Conteúdos Programáticos

---

- Definição de Riscos Biológicos;
- Variáveis e Classificação de Riscos Biológicos;
- Controlo dos Riscos Biológicos;
- Legislação aplicável.



# Normas de Segurança em Trabalhos em Altura

## Objetivos

---

Com esta ação de formação, os formandos ficarão a conhecer as normas de segurança adequadas para a realização de trabalhos em altura, para a utilização de andaimes e restantes acessórios utilizados.

## Destinatários

---

Trabalhadores que tenham a seu cargo a realização de trabalhos básicos em altura e/ou andaimes. Profissionais cujo exercício de funções dependa ou venha a depender da realização deste tipo de trabalhos.

## Duração

---

8 Horas

## Conteúdos Programáticos

---

- Princípios Gerais de Prevenção aplicados aos Trabalhadores em Altura;
- Riscos de Trabalho em Altura;
- Equipamentos de Protecção;
- Segurança nos Trabalhos em Altura.



# Prevenção de Riscos Laborais na Construção Civil

## Objetivos

Ministrar conhecimentos aos formandos que lhes permitam reconhecer situações de risco profissional inerentes à atividade da construção civil e aplicar as adequadas medidas de prevenção e proteção.

## Destinatários

Todos os colaboradores que trabalham na construção civil.

## Duração

4 Horas

## Conteúdos Programáticos

- Conceitos e Enquadramento Legal da Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho na Construção Civil;
- Riscos Associados ao Ambiente de Trabalho;
- Medidas de Prevenção em Trabalhos de Construção Civil.



# Trabalhos com Exposição a Partículas de Amianto

## Objetivos

Capacitar os formandos para a identificação dos riscos existentes nos trabalhos com exposição a partículas de amianto e para a aplicação das respetivas medidas preventivas.

## Destinatários

Todos os colaboradores que executem trabalhos nos quais se encontram expostos às partículas de amianto ou apenas que queiram aprofundar os seus conhecimentos sobre o tema.

## Duração

8 Horas

## Conteúdos Programáticos

- Definição de amianto;
- Identificação os tipos / formas de amianto;
- Exemplos de produtos/ materiais onde existe aplicação de amianto;
- Riscos associados à remoção de elementos constituídos por amianto;
- Doenças provocadas pelo amianto;
- Equipamentos de proteção;
- Casos práticos: remoção de placas de fibrocimento.



**“Não é a força ou a sorte, mas o empenho e a persistência que determinam o seu sucesso”.**