



CATÁLOGO FORMAÇÃO E-LEARNING

Data da última versão: 11 - 09 - 2023

CURSOS

SEGURANÇA NO TRABALHO

- 6 [1001] Conceitos Básicos de Prevenção de Riscos Profissionais
- 7 [1006] Prevenção e Combate a Incêndios
- 8 [1007] Medidas de Autoproteção (MAP)
- 9 [1011] Utilização e Seleção de Equipamentos de Proteção Individual
- 10 [1029] Ergonomia Laboral
- 11 [1030] PRP em Teletrabalho
- 12 [1031] Movimentação Manual de Cargas (2h)
- 13 [1033] Trabalhador Designado *
- 14 [1034] Movimentação Manual de Cargas (4h)
- 15 [1036] PRP Ecrãs de Visualização de Dados
- 16 [1038] PRP na Utilização de Ecrãs de Visualização de Dados e Dispositivos TIC
- 17 [1040] Equipamentos de Proteção Individual
- 18 [1045] Exposição a Ruído
- 19 [1046] Ergonomia e Posturas de Trabalho Forçadas
- 20 [1047] Regras Básicas de Segurança na Condução de Empilhadores Elétricos
- 21 [1049] Exposição a Agentes Biológicos
- 22 [1050] PRP na Utilização de Equipamentos de Elevação de Cargas
- 23 [1052] Risco Elétrico
- 24 [1053] Exposição a Agentes Químicos
- 25 [1061] PRP Empilhadores e Porta Paletes
- 26 [1062] PRP Porta Paletes: Manuais e Elétricos
- 27 [1074] Conceitos Básicos de Ergonomia
- 28 [1080] PRP Agentes Biológicos, Químicos e Físicos
- 29 [1090] Trabalhos em Altura

SAÚDE

- 31 [1008] Primeiros socorros
- 32 [1044] PRP Clínicas Dentárias
- 33 [1085] Hábitos Saudáveis
- 34 [1086] Ginástica Laboral: Alongamentos
- 35 [1087] Doenças Profissionais: Dermatose Profissional
- 36 [1088] Proteja a Pele do Sol
- 37 [5002] PRP Transferência de Utentes com Mobilidade Reduzida

COMÉRCIO E SERVIÇOS

- 39 [1035] PRP Cabeleireiro e Estética
- 40 [1037] PRP Comércio a Retalho
- 41 [1039] PRP no Atendimento em Farmácia
- 42 [1041] PRP Lavandarias e Limpeza a Seco
- 43 [1057] PRP Equipas de Limpeza
- 44 [1058] PRP Educador

CURSOS

- 45 [1059] PRP Postos de Trabalho Caixeiro de Supermercado
- 46 [4007] PRP Apoio ao Cliente: Contact Center
- 47 [4008] PRP Apoio ao Cliente: Área Administrativa

HOTELARIA E RESTAURAÇÃO

- 49 [1042] PRP Cozinheiro e Empregado de Mesa
- 50 [1043] PRP no Posto de Cozinheiro
- 51 [1060] PRP Hotelaria
- 52 [2010] Manipulação de Alimentos e Alergias Alimentares

INDÚSTRIA

- 54 [1048] PRP Operador de Armazém
- 55 [1051] PRP Operador de Grua e de Ponte Rolante
- 56 [1063] PRP Soldador e Oxicorte
- 57 [1066] PRP Indústria Cerâmica
- 58 [1069] PRP Operador Industrial
- 59 [1070] PRP Indústria Conserveira
- 60 [1071] PRP Operador Indústria Têxtil
- 61 [1073] PRP Postos de Trabalho em Artes Gráficas
- 62 [1076] PRP Pó e Ruído em Explorações Mineiras
- 63 [1081] PRP Setor Plástico
- 64 [1082] Manuseamento Seguro de Produtos Químicos
- 65 [1089] Segurança e Saúde em Adeegas
- 66 [1093] Armazenamento e Manipulação de Produtos Químicos
- 67 [1094] Atmosferas Explosivas
- 68 [1095] PRP Trabalho de Manutenção Mecânica

OFICINAS

- 70 [1054] PRP Mecânico de Automóveis
- 71 [1079] PRP Oficina de Reparação de Veículos

AGRÍCOLA

- 73 [1055] Riscos e Medidas Preventivas no Setor Agrícola
- 74 [1056] PRP em Limpeza no Exterior Rua e Zonas Verdes
- 75 [1075] PRP Operador de Tratores Agrícolas

CONSTRUÇÃO CIVIL

- 77 [1064] PRP Riscos e Medidas Preventivas nas Tarefas de Manutenção em Pedreiras e Agregados
- 78 [1065] Trabalho em Carpintaria
- 79 [1067] Trabalhos de Isolamento e Impermeabilização
- 80 [1077] PRP Demolição e Reabilitação
- 81 [1078] Alvenaria Revestimentos Exteriores

CURSOS

- 82 [1083] PRP Montador de Estruturas de Madeira
- 83 [1092] PRP Operador de Bombagem de Betão

TRANSPORTES

- 85 [1068] Condutor de Veículo de Passageiros
- 86 [1072] PRP Abastecedor de Combustível

ÁREA COMPORTAMENTAL

- 88 [4005] Fatores Psicossociais e a sua Prevenção
- 89 [4006] Gestão de Stress no Local de Trabalho



SEGURANÇA NO TRABALHO

Conceitos Básicos de Prevenção de Riscos Profissionais

[1001]



DURAÇÃO

4 horas



DESTINATÁRIOS

Todos os trabalhadores independentemente do cargo desempenhado na empresa. Outros interessados nesta temática.



OBJETIVOS

- Sensibilizar os formandos para a segurança, higiene e saúde no trabalho; Dar a conhecer as principais causas de acidentes de trabalho e doenças profissionais a que os colaboradores se encontram expostos; Promover atitudes comportamentais pró-ativas perante os riscos profissionais a que os colaboradores se encontram sujeitos no local de trabalho.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Os Conceitos e o Enquadramento Legal de Segurança e Saúde no Trabalho

Módulo 2 - Acidentes de Trabalho

Módulo 3 - As Doenças Profissionais

Módulo 4 - Atuação em Caso de Incêndios



Prevenção e Combate a Incêndios

[1006]



DURAÇÃO

4 horas



DESTINATÁRIOS

Todos os profissionais que atuem em situações de emergência, especialmente, relacionadas com incêndios. Outros interessados nesta temática.



OBJETIVOS

- Dar a conhecer aos formandos os principais documentos legais em matéria de segurança e combate a incêndios em edifícios (SCIE).
- Informar os formandos dos procedimentos de atuação que devem ser adotados em caso de emergência, tanto na evacuação de pessoas como nos meios de 1ª intervenção no combate a incêndios.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Fenómeno do Fogo

Módulo 2 - Meios de 1.ª Intervenção

Módulo 3 - Sinalização de Segurança

Módulo 4 - Prevenção e Proteção Contra Incêndios

Módulo 5 - Atuação em Caso de Incêndio

Módulo 6 - Evacuação em Caso de Emergência

Módulo 7 - Medidas de Autoproteção



Medidas de Autoproteção (MAP)

[1007]



DURAÇÃO

8 horas



DESTINATÁRIOS

Todos os profissionais que atuem em situações de emergência, especialmente, relacionadas com incêndios. Outros interessados nesta temática.



OBJETIVOS

- Sensibilizar os formandos para a importância das medidas de autoproteção na garantia da segurança, da prevenção e do combate a incêndios em edifícios; Dar a conhecer o enquadramento de classificação dos edifícios relativamente à utilização-tipo (UT), ao local e à categoria de risco; os diferentes tipos de medidas de autoproteção, especificamente, os registos e as instruções de segurança, os planos e os procedimentos de prevenção, os procedimentos em caso de emergência e o plano de emergência interno bem como as ações de sensibilização, de formação em SCIE e os simulacros.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 – Introdução e enquadramento legal de Medidas de Autoproteção

Módulo 2 - Sinalização de segurança e emergência

Módulo 3 – Classificação dos edifícios

Módulo 4 - Medidas de autoproteção

Módulo 5 - Organização de segurança e medidas de autoproteção exigíveis



Utilização e Seleção de Equipamentos de Proteção Individual

[1011]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Todos os trabalhadores cujas funções requeiram a utilização de equipamentos de proteção individual.



OBJETIVOS

- Conhecer os diferentes tipos de equipamentos de proteção individual, as suas características e funcionalidades.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Definição e Critérios de Seleção

Módulo 2 - Equipamentos de Proteção Respiratória

Módulo 3 - Capacetes de Proteção

Módulo 4 - Proteções Oculares e Faciais

Módulo 5 - Luvas de Proteção

Módulo 6 - Calçado de Proteção

Módulo 7 - Proteção Contra Quedas em Alturas

Módulo 8 - Protetores Auditivos



Ergonomia Laboral

[1029]



DURAÇÃO

5 horas



DESTINATÁRIOS

Todos os profissionais que de uma forma geral pretendem prevenir e diminuir riscos ergonómicos.



OBJETIVOS

- Dotar os formandos com os conhecimentos básicos necessários para promover a adopção de posturas de trabalho adequadas de modo a prevenir lesões músculo-esqueléticas.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Princípios Ergonómicos

Módulo 2 - Trabalhos com Equipamentos Dotados de Visor

Módulo 3 - Movimentação Manual de Cargas



PRP Teletrabalho

[1030]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Todos os profissionais que pretendam desenvolver os seus conhecimentos e competências no que respeita à questão dos riscos profissionais em Teletrabalho.



OBJETIVOS

- Dotar os participantes de conhecimentos que permitam a organização do seu posto de trabalho em teletrabalho, de modo a garantir condições de segurança e saúde.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - PRP em Teletrabalho - Conceitos Gerais

Módulo 2 - Teletrabalho

Módulo 3 - Riscos Associados ao Teletrabalho

Módulo 4 - Disposição Ergonómica da Área de Trabalho

Módulo 5 - Ergonomia do Equipamento Informático

Módulo 6 - Ergonomia Ambiental

Módulo 7 - Fatores Psicossociais

Módulo 8 - Segurança em Casa

Módulo 9 - Padrões Saudáveis no Trabalho

Módulo 10 - Conselhos Básicos para Trabalhar a Partir de Casa



PRP Movimentação Manual de Cargas

[1031]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Todos os colaboradores de empresas cujo trabalho envolva movimentação manual de cargas.



OBJETIVOS

- Capacitar os formandos do conceito de movimentação manual de cargas, ao nível de atitude e comportamentos de segurança, para que consigam reconhecer e aplicar os procedimentos básicos de segurança na movimentação manual de cargas.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Movimentação Manual de Cargas - Conceitos Gerais

Módulo 2 - Fisiologia da Coluna

Módulo 3 - Danos para a Saúde

Módulo 4 - Fatores de Risco

Módulo 5 - Medidas Preventivas

Módulo 6 - Técnicas Corretas de MMC

Módulo 7 - Exercícios Físicos de Alongamento e Fortalecimento

Módulo 8 - Hábitos Saudáveis para a Vida Quotidiana



Trabalhador Designado *

[1033]

* disponível em breve



DURAÇÃO

35 horas



DESTINATÁRIOS

Trabalhadores das pequenas e médias empresas que devem desempenhar funções de Segurança e Higiene no Trabalho de nível básico.



OBJETIVOS

- Dotar os formandos com capacidade e aptidões para o exercício de funções de prevenção na área de segurança e higiene no trabalho;
- Proporcionar um modelo conceptual e legislativo que vise a Prevenção de Riscos Profissionais, bem como proporcionar as ferramentas que permitam desempenhar funções ao nível da Prevenção.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Conceitos Básicos de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho

Módulo 2 - Elementos Básicos da Gestão da Prevenção de Riscos Profissionais

Módulo 3 - Riscos Gerais e Respetiva Prevenção



PRP Movimentação Manual de Cargas

[1034]



DURAÇÃO

4 horas



DESTINATÁRIOS

Todos os colaboradores de empresas cujo trabalho envolva movimentação manual de cargas.



OBJETIVOS

- Capacitar os formandos do conceito de movimentação manual de cargas, ao nível de atitude e comportamentos de segurança, para que consigam reconhecer e aplicar os procedimentos básicos de segurança na movimentação manual de cargas.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Movimentação Manual de Cargas - Conceitos Gerais

Módulo 2 - Fisiologia da Coluna

Módulo 3 - Danos para a Saúde

Módulo 4 - Fatores de Risco

Módulo 5 - Medidas Preventivas

Módulo 6 - Técnicas Corretas de MMC

Módulo 7 - Exercícios Físicos de Alongamento e Fortalecimento

Módulo 8 - Hábitos Saudáveis para a Vida Quotidiana



PRP: Ecrãs de Visualização de Dados

[1036]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Todos os profissionais que pretendam desenvolver os seus conhecimentos e competências no que respeita à questão dos riscos profissionais.



OBJETIVOS

- Dotar os participantes de conhecimentos que permitam identificar, analisar e avaliar os riscos associados ao trabalho com visores e medidas de prevenção a adotar.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Ecrãs de Visualização de Dados - Conceitos

Módulo 2 - Riscos Associados à utilização de EDV

Módulo 3 - Disposição Ergonómica da Área de Trabalho

Módulo 4 - Ergonomia do Equipamento de Trabalho

Módulo 5 - Ergonomia Ambiental

Módulo 6 - Fatores Psicossociais

Módulo 7 - Padrões Saudáveis no Trabalho

Módulo 8 - Autoavaliação



PRP na Utilização de Ecrãs de Visualização de Dados e Dispositivos TIC

[1038]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Todos os profissionais que desenvolvem as suas tarefas com recurso a equipamentos de visualização de dados.



OBJETIVOS

- Dotar os participantes de conhecimentos que permitam identificar, analisar e avaliar os riscos associados ao trabalho com visores e medidas de prevenção a adotar.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - EDV e Dispositivos TIC - Conceitos

Módulo 2 - Riscos Associados à utilização de EDV

Módulo 3 - Disposição Ergonómica da Área de Trabalho

Módulo 4 - Ergonomia do Equipamento de Trabalho

Módulo 5 - Ergonomia Ambiental

Módulo 6 - Fatores Psicossociais

Módulo 7 - Padrões Saudáveis no Trabalho

Módulo 8 - Autoavaliação

Módulo 9 - Utilização de Dispositivos Portáteis de TIC



Equipamentos de Proteção Individual

[1040]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Todos os trabalhadores cujas funções requeiram a utilização de equipamentos de proteção individual.



OBJETIVOS

- Conhecer os diferentes tipos de equipamentos de proteção individual e suas características.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Equipamentos de Proteção Individual - Conceitos

Módulo 2 - Tipos de Equipamentos de Proteção Individual



Exposição a Ruído

[1045]



DURAÇÃO

3 horas



DESTINATÁRIOS

Todos os profissionais que se encontrem expostos a ruído na sua atividade.



OBJETIVOS

- Conhecer os efeitos decorrentes da exposição ao ruído, conhecer os instrumentos de medição do ruído no trabalho, aplicação de métodos de medição do ruído ocupacional e respetivas medidas preventivas e de proteção.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Definição de Ruído - Conceitos Gerais

Módulo 2 - Pâmetros de Avaliação do Ruído na Saúde

Módulo 3 - Obrigações do Empregador

Módulo 4 - Medidas Técnicas e Organizacionais

Módulo 5 - Proteção Auditiva

Módulo 6 - Vigilância na Saúde



Ergonomia e Posturas de Trabalho Forçadas

[1046]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Todos os profissionais que de uma forma geral pretendem prevenir e diminuir riscos ergonómicos.



OBJETIVOS

- Dotar os formandos dos conhecimentos que permitem introduzir o conceito de ergonomia nos seus postos de trabalho, com a adoção de posturas e movimentos adequados e ergonómicos.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Ergonomia - Conceitos Gerais

Módulo 2 - Causas e Consequências de Posturas Forçadas

Módulo 3 - Posturas de Trabalho Forçadas - Medidas Preventivas



Regras Básicas de Segurança na Condução de Empilhadores Elétricos

[1047]



DURAÇÃO

1 hora



DESTINATÁRIOS

Trabalhadores que manobrem empilhadores.



OBJETIVOS

- Dotar os formandos de conhecimentos básicos que permitam identificar os fatores de risco associados à condução de empilhadores e as medidas organizativas e de prevenção que visem melhorar as condições de trabalho.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Condução de Empilhador - Regras Básicas

Módulo 2 - Operação de Carga e Descarga

Módulo 3 - Operação de Transporte

Módulo 4 - Estacionamento e Circulação



Exposição a Agentes Biológicos

[1049]



DURAÇÃO

3 horas



DESTINATÁRIOS

Trabalhadores que estejam expostos a agentes biológicos na sua atividade.



OBJETIVOS

- Dotar os formandos de conhecimentos e competências técnicas que lhes permitam identificar os riscos biológicos a que estão expostos nos locais de trabalho, de modo a adaptar as medidas de segurança adequadas.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Riscos Biológicos - Conceitos

Módulo 2 - Agentes Biológicos - Classificação

Módulo 3 - Doenças e Cadeia de Infecção

Módulo 4 - Identificação e Avaliação de Riscos

Módulo 5 - EPIs Específicos para Agentes Biológicos

Módulo 6 - Medidas Preventivas



PRP na Utilização de Equipamentos de Elevação de Cargas

[1050]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Todos os profissionais que desempenham funções de Condutor(a)/ Manobrador(a) de Equipamentos de Elevação de Cargas.



OBJETIVOS

- Conhecer os equipamentos de elevação de cargas e seus componentes e medidas de prevenção de acidentes de trabalho.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Equipamentos de Elevação de Cargas

Módulo 2 - Técnicas de Prevenção Específicas

Módulo 3 - Meios Auxiliares

Módulo 4 - Regras Gerais de Carga Máxima

Módulo 5 - Medidas de Proteção Coletiva e Individual

Módulo 6 - Sinalização



Risco Elétrico

[1052]



DURAÇÃO

6 horas



DESTINATÁRIOS

Engenheiros, Eletricistas, Eletromecânicos, Técnicos de Manutenção, Responsáveis de Manutenção, Instaladores de equipamentos elétricos e Outros Profissionais Eletrotécnicos.



OBJETIVOS

- Dotar os participantes de conhecimentos que permitam identificar, analisar e avaliar os riscos dos locais de trabalho, de forma a executarem a sua atividade em segurança.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Acidente Elétrico - Conceitos Gerais

Módulo 2 - Execução de Trabalhos sem Tensão

Módulo 3 - Execução de Trabalhos com Proximidade

Módulo 4 - Execução de Trabalhos com Tensão

Módulo 5 - Manobras, Medições, Testes e Verificações

Módulo 6 - Locais com Risco de Incêndio ou Explosão/ Eletricidade Estática

Módulo 7 - Proteção Individual e Coletiva

Módulo 8 - Ação em Caso de Acidente Elétrico



Exposição a Agentes Químicos

[1053]



DURAÇÃO

6 horas



DESTINATÁRIOS

Todos os trabalhadores que manipulem ou estejam expostos a agentes químicos.



OBJETIVOS

- Proporcionar aos formandos uma abordagem geral à exposição a agentes químicos e aos aspetos a ter em consideração para que possam adotar as medidas de controlo de exposição.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Elementos Químicos e Efeitos na Saúde

Módulo 2 - Contaminantes Químicos

Módulo 3 - Identificação, Avaliação e Controlo dos Riscos Químicos

Módulo 4 - Equipamento de Proteção Individual

Módulo 5 - REACH /CLP

Módulo 6 - Rótulo e Fichas de Dados de Segurança



PRP Empilhadores e Porta-Paletes

[1061]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Trabalhadores que manobrem empilhadores e porta-paletes.



OBJETIVOS

- Dotar os formandos de conhecimentos básicos que permitam identificar os fatores de risco associados à condução de empilhadores e porta-paletes e as medidas organizativas e de prevenção que visem melhorar as condições de trabalho.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Prevenção de Riscos Profissionais - Conceitos Gerais

Módulo 2 - Equipamento de Trabalho

Módulo 3 - Riscos Associados ao Posto de Trabalho

Módulo 4 - Medidas Preventivas



PRP Porta-Paletes Manuais e Elétricos

[1062]



DURAÇÃO
2 horas



DESTINATÁRIOS

Trabalhadores que manobrem porta-paletes.



OBJETIVOS

- Dotar os formandos de conhecimentos básicos que permitam identificar os fatores de risco associados à condução de porta-paletes e as medidas organizativas e de prevenção que visem melhorar as condições de trabalho.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Prevenção de Riscos Profissionais - Conceitos Gerais

Módulo 2 - Equipamento de Trabalho

Módulo 3 - Riscos Associados ao Posto de Trabalho

Módulo 4 - Medidas Preventivas



Conceitos Básicos de Ergonomia

[1074]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Todos os trabalhadores.



OBJETIVOS

- Dotar os formandos com os conhecimentos básicos necessários para adotarem atitudes proativas de segurança, que permitam a melhoria das condições e da qualidade do trabalho e a diminuição de acidentes e doenças profissionais.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

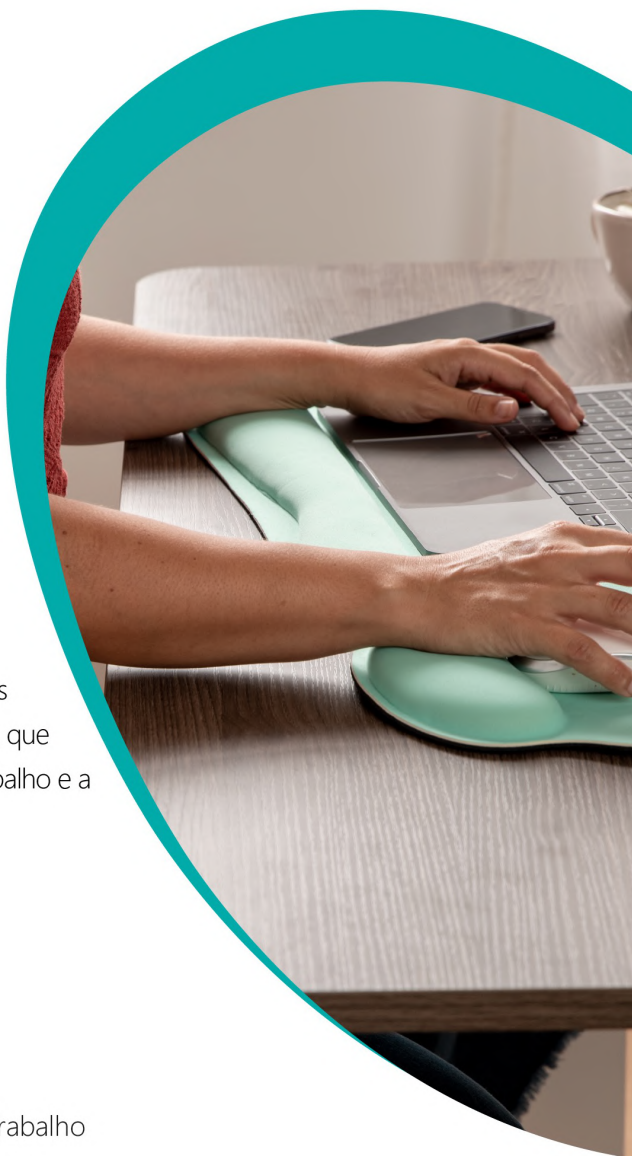
Módulo 1 - Conceito de Ergonomia

Módulo 2 - Ergonomia Geométrica

Módulo 3 - Ergonomia Ambiental

Módulo 4 - Conceção de Equipamentos e Postos de Trabalho

Módulo 5 - Riscos Psicossociais



PRP Agentes Biológicos, Químicos e Físicos

[1080]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Todos os trabalhadores que na sua atividade se encontrem expostos a estes riscos.



OBJETIVOS

- Habilitar os formandos e fornecer conceitos, práticas e métodos de trabalho seguros, que permitam aos trabalhadores e empresas uma colaboração conjunta, para melhorar e garantir as condições de segurança no trabalho.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Prevenção de Riscos Profissionais - Conceitos Gerais

Módulo 2 - Agentes Químicos

Módulo 3 - Agentes Biológicos

Módulo 4 - Agentes Físicos



Trabalhos em Altura

[1090]



DURAÇÃO

6 horas



DESTINATÁRIOS

Operacionais e responsáveis com funções de que resulte a exposição a trabalhos em altura acima dos 2 m. Montagem e desmontagem de andaimes e redes, telhados ou coberturas similares, postos de telecomunicações, torres, antenas, vigas, painéis de publicidade, fachadas ou esquinas de prédios etc.



OBJETIVOS

- Dotar os formandos dos conhecimentos necessários para a função de trabalhos em altura. Os riscos inerentes da profissão, medidas preventivas e métodos de atuação em caso de salvamento.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Regulamentos e Legislação

Módulo 2 - Física da Queda

Módulo 3 - Equipamentos de Proteção Individual

Módulo 4 - Sistemas de Proteção de Quedas

Módulo 5 - Dispositivos de Ancoragem

Módulo 6 - Atuação em Caso de Acidente

Módulo 7 - Identificação dos Riscos

Módulo 8 - Uso de Escadas Manuais





SAÚDE

Primeiros Socorros

[1008]



DURAÇÃO

4 horas



DESTINATÁRIOS

Todos os interessados nesta temática. Público em geral.



OBJETIVOS

- Apresentar aos formandos os princípios básicos do socorrismo, o papel e as responsabilidades do socorrista em situações de emergência, tais como acidente ou doença;
- Dar a conhecer o Sistema Integrado de Emergência Médica (SIEM) e o Instituto Nacional de Emergência Médica (INEM), bem como a imunização, a importância e o conteúdo da mala de primeiros socorros na atuação de emergência;
- Numa perspetiva de socorro à vítima, pretende-se apresentar também os procedimentos adequados no exame à vítima, os casos de emergência de espectro mais geral e as técnicas de mobilização das vítimas.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Sistema Integrado de Emergência Médica (SIEM)

Módulo 2 - Mala e equipamentos de Primeiros Socorros

Módulo 3 - Exame à Vítima

Módulo 4 - Suporte Básico de Vida

Módulo 5 - Hemorragias

Módulo 6 - Feridas e Corpos Estranhos

Módulo 7 - Técnicas de Mobilização da Vítima



PRP Clínicas Dentárias

[1044]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Profissionais que exerçam funções em clínicas dentárias ou similares.



OBJETIVOS

- Os formandos deverão adquirir conhecimentos e desenvolver competências que lhes permitam: reconhecer e aplicar, no seu local de trabalho, as normas sobre a higiene, segurança e saúde; Identificar, avaliar e controlar os riscos profissionais a que estão potencialmente expostos nos seus locais de trabalho.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Prevenção de Riscos Profissionais - Conceitos Gerais

Módulo 2 - Riscos Profissionais e Medidas Preventivas

Módulo 3 - Situações de Emergência e Primeiros Socorros



Hábitos Saudáveis

[1085]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Todos os profissionais que pretendem adoptar hábitos de vida saudáveis.



OBJETIVOS

- Desenvolver nos formandos competências para a promoção de hábitos de vida saudáveis de forma a alcançar um ponto de equilíbrio entre o trabalho, família e o lazer.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Vida Saudável - Conceitos

Módulo 2 - Hábitos Alimentares

Módulo 3 - Exercício Físico

Módulo 4 - Hábitos Tóxicos

Módulo 5 - Higiene do Sono

Módulo 6 - Decálogo de Vida Saudável



Ginástica Laboral: Alongamentos

[1086]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Todos os trabalhadores em geral.



OBJETIVOS

- Incutir aos formandos no seu dia a dia um programa de exercícios e alongamento que traga mais mobilidade e saúde. Melhorar a sua flexibilidade e postura corporal.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Exercícios Zona do Pescoço, e Cervical

Módulo 2 - Exercícios Zona das Costas, Ombros e Lombar

Módulo 3 - Exercícios Zona de Braços, Mãos e Pulsos

Módulo 4 - Exercícios Zona das Ancas e Pernas

Módulo 5 - Exercícios Zona Pés e Tornozelos



Doenças Profissionais: Dermatose Profissional

[1087]



DURAÇÃO

1 hora



DESTINATÁRIOS

Profissionais da área e similares.



OBJETIVOS

- Dotar os formandos de conhecimento sobre lesões cutâneas e das principais doenças que atingem o tegumento cutâneo.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Anatomia e Fisiologia da Pele

Módulo 2 - Doenças de Pele

Módulo 3 - Grupos de Risco

Módulo 4 - Medidas Preventivas



Proteja a Pele do Sol

[1088]



DURAÇÃO

1 hora



DESTINATÁRIOS

Todos os trabalhadores cuja atividade implique a exposição solar.



OBJETIVOS

- Dotar os formandos de conhecimento sobre lesões cutâneas e das principais doenças que atingem o tegumento cutâneo, com explicações sobre conhecimentos de radiação solar, e medidas preventivas.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Anatomia e Fisiologia da Pele

Módulo 2 - Radiação Solar

Módulo 3 - Proteja a Pele do Sol



PRP Transferência de Utentes com Mobilidade Reduzida

[5002]



DURAÇÃO

4 horas



DESTINATÁRIOS

Trabalhadores cujas funções estão relacionadas com mobilização de pacientes (lares, centros, hospitais).



OBJETIVOS

- Sensibilizar os trabalhadores para as posturas ergonómicas a adotar na mobilização de pacientes. Promover a consciência dos riscos associados e medidas a adotar na mobilização e movimentação de pacientes.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Cuidados às Pessoas com Alteração da Mobilidade

Módulo 2 - Lesões Músculo-esqueléticas

Módulo 3 - Medidas de Prevenção - LMERT

Módulo 4 - Posicionamentos

Módulo 5 - Transferências

Módulo 6 - Treino de Deambulação





COMÉRCIO E SERVIÇOS

PRP Cabeleireiros e Estética

[1035]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Trabalhadores de espaços de cabeleireiro e estética.



OBJETIVOS

- Capacitar o formando para a identificação dos riscos no seu local de trabalho e aplicação das medidas preventivas. Utilização adequada dos equipamentos de proteção individual.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Conceitos Básicos de Saúde e Segurança

Módulo 2 - Riscos no Local de Trabalho

Módulo 3 - Produtos de Limpeza e Higiene

Módulo 4 - Agentes Biológicos

Módulo 5 - Queimaduras de Origem Térmica

Módulo 6 - Segurança em Viagem



PRP Comércio a Retalho

[1037]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Trabalhadores de atividades de comércio.



OBJETIVOS

- Dotar os formandos de conhecimentos básicos que permitam identificar os fatores de risco do local de trabalho e as respetivas medidas organizativas e de prevenção que visem melhorar as condições de trabalho.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Conceitos Gerais de Prevenção

Módulo 2 - Riscos Associados ao Local de Trabalho e Medidas Preventivas

Módulo 3 - Situações de Emergência e Primeiros Socorros



PRP no Atendimento em Farmácia

[1039]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Trabalhadores da área de atendimento em farmácias.



OBJETIVOS

- Conhecer e detetar os riscos associados ao local de trabalho por forma a se evitarem acidentes de trabalho e doenças profissionais.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - PRP no Atendimento em Farmácia – Conceitos Gerais

Módulo 2 - Riscos Associados ao Local de Trabalho e Medidas Preventivas

Módulo 3 - Situações de Emergência e Primeiros Socorros



PRP Lavandarias e Limpeza a Seco

[1041]



DURAÇÃO

3 horas



DESTINATÁRIOS

Trabalhadores de lavandarias e locais de limpeza a seco.



OBJETIVOS

- Conhecer e detetar os riscos associados ao local de trabalho por forma a se evitarem acidentes de trabalho e doenças profissionais.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Prevenção de Riscos Profissionais - Conceitos Gerais

Módulo 2 - Riscos Profissionais e Medidas Preventivas

Módulo 3 - Situações de Emergência e Primeiros Socorros



PRP Equipas de Limpeza

[1057]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Todos os trabalhadores do setor das limpezas.



OBJETIVOS

- Dar a conhecer os riscos específicos dos trabalhos de limpeza e do local de trabalho em que se está a trabalhar. Identificar as medidas preventivas a adotar para a prevenção de riscos profissionais.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Prevenção de Riscos Profissionais - Conceitos Gerais

Módulo 2 - Riscos Específicos do Local e Posto de Trabalho

Módulo 3 - Manipulação de Produtos e Equipamentos de Limpeza

Módulo 4 - Situações de Emergência e Primeiros Socorros



PRP Posto de Trabalho de Educador

[1058]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Professores, educadores e a todos os profissionais interessados que de uma forma geral, pretendam desenvolver os seus conhecimentos e competências no que respeita à questão dos riscos profissionais.



OBJETIVOS

- Dotar os participantes de conhecimentos que permitam identificar, analisar e avaliar os riscos dos locais de trabalho, por forma a elaborar um programa de prevenção e segurança eficaz.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Prevenção de Riscos Profissionais - Conceitos Gerais

Módulo 2 - Riscos Específicos do Local e Posto de Trabalho

Módulo 3 - Principais Problemas Causados pelo Uso Excessivo da Voz

Módulo 4 - Situações de Emergência e Primeiros Socorros



PRP Postos de Trabalho Caixeiro de Supermercado

[1059]



DURAÇÃO

4 horas



DESTINATÁRIOS

Operadores de caixa de supermercado ou profissional similar encarregado pelo registo e saída de produtos pela caixa, e pessoa responsável pelos recebimentos das compras.



OBJETIVOS

- O formando conhecerá a rotina de trabalho, técnicas e procedimentos de atendimento seguro, riscos e medidas preventivas inerentes à profissão.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Prevenção de Riscos Profissionais - Conceitos Gerais

Módulo 2 - Riscos Específicos do Local e Posto de Trabalho

Módulo 3 - Meios Auxiliares, Equipamentos e Ferramentas

Módulo 4 - Situações de Emergência e Primeiros Socorros



PRP Apoio ao Cliente: Contact Center

[4007]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Para operadores de contact center.



OBJETIVOS

- Dar a conhecer aos formandos posturas mais favoráveis à produção de voz, remover os obstáculos a uma voz saudável, usar a respiração de uma forma natural e sem esforço, usar eficazmente variações de tom e volume para fugir à monotonia, e melhorar a clareza do discurso. Trabalhar a Voz como ferramenta de comunicação eficaz.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Prevenção de Riscos Profissionais - Conceitos Gerais

Módulo 2 - Riscos associados ao posto de trabalho

Módulo 3 - Situações de Emergência e Primeiros Socorros



PRP Apoio ao Cliente: Administrativo

[4008]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Profissionais que contactem com clientes visando o seu atendimento e satisfação e que têm como missão gerar e contribuir para uma imagem de excelência das empresas.



OBJETIVOS

- Conhecer as especificidades do atendimento telefónico, apoio ao cliente e trabalho administrativo. Transmitir uma imagem profissional, de eficácia e de um bom funcionamento da organização. As especificidades de comunicação por telefone: boas práticas e erros a evitar. Utilizar a voz como veículo privilegiado de comunicação.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Prevenção de Riscos Profissionais - Conceitos Gerais

Módulo 2 - Riscos associados ao posto de trabalho

Módulo 3 - Situações de Emergência e Primeiros Socorros





HOTELARIA E RESTAURAÇÃO

PRP em Restauração, Cozinheiro e Empregado de Mesa

[1042]



DURAÇÃO

4 horas



DESTINATÁRIOS

Trabalhadores do Setor da Hotelaria, com funções de atendimento e serviço de mesa.



OBJETIVOS

- Dar a conhecer os riscos profissionais associados às tarefas de serviço de mesa e atendimento ao público.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Legislação e Conceitos Básicos de Segurança

Módulo 2 - Local de Trabalho e Medidas Preventivas Gerais

Módulo 3 - Riscos Ergonómicos e Movimentação Manual de Cargas

Módulo 4 - Riscos Associados ao Manuseamento de Alimentos

Módulo 5 - Riscos Associados ao Uso de Produtos de Limpeza

Módulo 6 - Riscos Biológicos

Módulo 7 - Situações de Emergência e Primeiros Socorros



PRP no Posto de Cozinheiro

[1043]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Trabalhadores do Setor da Hotelaria, com funções de cozinheiro.



OBJETIVOS

- Dar a conhecer os riscos profissionais associados às tarefas na cozinha e relacionadas com a área de restauração.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Legislação e Conceitos Básicos de Segurança

Módulo 2 - Riscos Associados ao Posto de Trabalho

Módulo 3 - Riscos Ergonómicos e Movimentação Manual de Cargas

Módulo 4 - Riscos Associados ao Manuseamento de Alimentos

Módulo 5 - Riscos Associados ao Uso de Produtos de Limpeza

Módulo 6 - Riscos Biológicos

Módulo 7 - Situações de Emergência e Primeiros Socorros



PRP no Setor de Hotelaria

[1060]



DURAÇÃO

4 horas



DESTINATÁRIOS

Trabalhadores do Setor da Hotelaria.



OBJETIVOS

- Dar a conhecer os riscos profissionais associados às diferentes tarefas a desenvolver no setor da hotelaria e respetivas medidas de prevenção.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Prevenção de Riscos Profissionais - Conceitos Gerais

Módulo 2 - Riscos Associados ao Local e Posto de Trabalho

Módulo 3 - Situações de Emergência e Primeiros Socorros



Manipulação de Alimentos e Alergias Alimentares

[2010]



DURAÇÃO

4 horas



DESTINATÁRIOS

Todos os trabalhadores que manipulam alimentos ou que participam no processamento desses alimentos (coordenação, armazenamento, transporte, etc). Outros interessados nesta temática.



OBJETIVOS

- Dar a conhecer as formas de contaminação alimentar e medidas de prevenção a adotar. Conhecer as intolerâncias alimentares.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Contaminação alimentar

Módulo 2 - Manuseamento de alimentos

Módulo 3 - Condições gerais de segurança alimentar

Módulo 4 - Alergias e intolerâncias alimentares





INDÚSTRIA

PRP Operador de Armazém

[1048]



DURAÇÃO

4 horas



DESTINATÁRIOS

Encarregados, trabalhadores de armazém e profissões similares.



OBJETIVOS

- Dotar os formandos dos conhecimentos sobre os riscos profissionais associados ao trabalho em armazém e medidas preventivas a considerar.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Prevenção de Riscos Profissionais- Conceitos Gerais

Módulo 2 - Equipamento de Trabalho

Módulo 3 - Posto de Trabalho Armazém

Módulo 4 - Riscos e Medidas Preventivas

Módulo 5 - Situações de Emergência e Primeiros Socorros



PRP Operador de Grua e Ponte Rolante

[1051]



DURAÇÃO

4 horas



DESTINATÁRIOS

Operacionais de gruas ou aparelhos elevatórios, e os seus componentes.



OBJETIVOS

- Capacitar os formandos para a implementação de práticas mais seguras na manobra e operação de Pontes Rolantes e equipamentos similares. Reduzir o número de acidentes e/ou incidentes causados pela manobra destes equipamentos de elevação de carga. Fomentar a capacidade para efetuar as verificações básicas ao equipamento e reforçar a sua autonomia técnica no desempenho da função.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Implementação do Plano de Saúde e Segurança

Módulo 2 - Técnicas Preventivas Específicas

Módulo 3 - Riscos Gerais e Medidas Preventivas

Módulo 4 - Movimentação Manual de Cargas

Módulo 5 - Equipamentos de Proteção Individual

Módulo 6 - Meios Auxiliares: Equipamentos e Ferramentas



PRP Operadores de Soldadura e Oxicorte

[1063]



DURAÇÃO

6 horas



DESTINATÁRIOS

Soldadores, Técnicos de Manutenção, Operadores da área de Metalomecânica e profissões similares da área industrial.



OBJETIVOS

- Dar a conhecer aos formandos a importância da avaliação prévia das condições de realização de trabalhos a quente, identificar e avaliar os riscos associados à realização dos trabalhos, compreender a importância da implementação de medidas de segurança adequadas aos mesmos.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Conceito e Tipos de Soldadura

Módulo 2 - Prevenção de Riscos Profissionais - Trabalho de Soldadura

Módulo 3 - Riscos Associados ao Posto de Trabalho

Módulo 4 - Riscos e Medidas Preventivas Específicas

Módulo 5 - Equipamentos de Proteção Coletiva e Individual

Módulo 6 - Meios Auxiliares - Equipamentos e Ferramentas

Módulo 7 - Situações de Emergência e Primeiros Socorros



Indústria Cerâmica

[1066]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Ceramistas, designers, pintores/decoradores cerâmicos, artesãos, professores, com conhecimentos base de cerâmica.



OBJETIVOS

- Capacitar o formando de conhecimento em processo e produto cerâmico, desde a importância da seleção das matérias-primas e preparação de composições, passando pelos processos de conformação, e tratamentos térmicos. Dar a conhecer os principais processos: moldagem, secagem, esmaltagem, decoração, cozedura, embalagem, armazenamento e expedição, alertando para os riscos de higiene industrial e prevenção de riscos profissionais.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Prevenção de Riscos Profissionais - Conceitos Gerais

Módulo 2 - Riscos Específicos do Local e Posto de Trabalho

Módulo 3 - Medidas Preventivas Específicas do Setor Industrial



PRP Operador Industrial

[1069]



DURAÇÃO

4 horas



DESTINATÁRIOS

Profissionais interessados em conhecer boas práticas que lhe permitam uma melhor integração e participação na gestão das atividades de segurança, assim como, na promoção da prevenção dos riscos laborais e industriais.



OBJETIVOS

- Dar a conhecer aos formandos a importância da avaliação prévia das condições de realização de trabalhos a quente, identificar e avaliar os riscos associados à realização dos trabalhos, compreender a importância da implementação de medidas de segurança adequadas aos mesmos.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Prevenção de Riscos Profissionais - Conceitos Gerais

Módulo 2 - Riscos Associados ao Local e Posto de Trabalho

Módulo 3 - Medidas Preventivas Específicas do Setor Industrial

Módulo 4 - Situações de Emergência e Primeiros Socorros



PRP Indústria Conserveira

[1070]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Operadores de indústria conserveira e similares.



OBJETIVOS

- Dotar os formandos sobre o papel da Segurança e Higiene Industrial, conceitos, metodologias de avaliação e boas práticas que lhe permitam uma melhor integração e participação na gestão das atividades de segurança, assim como, na promoção da prevenção dos riscos laborais e industriais.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Conceitos Básicos de Prevenção de Riscos Profissionais

Módulo 2 - Riscos Associados ao Posto de Trabalho e Medidas Preventivas

Módulo 3 - Situações de Emergência e Primeiros Socorros



PRP Operador Indústria Têxtil

[1071]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Todos os trabalhadores da indústria têxtil, independentemente do cargo desempenhado. Outros interessados nesta temática.



OBJETIVOS

- Aquisição de conhecimentos em matéria de higiene e segurança no trabalho, de forma a habilitar o formando ao desempenho de funções de prevenção a nível básico, consagradas na lei e de carácter obrigatório na indústria têxtil.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Conceitos Básicos de Prevenção

Módulo 2 - Riscos Associados ao Posto de Trabalho e Medidas Preventivas

Módulo 3 - Situações de Emergência e Primeiros Socorros



PRP Postos de Trabalho em Artes Gráficas

[1073]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Operacionais da indústria gráfica.



OBJETIVOS

- Dotar os formandos para o desenvolvimento de competências no âmbito da prevenção de riscos nas organizações, de modo a potenciar contextos organizacionais mais saudáveis e produtivos. Dar a conhecer as ferramentas que permitirão atuar e otimizar os locais de trabalho, promovendo a harmonia entre o bem-estar social, o pessoal e o organizacional.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Prevenção de Riscos Profissionais - Conceitos Gerais

Módulo 2 - Riscos Associados ao Local e Posto de Trabalho

Módulo 3 - Riscos Específicos

Módulo 4 - Situações de Emergência e Primeiros Socorros



PRP Pó e Ruído em Explorações Mineiras

[1076]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Responsáveis Técnicos de Pedreiras e Obras de Escavação. Profissionais ligados ao setor mineiro e às grandes obras de infraestrutura.



OBJETIVOS

- Dotar os formandos de capacidades para identificar e caracterizar os riscos derivados do trabalho em minas, bem como as potenciais consequências de acidente e identificar as medidas de prevenção a adotar nos trabalhos mineiros.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Riscos para a Saúde decorrentes da Exposição ao Pó e ao Ruído

Módulo 2 - Fontes de Ruído e Poeira

Módulo 3 - Controlo de Risco: Medições

Módulo 4 - Sistemas de Proteção Coletiva

Módulo 5 - Meios Específicos de Cancerígenos

Módulo 6 - Equipamento de Proteção Individual Específico

Módulo 7 - Medidas Preventivas



PRP Setor Plástico

[1081]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Trabalhadores da indústria da transformação do plástico, e profissões similares.



OBJETIVOS

- Dotar os formandos para a aplicação das normas de qualidade, segurança ambiental e de higiene e saúde no trabalho, de modo a assegurar o excelente funcionamento do posto de trabalho. Alertar para os riscos decorrentes da operação e controlo, dos equipamentos afetos ao processo de injeção de plásticos durante o ciclo de produção industrial.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Prevenção de Riscos Profissionais - Conceitos Gerais

Módulo 2 - Riscos Associados ao Local e Posto de Trabalho

Módulo 3 - Riscos Específicos

Módulo 4 - Situações de Emergência e Primeiros Socorros



Manuseamento Seguro de Produtos Químicos

[1082]



DURAÇÃO

6 horas



DESTINATÁRIOS

Todos os trabalhadores que manipulam produtos químicos no decorrer das suas funções.



OBJETIVOS

- Dotar os formandos dos conhecimentos necessários à implementação de práticas seguras ao nível dos químicos utilizados na empresa, e diminuir o número de acidentes de trabalho.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Agentes Químicos - Conceitos

Módulo 2 - Agentes Químicos - Identificação

Módulo 3 - Exposição a Agentes Químicos

Módulo 4 - Manuseamento de Produtos Químicos

Módulo 5 - Armazenamento de Produtos Químicos

Módulo 6 - Equipamento de Proteção Individual

Módulo 7 - Situações de Emergência e Primeiros Socorros



Segurança e Saúde em Adegas

[1089]



DURAÇÃO

4 horas



DESTINATÁRIOS

Trabalhadores de adegas.



OBJETIVOS

- Dar a conhecer os riscos profissionais associados às diferentes tarefas a desenvolver na adegas e respetivas medidas de prevenção.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Prevenção de Riscos Profissionais - Conceitos Gerais

Módulo 2 - Riscos Associados ao Local e Posto de Trabalho

Módulo 3 - Riscos Específicos

Módulo 4 - Situações de Emergência e Primeiros Socorros



PRP Armazenamento e Manipulação de Produtos Químicos

[1093]

 **DURAÇÃO**
2 horas

 **DESTINATÁRIOS**
Trabalhadores que manipulem produtos químicos.

 **OBJETIVOS**

- Proporcionar aos formandos uma abordagem geral à exposição a agentes químicos e aos aspetos práticos a ter em consideração na avaliação da exposição, como sejam, caracterização dos postos de trabalho, identificação dos riscos, metodologias de monitorização ambiental e biológica, avaliação da exposição e medidas de controlo da exposição.

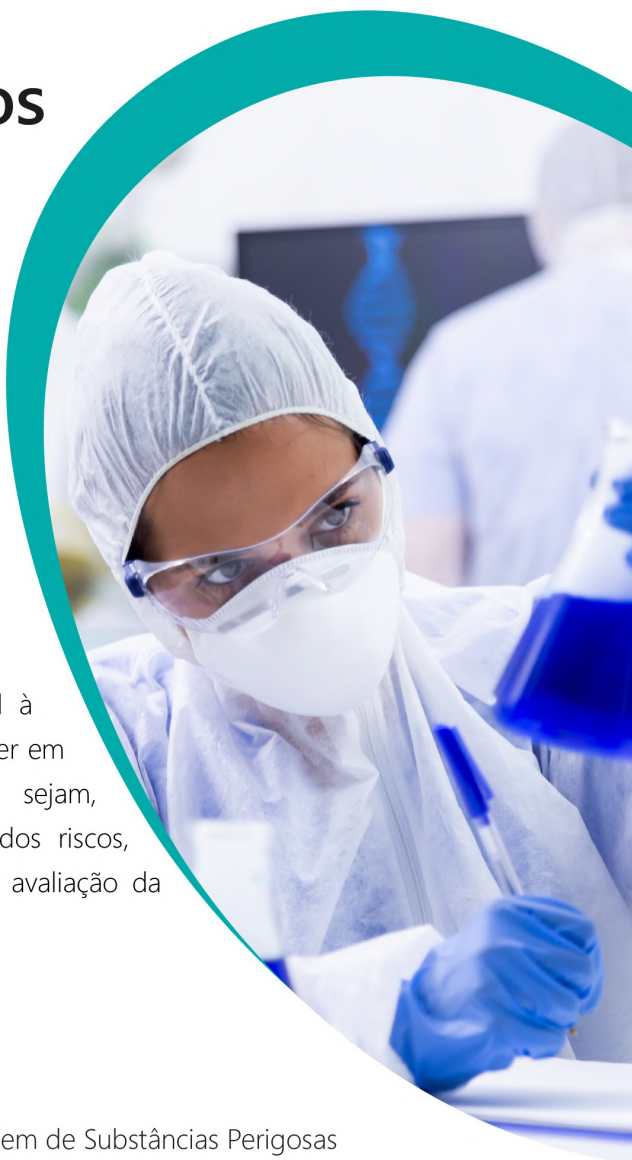
 **CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS**

Módulo 1 - Riscos e Efeitos das Substâncias Químicas

Módulo 2 - Classificação, Acondicionamento e Etiquetagem de Substâncias Perigosas

Módulo 3 - Regras de Segurança no Trabalho com Substâncias Químicas

Módulo 4 - Proteção Individual



PRP Atmosferas Explosivas

[1094]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Trabalhadores que pretendam conhecer o âmbito de aplicação da Diretiva ATEX.



OBJETIVOS

- Conhecer o âmbito da aplicação da Diretiva ATEX. Identificar os locais onde existe o perigo potencial de ocorrência de atmosferas explosivas e identificar a metodologia para a classificação de áreas de explosividade e respetiva análise de riscos.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Conceitos Básicos

Módulo 2 - Parâmetros Característicos ATEX

Módulo 3 - Legislação em Vigor

Módulo 4 - Medidas de Prevenção e Proteção



PRP em Postos de Trabalho de Manutenção Mecânica

[1095]



DURAÇÃO
2 horas



DESTINATÁRIOS

Operadores de Manutenção e Técnicos de Manutenção Mecânica.



OBJETIVOS

- Compreender os conceitos para otimizar a produção através de uma manutenção preventiva; dotar os formandos de conhecimentos e competências técnicas que os tornem capazes de realizar e executar, instalação e manutenção dos equipamentos industriais em condições de segurança.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Conceitos Básicos de Prevenção

Módulo 2 - Riscos Associados ao Posto de Trabalho e Medidas Preventivas a Adotar

Módulo 3 - Situações de Emergência





OFICINAS

PRP Mecânico de Automóveis

[1054]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Profissionais com alguns conhecimentos de mecânica automóvel e que necessitem aperfeiçoar conhecimentos sobre os riscos profissionais no local de trabalho.



OBJETIVOS

- Dotar os formandos de conhecimentos e competências para gerir, implementar, avaliar, e coordenar as atividades no setor automóvel através da afetação de meios humanos e técnicos. Promover medidas preventivas de forma a evitar acidentes de trabalho e doenças profissionais.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Riscos Profissionais Gerais: Trabalho em Oficina

Módulo 2 - Riscos Profissionais: Mecânico

Módulo 3 - Riscos Profissionais: Bate-chapas

Módulo 4 - Riscos Profissionais: Pintor de Veículos



PRP Oficina de Reparação de Veículos

[1079]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Profissionais da área de reparação mecânica automóvel que pretendam aperfeiçoar conhecimentos sobre os riscos profissionais no local de trabalho.



OBJETIVOS

- Dotar os formandos de conhecimentos e competências para gerir, implementar, avaliar, e coordenar as atividades no setor automóvel através da afetação de meios humanos e técnicos. Promover medidas preventivas de forma a evitar acidentes de trabalho e doenças profissionais.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Prevenção de Riscos Profissionais - Conceitos Gerais

Módulo 2 - Riscos Associados ao Local e Posto de Trabalho

Módulo 3 - Riscos Específicos

Módulo 4 - Situações de Emergência e Primeiros Socorros





AGRÍCOLA

Riscos e Medidas Preventivas no Setor Agrícola

[1055]

 **DURAÇÃO**
3 horas

 **DESTINATÁRIOS**

Profissional que atua e manobra num trator, ou em equipamentos agrícolas. Faz o transporte de mercadorias e manutenção de máquinas, manuseia o solo através de plantio, irrigação, fertilizantes e produtos químicos.

 **OBJETIVOS**

- Dotar os formandos dos conhecimentos necessários para a função em trabalhos no Setor Agrícola. Dar conhecer os riscos associados ao local de trabalho e medidas preventivas de forma a evitar acidentes de trabalho.

 **CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS**

Módulo 1 - Prevenção de Riscos Profissionais - Direitos e Obrigações

Módulo 2 - Riscos e Medidas Preventivas Gerais

Módulo 3 - Riscos e Medidas de Prevenção no Âmbito do Trabalho Agrícola

Módulo 4 - EPI's Condições Gerais

Módulo 5 - Situações de Emergência e Primeiros Socorros



PRP em Limpeza no Exterior - Rua e Zonas Verdes

[1056]



DURAÇÃO

3 horas



DESTINATÁRIOS

Trabalhadores de limpeza de ruas e de espaços verdes.



OBJETIVOS

- Capacitar os formandos a identificar os riscos profissionais do seu posto de trabalho e a adotar as medidas preventivas adequadas.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Prevenção de Riscos Profissionais - Conceitos Gerais

Módulo 2 - Riscos Específicos do Local e Posto de Trabalho

Módulo 3 - Situações de Emergência e Primeiros Socorros



PRP Utilização de Tratores Agrícolas

[1075]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Trabalhadores que utilizem máquinas e equipamentos agrícolas.



OBJETIVOS

- Sensibilização dos formandos para a Segurança e Saúde na utilização de máquinas agrícolas. Dar a conhecer as regras de segurança aplicáveis às atividades com recurso a máquinas e equipamentos.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Prevenção de Riscos Profissionais - Direitos e Obrigações

Módulo 2 - Equipamento de Trabalho

Módulo 3 - Riscos Associados ao Local e Posto de Trabalho

Módulo 4 - Medidas Preventivas





CONSTRUÇÃO CIVIL

PRP Riscos e Medidas Preventivas nas Tarefas de Manutenção em Pedreiras e Agregados

[1064]

 **DURAÇÃO**
2 horas

 **DESTINATÁRIOS**
Responsáveis técnicos de pedreiras e obras de escavação.
Profissionais ligados ao setor mineiro e obras de infraestrutura.

 **OBJETIVOS**
- Preparar os formandos para trabalhos na área da manutenção, nomeadamente, inspeção e visualização das condições de funcionamento de equipamentos e instalações elétricas em pedreiras e seus agregados, em condições de segurança.

 **CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS**

Módulo 1 - Manutenção na Exploração

Módulo 2 - Riscos Específicos do Local e Posto de Trabalho

Módulo 3 - Medidas Preventivas



Trabalho em Carpintaria

[1065]



DURAÇÃO

4 horas



DESTINATÁRIOS

Profissional ou especialista em trabalhos com madeira para uso em construções, desde móveis, ferramentas, artigos para construção civil, construção naval, entre outros.



OBJETIVOS

- Dotar os formandos dos conhecimentos necessários para a função de trabalhos em carpintaria e similares. Os riscos inerentes ao local de trabalho, medidas preventivas de forma a evitar acidentes de trabalho e doenças profissionais.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Conceitos Básicos de Prevenção

Módulo 2 - Riscos e Medidas Preventivas no Local de Trabalho

Módulo 3 - Situações de Emergência e Primeiros Socorros



Trabalhos de Isolamento e Impermeabilização

[1067]

 **DURAÇÃO**
2 horas

 **DESTINATÁRIOS**

Profissionais do setor da construção civil que desempenhem funções de isolamento e impermeabilização.

 **OBJETIVOS**

- Promover o conhecimento sobre os riscos associados às tarefas realizadas e respetivas medidas de prevenção.

 **CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS**

Módulo 1 - Trabalhos de Isolamento e Impermeabilização - Conceitos

Módulo 2 - Técnicas Específicas de Prevenção



PRP Demolição e Reabilitação

[1077]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Técnicos ligados à Engenharia Civil, Arquitectura e ao setor da construção e reabilitação de edifícios.



OBJETIVOS

- Dotar os formandos de conhecimentos sobre os aspectos relacionados com as tecnologias da construção relativas a sistemas de demolição e reabilitação. Fornecer técnicas de prevenção no setor da construção civil.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Tipos de Obra - Definição e Conceito

Módulo 2 - Técnicas de Prevenção Específicas



Alvenaria Revestimentos Exteriores

[1078]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Profissionais de construção civil que desempenhem tarefas de alvenaria.



OBJETIVOS

- Promover o conhecimento sobre os riscos associados às tarefas realizadas e respetivas medidas de prevenção.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Definição do Trabalho

Módulo 2 - Técnicas de Prevenção Específicas



PRP Montador de Estruturas de Madeira

[1083]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Profissional ou especialista em trabalhos com peças em madeira que envolvam: Planificação, Organização, Construção e Instalação.



OBJETIVOS

- Promover o conhecimento sobre os riscos associados aos trabalhos de montagem de estruturas de madeira e medidas de prevenção implementadas.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Matéria Prima - Definição de Trabalho

Módulo 2 - Técnicas de Prevenção Específicas

Módulo 3 - Meios Auxiliares, Equipamentos e Ferramentas



PRP Operador de Bombagem de Betão

[1092]



DURAÇÃO
8 horas



DESTINATÁRIOS

Profissionais cujo exercício de funções envolva a operação de camião-betoneira ou autobomba. Engenheiros e outros profissionais ligados à construção civil.



OBJETIVOS

- Fornecer aos formandos todas as informações necessárias para o trabalho do Operador de Bombagem de Betão, de como usar a Bomba de Betão e como realizar as operações de manutenção ordinárias de forma correta e segura.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Verificações antes da saída para a obra

Módulo 2 - Regras de Segurança para a preparação do Trabalho, Posicionamento e Estabilização da Máquina

Módulo 3 - Funcionamento da Bomba de Betão. Regras de Segurança para os Operadores de Bombas

Módulo 4 - Limpeza da Bomba e do Sistema

Módulo 5 - Regras de Segurança na Limpeza da Válvula de Betão e da Tremonha

Módulo 6 - Regras de Segurança na Limpeza da Caixa de Água

Módulo 7 - Regras de Segurança na Limpeza da Tubagem e Máquina

Módulo 8 - Regras de manutenção das máquinas. Regras de Segurança para Inspeção

Módulo 9 - Normas de Segurança para Coordenação de Comunicação quando dois ou mais trabalhadores estão a trabalhar ao mesmo tempo na mesma equipa

Módulo 10 - Regras de Segurança em Ambientes Térmicos de Calor Extremo





TRANSPORTES

Condutor de Veículos de Passageiros

[1068]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Motoristas habilitados na condução, que desejem aprimorar ou reciclar os seus conhecimentos, revendo orientações para a condução, com segurança, respeitando experiências do dia-a-dia.



OBJETIVOS

- Conhecer as principais causas de acidentes de trabalho e doenças profissionais inerentes à atividade de motorista, bem como as medidas de proteção e prevenção a adotar.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Prevenção de Riscos Profissionais - Conceitos Gerais

Módulo 2 - Riscos Associados ao Local e Posto de Trabalho

Módulo 3 - Situações de Emergência e Primeiros Socorros



PRP - Abastecedor de Combustíveis

[1072]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Todos os profissionais envolvidos e com responsabilidades em Postos de Abastecimentos, tais como gasoleiros e gerentes de Postos.



OBJETIVOS

- Dotar os formandos de técnicas necessárias ao bom funcionamento do posto de distribuição de combustível e fatores de riscos e a sua prevenção.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Sinistralidade no Sector

Módulo 2 - Riscos Associados ao Local e Posto de Trabalho

Módulo 3 - Riscos Específicos

Módulo 4 - Situações de Emergência e Primeiros Socorros





ÁREA COMPORTAMENTAL

Fatores Psicossociais e a sua Prevenção

[4005]



DURAÇÃO

2 horas



DESTINATÁRIOS

Todos os indivíduos em que a atividade dependa do trabalho em equipa, cargos de chefias, gestores, técnicos de recursos humanos e responsáveis por equipas.



OBJETIVOS

- Esclarecer os formandos sobre a importância dos riscos psicossociais como áreas emergentes nas organizações e com impacto ao nível individual e organizacional. Capacitar as chefias e os trabalhadores para a redução dos riscos psicossociais e promover ambientes de trabalho saudáveis através de programas de saúde ocupacional.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Regulamentação sobre os Riscos Psicossociais

Módulo 2 - Fatores Psicossociais - Definição e Conceito

Módulo 3 - Avaliação de Fatores Psicossociais

Módulo 4 - Consequências e Medidas Preventivas

Módulo 5 - Benefícios



Gestão de Stress no Local de Trabalho

[4006]



DURAÇÃO

4 horas



DESTINATÁRIOS

Aplicável a todos os trabalhadores e setores de atividade.



OBJETIVOS

- Conhecer os fatores de stress e aprender a gerir as situações que estão na sua origem.



CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Gestão do Stress no Local de Trabalho - Conceitos Gerais

Módulo 2 - Principais Fatores de Stress

Módulo 3 - Perceção e Gestão do Stress

Módulo 4 - Principais Reações ao Stress

Módulo 5 - Técnicas de Controlo de Stress

Módulo 6 - Técnicas de Controlo Fisiológico

Módulo 7 - Técnicas de Controlo Cognitivo

Módulo 8 - Técnicas de Controlo Comportamental

Módulo 9 - Técnicas de Controlo Emocional

Módulo 10 - Medidas Organizacionais





 quironprevención

CATÁLOGO

FORMAÇÃO E-LEARNING

SEDE

Avenida do Brasil , nº 7
1700-062 Lisboa

Tel. 210 317 300

www.quironprevencion.pt