



CATÁLOGO DE FORMAÇÃO



ÍNDICE

1 – INTRODUÇÃO.....	3
2 – SOLUÇÕES DE FORMAÇÃO	3
3 – ÁREAS DE FORMAÇÃO	5
541 – Indústria Alimentar	6
861 - Protecção de Pessoas e Bens	15
862 – Higiene e Segurança no Trabalho	22

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 40 horas

Ajudamos a cumprir com as 40 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.

Informamos ainda que já dispomos de formação na modalidade E-Learning.

3 – ÁREAS DE FORMAÇÃO

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

- 541 Indústrias Alimentares
- 861 Protecção 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
- 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.



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

8 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
- Segurança de Trabalhos em Altura



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

7 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.



Segurança de Trabalhos em Altura

Objetivos

Com esta ação de formação, os formandos ficarão a conhecer as normas de segurança adequadas para a utilização de andaimes e restantes acessórios utilizados para a realização de trabalhos em altura, nomeadamente nos vários tipos de trabalho; identificar EPI's e EPC's a utilizar em cada tipo; Trabalhos em apoios, fachadas e coberturas.

Destinatários

Todos os colaboradores que executem trabalhos em altura ou apenas que queiram aprofundar os seus conhecimentos sobre o tema.

Duração

16 Horas

Conteúdos Programáticos

- Princípios gerais de prevenção aplicados aos trabalhos em altura;
- Riscos de Trabalho em Altura;
- Segurança nos Trabalhos em Altura;
- Sistemas e Componentes anti-quedas;
- Equipamentos de Proteção Coletiva;
- Linhas de Vida horizontais e verticais temporárias;
- Trabalhos em apoios, fachadas e coberturas;
- Equipamentos de Proteção Individual;
- Realização de práticas simuladas.



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