

CATÁLOGO
FORMAÇÃO E-LEARNING

Data da última versão: 11 - 09 - 2023

quirónprevención

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

* disponível em breve

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 Adegas
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

quirónprevención



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

Avenida do Brasil, Nº 7-B, 1700-062 Lisboa
210 317 300
www.quironprevencion.pt

Medidas de Autoproteção (MAP)

[1007]



DURAÇÃO

4 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

Avenida do Brasil, Nº 7-B, 1700-062 Lisboa
210 317 300
www.quironprevencion.pt

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

Avenida do Brasil, Nº 7-B, 1700-062 Lisboa
210 317 300
www.quironprevencion.pt

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

Avenida do Brasil, Nº 7-B, 1700-062 Lisboa
210 317 300
www.quironprevencion.pt

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

Avenida do Brasil, Nº 7-B, 1700-062 Lisboa
210 317 300
www.quironprevencion.pt

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

Avenida do Brasil, Nº 7-B, 1700-062 Lisboa
210 317 300
www.quironprevencion.pt

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 - Pârametros 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

Avenida do Brasil, Nº 7-B, 1700-062 Lisboa
210 317 300
www.quironprevencion.pt

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 Infeção
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

Avenida do Brasil, Nº 7-B, 1700-062 Lisboa
210 317 300
www.quironprevencion.pt

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

Avenida do Brasil, Nº 7-B, 1700-062 Lisboa
210 317 300
www.quironprevencion.pt

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

Avenida do Brasil, Nº 7-B, 1700-062 Lisboa
210 317 300
www.quironprevencion.pt

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

Avenida do Brasil, Nº 7-B, 1700-062 Lisboa
210 317 300
www.quironprevencion.pt

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

Avenida do Brasil, Nº 7-B, 1700-062 Lisboa
210 317 300
www.quironprevencion.pt

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

Avenida do Brasil, Nº 7-B, 1700-062 Lisboa
210 317 300
www.quironprevencion.pt

quirónprevención



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 espetro 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 Clinicas 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

Avenida do Brasil, Nº 7-B, 1700-062 Lisboa
210 317 300
www.quironprevencion.pt

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

quirónprevención



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 Higienização
Módulo 4 - Agentes Biológicos
Módulo 5 - Queimaduras de Origem Térmica
Módulo 6 - Segurança em Viagem

Avenida do Brasil, Nº 7-B, 1700-062 Lisboa
210 317 300
www.quironprevencion.pt

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

Avenida do Brasil, Nº 7-B, 1700-062 Lisboa
210 317 300
www.quironprevencion.pt

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

Avenida do Brasil, Nº 7-B, 1700-062 Lisboa
210 317 300
www.quironprevencion.pt

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

quirónprevención



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

quirónprevención



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

Avenida do Brasil, Nº 7-B, 1700-062 Lisboa
210 317 300
www.quironprevencion.pt

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

Avenida do Brasil, Nº 7-B, 1700-062 Lisboa
210 317 300
www.quironprevencion.pt

PRP Postos de Trabalho em Artes Gráficas

[1073]



DURAÇÃO
2 horas

DESTINATÁRIOS
Operacionais da indústria gráfrica.

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

Avenida do Brasil, Nº 7-B, 1700-062 Lisboa
210 317 300
www.quironprevencion.pt

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 caraterizar 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 traballhadores 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

Avenida do Brasil, Nº 7-B, 1700-062 Lisboa
210 317 300
www.quironprevencion.pt

Segurança e Saúde em Adegas

[1089]



DURAÇÃO
4 horas

DESTINATÁRIOS
Trabalhadores de adegas.

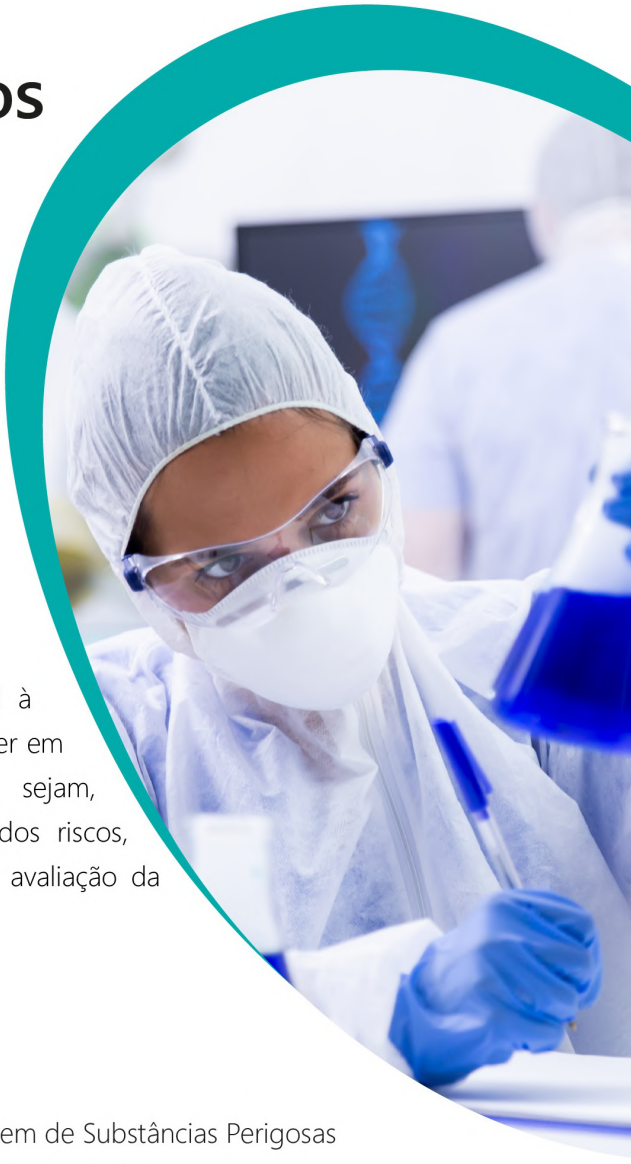
OBJETIVOS
- Dar a conhecer os riscos profissionais associados às diferentes tarefas a desenvolver na adegas e respetivas medidas de prevenção.

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

Avenida do Brasil, Nº 7-B, 1700-062 Lisboa 210 317 300 www.quironprevencion.pt

quirónprevención



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

quirónprevención



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 Agricola. 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

Avenida do Brasil, Nº 7-B, 1700-062 Lisboa
210 317 300
www.quironprevencion.pt

quirónprevención



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 insfraestrutura.

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

Avenida do Brasil, Nº 7-B, 1700-062 Lisboa
210 317 300
www.quironprevencion.pt

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

Avenida do Brasil, Nº 7-B, 1700-062 Lisboa
210 317 300
www.quironprevencion.pt

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

Avenida do Brasil, Nº 7-B, 1700-062 Lisboa
210 317 300
www.quironprevencion.pt

quirónprevención



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

Avenida do Brasil, Nº 7-B, 1700-062 Lisboa
210 317 300
www.quironprevencion.pt

PRP - Abastecedor de Combustíveis

[1072]



DURAÇÃO

2 horas

DESTINATÁRIOS

Todos os profissionais envolvidos e com responsabilidades em Postos de Abastecimentos, tais como gasolineiros 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

quirónprevención



ÁREA COMPORTAMENTAL

Fatores Psicossociais e a sua Prevenção

[4005]



DURAÇÃO
2 horas

DESTINATÁRIOS
Todos os índividuos 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

Avenida do Brasil, Nº 7-B, 1700-062 Lisboa
210 317 300
www.quironprevencion.pt

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



quirónprevención

CATÁLOGO
FORMAÇÃO E-LEARNING

SEDE
Avenida do Brasil , nº 7
1700-062 Lisboa

Tel. 210 317 300
www.quironprevencion.pt