CONSULTORIA

Catálogo de Formação

Segurança Técnica e Reativa

© LTM Consultoria, Lda.

V08 Fevereiro 2025

LTM Consultoria, Lda.
www.ltm.pt
consultoria@ltm.pt

ÍNDICE

Segurança Reativa **3**
Suporte Básico de Vida 4
Suporte Básico de Vida Adulto - INEM 5
Suporte Básico de Vida com Desfibrilhação Automática Externa (DAE) - INEM 6
Curso Europeu de Socorrismo 7
Curso Europeu de Socorrismo (com módulo de Suporte Básico de Vida acreditado pelo INEM) 9
Curso Europeu de Socorrismo (com módulo de Suporte Básico de Vida com DAE acreditado pelo INEM) 11
Curso de Primeiros Socorros 13
Módulos Específicos de Socorrismo 15
Técnicas de Combate a Incêndio 16
Introdução ao Plano de Evacuação (com Simulação) 17
Pack Medidas de Autoproteção 18
Reação de Emergência a Fugas de Amoníaco 20
Utilização de Aparelho Respiratório Isolante de Circuito Aberto (ARICA) 21
Combate a Incêndios e Evacuação de Instalações para Brigadas 22
Simulacro de Emergência 24
Segurança Técnica **25**
Higiene e Segurança no Trabalho 26
Manuseamento de Produtos Químicos 28
Utilização e Verificação de EPIs 30
Segurança em Trabalhos em Ambientes Explosivos (ATEX) 31
Trabalhos em Altura 32
Trabalhos em Altura (escada, andaimes ou plataformas) 34
Trabalhos em Espaços Confinados 36
Trabalhos em Altura e Espaços Confinados 38
Verificação de Estantaria 40
Supervisão em Segurança 41
Segurança na Operação de Manutenção (Base) 42
Lockout Tagout – LOTO 44
Trabalhos de Manutenção em Altura 45
Formação Básica em Segurança 47
Verificação de Equipamentos de Trabalho (DL 50/2005) 49
Montagem e Utilização de Andaimes 51
Movimentação Manual de Cargas e Ergonomia 52
Trabalhos com Riscos Especiais 53
Responsabilidades Por Incumprimento de Regras de Segurança no Trabalho 54
Riscos de Utilização do Fibrocimento (Amianto) 55
Riscos Elétricos 57

Segurança Reativa

Suporte Básico de Vida

Síntese

Curso que inclui a abordagem e explanação das diferentes temáticas que constituem o Suporte Básico de Vida. Compreende treino prático da 1ª abordagem ao acidentado.

Perfil dos Destinatários

Operários, chefias intermédias ou quadros com possibilidade (ou em contexto) de socorrer os restantes colaboradores em situações de emergência básica.

Conteúdos Programáticos

Sistema Integrado de Emergência Médica

- SIEM
- Pedido de Socorro
- Meios de Emergência

Suporte Básico de Vida

- Cadeia de Sobrevivência
- Algoritmo de SBV
- Posição Lateral de Segurança
- Desobstrução da Via Aérea

Exercícios de Aplicação Prática

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Aumentar a capacidade dos colaboradores para resposta a situações de emergência.

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Capacidade para saber reagir em momentos de emergência
- Saber efetuar corretamente a abordagem a um acidentado
- Saber utilizar os meios básicos de primeiros socorros

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Frequência (SIGO sem avaliação sumativa)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Duração: 4 horas | Número Máximo de Pessoas por Turma: 12 colaboradores

Torne a formação diferente com os jogos **Kahoot**.
Incluído em todas as turmas desta formação.

Pretende abordar temas adicionais para complementar a formação?
Conheça **aqui** os Módulos Específicos que podem ser acrescentados.

Suporte Básico de Vida Adulto - INEM

Síntese

A paragem cardiorrespiratória (PCR) é um acontecimento súbito, constituindo-se como uma das principais causas de morte na Europa e nos Estados Unidos da América. A análise efetuada aos equipamentos de DAE (Desfibrilhação Automática Externa) utilizados logo após uma paragem cardíaca, indica uma elevada percentagem (76%) de vítimas com um incidente arrítmico (Fibrilhação Ventricular) na base das situações de paragem cardiorrespiratória. Desta análise conclui-se que a rápida atuação de quem presencia a PCR é fundamental neste momento crítico, sendo que a atuação para a resolução da situação deverá ser enquadrada pela designada Cadeia de Sobrevivência.

Perfil dos Destinatários

Profissionais de Saúde e Leigos.

Conteúdos Programáticos

Cadeia de Sobrevivência.
Riscos para o Reanimador.
Algoritmo de SBV.
Posição Lateral de Segurança.
Algoritmo de Desobstrução da Via Aérea.

Qualificação válida por 5 anos.

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Adquirir competências que permitam executar corretamente as manobras de suporte básico de vida em situações de paragem cardiorrespiratória (PCR).

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Compreender o conceito da cadeia de sobrevivência;
- Identificar os riscos potenciais quer para a vítima quer para o reanimador;
- Saber reconhecer uma vítima em PCR;
- Saber ativar os serviços de emergência médica numa situação de PCR;
- Compreender o conceito e os procedimentos para executar manobras de suporte básico de vida;
- Saber como e em que situações se coloca uma vítima em PLS;
- Identificar as situações de obstrução da via aérea por corpo estranho e realizar de forma adequada as manobras de desobstrução

Especificidades

- Curso com avaliação prática contínua
- Não são permitidas faltas
- Aprovação: classificação igual ou superior a 10 valores

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Formação (SIGO)
- Dossier técnico-pedagógico

INEM ENTIDADE ACREDITADA FORMAÇÃO EM EMERGÊNCIA MÉDICA

Duração: 4 horas (1 dia) | Número de Formandos: min. 4 |max. 6

Suporte Básico de Vida com Desfibrilhação Automática Externa (DAE) - INEM

Síntese

A doença cardiovascular assume uma liderança destacada no mundo ocidental na morbilidade e mortalidade das populações. A morte súbita é muitas vezes a primeira manifestação dessa doença. A fibrilhação ventricular é o mecanismo mais frequente da paragem cardiorrespiratória (PCR) de origem cardíaca e o seu único tratamento eficaz é a desfibrilhação elétrica. A probabilidade de sobrevivência é tanto maior quanto menor o tempo decorrido entre a fibrilhação e a desfibrilhação. Sendo que a rápida desfibrilhação enquanto objetivo é difícil de atingir se efetuada apenas por médicos, já que a PCR ocorre na maioria das vezes em ambiente pré-hospitalar, recomenda-se que profissionais não médicos sejam treinados e autorizados a utilizar desfibrilhadores desde que a sua atuação seja enquadrada em Programas de DAE com controlo e auditoria médica qualificada. Só assim se conseguirá a conjugação de esforços que tornam a desfibrilhação um meio para atingir um objetivo último de melhoria da sobrevida após PCR de origem cardíaca. Nesse sentido, e com intenção de promover a utilização de Desfibrilhadores Automáticos Externos (DAE) em locais públicos ou em veículos de emergência, organizou-se esta ação que visa formar operacionais de Desfibrilhação Automática Externa.

Perfil dos Destinatários

Profissionais de Saúde e Leigos.

Qualificação válida por 5 anos.

Conteúdos Programáticos

- Cadeia de Sobrevivência.
- Riscos para o reanimador.
- Algoritmo de SBV.
- Posição lateral de segurança.
- Algoritmo de desobstrução da via aérea.
- Algoritmo de SBV com DAE.

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Adquirir competências que lhe permitam realizar corretamente manobras de SBV com utilização de um Desfibrilhador Automático Externo (DAE), numa vítima em paragem cardiorrespiratória.

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Compreender o conceito de cadeia de sobrevivência;
- Identificar os potenciais riscos para o reanimador;
- Saber executar corretamente as manobras de SBV;
- Conhecer o conceito de DAE;
- Identificar as regras de segurança inerentes à utilização de DAE;
- Descrever os passos e a sequência de intervenções com o DAE;
- Saber executar corretamente o algoritmo de SBV com utilização de DAE.

Especificidades

- Curso com avaliação prática contínua
- Não são permitidas faltas
- Aprovação: classificação igual ou superior a 10 valores

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Formação (SIGO)
- Dossier técnico-pedagógico

Duração: 7 horas (1 dia) | Número de Formandos: min. 4 | max. 6

Curso Europeu de Socorrismo

Síntese

Curso destinado a difundir conhecimentos gerais de primeiro socorro para habilitar colaboradores para executar as técnicas de primeiros socorros adequadas, visando a estabilização da situação de uma vítima de acidente ou doença súbita até à chegada dos meios de socorro.

Perfil dos Destinatários

Operários, chefias intermédias ou quadros com possibilidade (ou em contexto) de socorrer os restantes colaboradores em situações de emergência.

Conteúdos Programáticos

O Socorrista e os Princípios Gerais do Socorrismo

Sistema Integrado de Emergência Médica

- SIEM
- Pedido de Socorro
- Meios de Socorro

Exame da Vítima

- Exame Físico
- Exame Neurológico
- Sinais Vitais
- Avaliação Complementar

Doenças Súbitas

- Perda de Consciência

Suporte Básico de Vida

- Cadeia de Sobrevivência
- Algoritmo de SBV
- Posição Lateral de Segurança
- Desobstrução da Via Aérea
- Perda de Consciência

Situações Específicas de Socorro

- Crise de Ansiedade
- AVC – Acidente Vascular Cerebral
- Dor Torácica
- Diabetes
- Convulsão
- Intoxicações
- Alergia
- Hipotermia
- Golpe de Calor/Insolação

Lesões e Traumas

- Lesões nos Tecidos Moles
- Entorse versus Luxação
- Fraturas

- Hemorragias
- Queimaduras

Desfibrilhador Automático Externo (DAE)

- Condições de Segurança
- Algoritmo SBV DAE

Mala de Primeiros Socorros

Exercícios de Aplicação Prática

Avaliação

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

Formar equipas de socorristas

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Compreender a Forma de Atuação do Socorrista e Enquadramento no Sistema Integrado de Emergência Médica
- Conhecer os princípios básicos do socorrismo
- Capacitar à utilização de técnicas de emergência incluídas no Suporte Básico de Vida
- Capacitar à execução de técnicas simples de socorrismo em ambiente de trabalho
- Capacitar à utilização de equipamentos básicos de apoio ao socorrismo
- Saber efetuar o socorro em situações específicas e identificadas

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Dossier Técnico-Pedagógico
- Certificados de Formação (SIGO)
- Cartão de habilitação pessoal, com validade aconselhada de 36 meses, para formandos com aproveitamento na formação (de acordo com nota técnica da DGS), em formato digital.

Nota: O curso ministrado por LTM não confere certificação no âmbito do Programa Nacional de DAE

Duração: 12 horas | Número máximo de Pessoas por Turmas: 12 colaboradores

Torne a formação diferente com os jogos **Kahoot**.
Incluído em todas as turmas desta formação.

Pretende abordar temas adicionais para complementar a formação?
Conheça **aqui** os Módulos Específicos que podem ser acrescentados.

Curso Europeu de Socorrismo (com módulo de Suporte Básico de Vida acreditado pelo INEM)

Síntese

Curso destinado a difundir conhecimentos gerais que permitam habilitar para a execução das técnicas adequadas de primeiro socorro.

Este curso inclui o módulo específico de Suporte Básico de Vida Adulto, acreditado pelo INEM.

Perfil dos Destinatários

Todos os colaboradores que atuem em contextos de socorro em situações de emergência, dentro das organizações.

Módulo de Suporte Básico de Vida Adulto – 4H

Cadeia de Sobrevivência.
Riscos para o Reanimador.
Algoritmo de SBV.
Posição Lateral de Segurança.
Algoritmo de Desobstrução da Via Aérea
Exercícios Práticos
Avaliação

Conteúdos Programáticos

Módulo de Primeiros Socorros – 8H

Exame da Vítima
- Exame Físico
- Exame Neurológico
- Sinais Vitais

Situações Específicas de Socorro
- Crise de Ansiedade
- AVC - Acidente Vascular Cerebral
- Dor Torácica
- Diabetes
- Convulsão
- Intoxicações
- Alergias
- Hipotermia
- Golpe de Calor/Insolação

Lesões e Traumas
- Lesões nos tecidos moles
- Entorse/Luxação
- Fraturas
- Hemorragias

Queimaduras

Desfibrilhação Automática Externa – DAE

Condições de Segurança

Algoritmo SBV DAE

A Mala de Primeiros Socorros

Exercícios de Aplicação Prática

Avaliação

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Adquirir competências que permitam executar corretamente as manobras de suporte básico de vida em situações de paragem cardiorrespiratória (PCR).
- Formar equipas de socorristas atuarem internamente a nível organizacional

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Compreender o conceito da cadeia de sobrevivência;
- Identificar os riscos potenciais quer para a vítima quer para o reanimador;
- Saber reconhecer uma vítima em PCR;
- Saber ativar os serviços de emergência médica numa situação de PCR;
- Compreender o conceito e os procedimentos para executar manobras de suporte básico de vida;
- Saber como e em que situações se coloca uma vítima em PLS;
- Identificar as situações de obstrução da via aérea por corpo estranho e realizar de forma adequada as manobras de desobstrução
- Compreender a Forma de Atuação do Socorrista e Enquadramento no Sistema Integrado de Emergência Médica
- Conhecer os princípios básicos do socorrismo
- Capacitar à execução de técnicas simples de socorrismo em ambiente de trabalho
- Capacitar à utilização de equipamentos básicos de apoio ao socorrismo
- Saber efetuar o socorro em situações específicas e identificadas

Especificidades

Módulo de Suporte Básico de Vida Adulto – 4H

Este módulo cumpre as regras da acreditação exigidas pelo INEM

Duração: 12 horas | Número de Formandos: min. 4 | max. 12.
Rácio obrigatório de 1 formador para cada 6 formandos, no módulo SBV

- Curso com avaliação prática contínua
- Não são permitidas faltas
- Aprovação: classificação igual ou superior a 10 valores
- Confere um certificado SIGO específico, emitido em separado

Qualificação do módulo SBV, válida por 5 anos.

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Dossier Técnico-Pedagógico
- Certificados de Formação (SIGO)
- Cartão de habilitação pessoal em formato digital, com validade aconselhada de 36 meses, para formandos com aproveitamento na formação (de acordo com nota técnica da DGS)

Nota: O curso ministrado por LTM não confere certificação no âmbito do Programa Nacional de DAE

Curso Europeu de Socorrismo (com módulo de Suporte Básico de Vida com DAE acreditado pelo INEM)

Síntese

Curso destinado a difundir conhecimentos gerais que permitam habilitar para a execução das técnicas adequadas de primeiro socorro.

Este curso inclui o módulo específico de Suporte Básico de Vida Adulto com DAE, acreditado pelo INEM.

Perfil dos Destinatários

Todos os colaboradores que atuem em contextos de socorro em situações de emergência, dentro das organizações.

Conteúdos Programáticos

Módulo de Suporte Básico de Vida com DAE – 7H

- Cadeia de Sobrevivência.
- Riscos para o reanimador.
- Algoritmo de SBV.
- Posição lateral de segurança.
- Algoritmo de desobstrução da via aérea.
- Algoritmo de SBV com DAE.

Módulo de Primeiros Socorros – 8H

Exame da Vítima
- Exame Físico
- Exame Neurológico
- Sinais Vitais

Situações Específicas de Socorro
- Crise de Ansiedade
- AVC - Acidente Vascular Cerebral
- Dor Torácica
- Diabetes
- Convulsão
- Intoxicações
- Alergias
- Hipotermia
- Golpe de Calor/Insolação

Lesões e Traumas
- Lesões nos tecidos moles
- Entorse/Luxação
- Fraturas

Hemorragias

Queimaduras

A Mala de Primeiros Socorros

Exercícios de Aplicação Prática

Avaliação

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Adquirir competências que lhe permitam realizar corretamente manobras de SBV com utilização de um Desfibrilhador Automático Externo (DAE), numa vítima em paragem cardiorrespiratória.
- Formar equipas de socorristas atuarem internamente a nível organizacional

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Compreender o conceito de cadeia de sobrevivência;
- Identificar os potenciais riscos para o reanimador;
- Saber executar corretamente as manobras de SBV;
- Conhecer o conceito de DAE;
- Identificar as regras de segurança inerentes à utilização de DAE;
- Descrever os passos e a sequência de intervenções com o DAE;
- Saber executar corretamente o algoritmo de SBV com utilização de DAE;
- Compreender a Forma de Atuação do Socorrista e Enquadramento no Sistema Integrado de Emergência Médica;
- Conhecer os princípios básicos do socorrismo;
- Capacitar à execução de técnicas simples de socorrismo em ambiente de trabalho;
- Capacitar à utilização de equipamentos básicos de apoio ao socorrismo;
- Saber efetuar o socorro em situações específicas e identificadas.

Especificidades

Módulo de Suporte Básico de Vida com DAE – 7H

Este módulo cumpre as regras da acreditação exigidas pelo INEM

Duração: 15horas | Número de Formandos: min. 4 | max. 12.
Rácio obrigatório de 1 formador para cada 6 formandos, no módulo SBV com DAE

- Curso com avaliação prática contínua
- Não são permitidas faltas
- Aprovação: classificação igual ou superior a 10 valores
- Confere um certificado SIGO específico, emitido em separado

Qualificação do módulo SBV com DAE, válida por 5 anos.

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Dossier Técnico-Pedagógico
- Certificados de Formação (SIGO)
- Cartão de habilitação pessoal, com validade aconselhada de 36 meses, para formandos com aproveitamento na formação (de acordo com nota técnica da DGS)

Curso de Primeiros Socorros

Síntese

Curso destinado a difundir conhecimentos gerais sobre alguns temas de primeiros socorros visando uma correcta actuação numa situação de prestação de socorro a uma vítima, até à chegada dos meios de socorro.

Perfil dos Destinatários

Todos os colaboradores de uma organização que necessitem de socorrer um colega numa situação específica de emergência.

Conteúdos Programáticos

O Socorrista e os Princípios Gerais do Socorrismo
Sistema Integrado de Emergência Médica
- O SIEM
- Pedido de Socorro
- Meios de Socorro

Exame da Vítima
- Exame Físico
- Exame Neurológico
- Sinais Vitais

O Suporte Básico de Vida
- Algoritmo do SBV
- Posição Lateral de Segurança
- Desobstrução da Via Aérea
- Perda de Consciência

Situações Específicas de Socorro
- AVC - Acidente Vascular Cerebral
- Dor Torácica
- Diabetes
- Convulsão
- Intoxicações

Lesões e Traumas
- Lesões nos tecidos moles
- Entorse/Luxação
- Fraturas
- Hemorragias
- Queimaduras

A Mala de Primeiros Socorros
Exercícios de Aplicação Prática
Avaliação

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

Dotar os colaboradores de conhecimentos e competências que lhes permitam actuar numa situação de prestação de socorro na empresa.

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Compreender a Forma de Atuação do Socorrista e Enquadramento no Sistema Integrado de Emergência Médica
- Conhecer os princípios básicos do socorrismo
- Capacitar à utilização de técnicas de emergência incluídas no Suporte Básico de Vida
- Capacitar à execução de técnicas simples de socorrismo em ambiente de trabalho
- Saber efetuar o socorro em situações específicas e identificadas

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Dossier Técnico-Pedagógico
- Certificados de Formação (SIGO)

Duração: 8 horas | Número máximo de Pessoas por Turmas: 12 colaboradores

Torne a formação diferente com os jogos **Kahoot**.
Incluído em todas as turmas desta formação.

Pretende abordar temas adicionais para complementar a formação?
Conheça **aqui** os Módulos Específicos que podem ser acrescentados.

Módulos Específicos de Socorrismo

Os módulos abaixo são **complementares** às formações de Suporte Básico de Vida, Curso Europeu de Socorrismo ou Curso de Primeiros Socorros. Estes **não podem** ser ministrados de forma isolada.

O módulo de "Queimaduras e Lesões nos Tecidos Moles" **já está incluído** nos cursos "Curso Europeu de Socorrismo" e "Curso de Primeiros Socorros".

Módulo Específico: Queimaduras e Lesões nos Tecidos Moles

Lesões Fechadas
Equimoses e Hematomas

Lesões Oculares

Queimaduras
1.º Grau | 2.º Grau | 3.º Grau

Lesões Abertas
Escoriações
Feridas
Feridas Penetrantes (Objetos Empalados)
Amputações
Esmagamentos

Módulo Específico: Reação Anafilática

O que é a Anafilaxia
Sintomas da Anafilaxia
Alergénios Frequentes
Procedimento de Atuação
Adrenalina Autoinjectável
Como Administrar e Epipen

Módulo Específico: Queimaduras por Contacto Elétrico

Eletrocussão/Choque Elétrico
Baixa Tensão/Alta Tensão
Procedimentos de Atuação
Princípio Básico
Principais Complicações Resultantes do Choque Elétrico
Primeiro Socorro

Técnicas de Combate a Incêndio

Síntese

Curso dirigido a operacionais, chefias intermédias e quadros. Para além da exposição teórica associada aos incêndios, o curso contém um módulo de treino prático na sua extinção.

Perfil dos Destinatários

Operacionais, chefias intermédias e quadros.

Conteúdos Programáticos

Duração: 4 horas | Número máximo de Pessoas por Turmas: 12 colaboradores

Risco de Incêndio
- Tipificação dos incêndios
- Causas de incêndios
- Consequências dos incêndios
- Segurança contra incêndios
- Entidades Responsáveis

Fenomenologia da Combustão
- Conceitos Básicos
- Combustão
- Comburentes
- Combustíveis
- Classes de Fogos

Extinção de Incêndios
- Mecanismos de Extinção
- Agentes Extintores

Extintores
- Enquadramento
- Classificação dos extintores
- Componentes de um Extintor
- Eficácia do Extintor
- Dimensionamento e Implantação de Extintores
- Utilização de Extintores
- Procedimentos de Utilização de Extintores de Vários Tipos

Treino Prático na extinção de incêndios

Torne a formação diferente com os jogos **Kahoot**. Incluído em todas as turmas desta formação.

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)
- Implementação de Práticas (mais) Seguras.
- Capacidade para atuar perante um pequeno foco de incêndio, utilizando um extintor

Competências de Saída (Objetivos Específicos)
- Conhecer as causas e as origens dos incêndios
- Conhecer as formas de extinção de um incêndio
- Conhecer os principais equipamentos de extinção de incêndios
- Saber utilizar corretamente um extintor

Para este curso é necessário que a empresa disponha de um local para realização da componente prática com os extintores, bem como de um conjunto de extintores para serem utilizados (rácio de 1 para cada 2 formandos). Podem ser utilizados extintores que estejam em fim de validade.

Entregas
- Manual do Formando Digital
- Certificados de Frequência (SIGO sem avaliação sumativa)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Introdução ao Plano de Evacuação (com Simulação)

Síntese

Curso transversal a várias áreas e perfis de colaboradores que incide sobre a compreensão e treino na execução do Plano de Evacuação Interno da empresa.

Perfil dos Destinatários Integrantes da(s) equipa(s) de intervenção e todos os outros colaboradores da empresa.

Conteúdos Programáticos

Plano de Evacuação Interno

- Apresentação Sumária
- Conhecer e usar
- As responsabilidades individuais
- Análise do plano de evacuação da empresa
- Análise de instruções de segurança da empresa

Simulação

- Incêndio
- Derrame químico (se aplicável)
- Situação de Primeiro Socorro

Briefing final de apresentação de resultados e sugestões de melhoria

À data da formação: As equipas já devem estar constituídas.
O Plano de Evacuação deverá já estar devidamente divulgado

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Aumentar a velocidade de execução do Plano de Evacuação Interno, reduzindo o risco em caso de acidente
- Garantir que a Equipa de Intervenção conhece o PE e o papel de cada um
- Melhorar a eficácia de comunicação entre a(s) equipa(s) de intervenção

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Capacidade de organização em estados de emergência
- Conhecimento dos procedimentos de segurança aplicável à correta execução do plano de evacuação

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Dossier Técnico-Pedagógico
- Certificados de Frequência (SIGO sem avaliação sumativa)
- Relatório com aspetos a melhorar na execução do plano de Evacuação

Duração: 6 horas | Número máximo de Pessoas por Turmas: 12 colaboradores

Pack Medidas de Autoproteção

Síntese

Este pack visa dar resposta às exigências legais impostas ao nível das medidas de autoproteção. Estão incluídas 3 ações distintas: Curso Europeu de Socorrismo, Técnicas de Combate a Incêndios e Introdução ao Plano de Evacuação (Com Simulação).

Perfil dos Destinatários

Operários, chefias intermédias ou quadros com possibilidade (ou em contexto) de socorrer os restantes colaboradores em situações de emergência e/ou integrantes da equipa de intervenção.

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Compreender a Forma de Atuação do Socorrista e Enquadramento no Sistema Integrado de Emergência Médica
- Capacidade para atuar perante um pequeno foco de incêndio, utilizando um extintor
- Garantir que a Equipa de Intervenção conhece o PE e o papel de cada um

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Capacidade de organização em estados de emergência
- Saber extinguir um foco de incêndio e conhecer todos os meios para o efeito
- Conhecimento dos procedimentos de segurança aplicável à correta execução do plano de evacuação

Conteúdos Programáticos

Consultar página seguinte.

Entregas

- Manual do Formando Digital (por ação)
- Dossier Técnico-Pedagógico (por ação)
- Certificados de Frequência Sigo (por ação)
- Relatório com aspetos a melhorar na execução do plano de Evacuação

Duração: 22 horas | Número máximo de Pessoas por Turmas: 12 colaboradores

Será emitido um certificado por cada Curso de Formação

Conteúdos Programáticos

Curso Europeu de Socorrismo

O Socorrista e os Princípios Gerais do Socorrismo
Sistema Integrado de Emergência Médica
- O SIEM
- Pedido de Socorro
- Meios de Socorro

Exame da Vítima
- Exame Físico
- Exame Neurológico
- Sinais Vitais

O Suporte Básico de Vida
- Algoritmo do SBV
- Posição Lateral de Segurança
- Desobstrução da Via Aérea
- Perda de Consciência

Situações Específicas de Socorro
- Crise de Ansiedade
- AVC - Acidente Vascular Cerebra
- Dor Torácica
- Diabetes
- Convulsão
- Intoxicações
- Alergias
- Hipotermia
- Golpe de Calor/Insolação

Lesões e Traumas
- Lesões nos tecidos moles
- Entorse/Luxação
- Fraturas
- Hemorragias
- Queimaduras

Desfibrilhação Automática Externa – DAE
- Condições de Segurança
- Algoritmo SBV DAE

A Mala de Primeiros Socorros
Exercícios de Aplicação Prática
Avaliação

Técnicas de Combate a Incêndios

Risco de Incêndio
- Tipificação dos incêndios
- Causas de incêndios
- Consequências dos incêndios
- Segurança contra incêndios
- Entidades Responsáveis

Fenomenologia da Combustão
- Conceitos Básicos
- Combustão
- Comburentes
- Combustíveis
- Classes de Fogos

Extinção de Incêndios
- Mecanismos de Extinção
- Agentes Extintores

Extintores
- Enquadramento
- Classificação dos extintores
- Componentes de um Extintor
- Eficácia do Extintor
- Dimensionamento e Implantação de Extintores
- Utilização de Extintores
- Procedimentos de Utilização de Extintores de Vários Tipos

Treino Prático na extinção de incêndios

Introdução ao Plano de Evacuação

Plano de Evacuação Interno
- Apresentação Sumária
- Conhecer e usar
- As responsabilidades individuais
- Análise do plano de evacuação da empresa
- Análise de instruções de segurança da empresa

Simulação
- Incêndio
- Derrame químico (se aplicável)
- Situação de Primeiro Socorro

Briefing final de apresentação de resultados e sugestões de melhoria

À data da formação: As equipas já devem estar constituídas.
O Plano de Evacuação deverá já estar devidamente divulgado.

Reação de Emergência a Fugas de Amoníaco

Síntese

Curso direcionado a Encarregados, Chefes de Equipa e Técnicos de Segurança/Manutenção que desenvolvem trabalhos que envolvem sistemas de refrigeração por amoníaco.

Perfil dos Destinatários

Encarregados, Chefes de Equipa e Técnicos de Segurança/Manutenção que desenvolvem trabalhos em indústrias que utilizam amoníaco.

Duração: 6 horas | Número máximo de Pessoas por Turmas: 8 colaboradores

Conteúdos Programáticos e Dinâmica

Componente Teórica

Propriedades Principais do Amoníaco
História e Principais Utilizações do Amoníaco
Efeitos para a Saúde e Sintomas de Exposição
Saúde Pública e Riscos Ambientais
Reação a situações de fuga de amoníaco

- Equipamento de Proteção recomendado
- Mapas de Zonas Infetadas e Distâncias de Proteção
- Procedimento de combate ao fogo, em atmosferas com amoníaco
- Tratamento reativo aos sintomas e primeiros socorros
- Procedimento de reação e emergência

Componente Prática

- Medidas de Proteção: Utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs)
- Utilização de Arica, Fato de Proteção Química
- Técnicas de abordagem

Avaliação de Conhecimentos

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Conseguir implementar práticas e técnicas de segurança reativa no caso da ocorrência de fugas de amoníaco.

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Capacidade para identificar riscos e perigos associados à substância amoníaco.
- Capacidade para agir em situação de emergência, atenuando possíveis consequências no caso de fuga de amoníaco.
- Conseguir uma diminuição do nível de risco e do número de acidentes de trabalho.
- Saber como atuar em caso de fuga da substância.

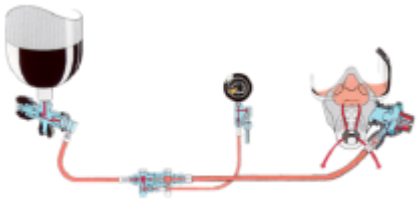
Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Frequência (SIGO sem avaliação sumativa)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Utilização de Aparelho Respiratório Isolante de Circuito Aberto (ARICA)

Síntese

Curso direcionado a colaboradores das equipas de intervenção ou outros cujas tarefas que executam implicam manusear produtos químicos que obrigam à utilização de ARICA.



Conteúdos Programáticos e Dinâmica

Contaminantes

Aparelhos respiratórios

- Tipos de aparelhos respiratórios
- Função do AR – Aparelho Respiratório
- Métodos de Proteção respiratória

ARICA – Aparelhos Respiratórios Isolantes de Circuito Aberto

- Características Principais
- Autonomia Respiratória
- Utilização em Segurança
- Limitações do Equipamento e do Utilizador
- Manutenção e Verificação

Exercícios Práticos / Coaching

Exercício com os equipamentos para aplicação dos conceitos

Colocação correta dos equipamentos

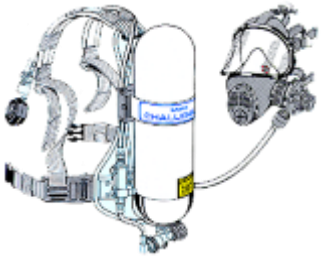
Locais de colocação do equipamento (onde | quando | como)

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Transmitir conhecimentos associados à segurança na utilização de Arica
- Implementar práticas mais seguras nas intervenções de emergência

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Capacidade para utilizar de forma segura um Aparelho Respiratório Isolante de Circuito Aberto (ARICA)
- Capacidade para agir em situação de emergência



Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Frequência (SIGO sem avaliação sumativa)
- Dossier Técnico Pedagógico

Duração: 4 horas | Número máximo de Pessoas por Turmas: 8 colaboradores

Combate a Incêndios e Evacuação de Instalações para Brigadas

Síntese

Curso dirigido a colaboradores que constituem a Brigada Interna de Incêndios, com o objetivo de transmitir conhecimentos e realizar exercícios práticos associados de intervenção em caso de incêndio e evacuação.

Perfil dos Destinatários

Todos os colaboradores que fazem parte das equipas de intervenção em caso de incêndio.

Conteúdos Programáticos

Fenomenologia da Combustão

- Conceitos Básicos
- Combustão
- Comburentes
- Combustíveis
- Classes de Fogos

Risco de Incêndio

- Tipificação dos Incêndios
- Causas de Incêndio
- Consequência dos Incêndios
- Segurança Contra Incêndios
- Incêndios Industriais
- Riscos Específicos de instalações industriais

Extinção de Incêndios

- Mecanismos de Extinção
- Agentes Extintores

Extintores

- Enquadramento
- Utilização de Extintores

Instalações e Sistemas de Combate

- Sistemas Automáticos de Deteção de Incêndios (SADI)
- Sistemas Automáticos de Extinção de Incêndios - Instalações de Extinção Automática por Água¸ Espuma; Pó Químico; CO2 e Gases Sintéticos e Inertes
- RIA - Rede de Incêndios Armada

Utilização da água

- Formas de aplicação da água

- Agulhetas

Aparelhos de Proteção respiratória

- A Necessidade da Proteção respiratória
- Métodos de Proteção Respiratória
- Classificação dos aparelhos respiratórios isolantes

Exercícios Práticos

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Preparar e treinar as equipas de primeira intervenção no combate a incêndios

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Conhecimento associado a mecanismos de combate a incêndio
- Capacidade para a utilização de extintores e sistemas de combate incorporados em instalações
- Capacidade para coordenar a execução de um combate a incêndio

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Frequência (SIGO sem avaliação sumativa)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Duração: 7 horas | Número máximo de Pessoas por Turmas: 12 colaboradores

Simulacro de Emergência

Síntese

Concretização de um simulacro de evacuação global. Este simulacro inclui simulação de uma ou várias situações de emergência.

Conteúdos Programático s e dinâmica

Briefing Inicial

Exercício

- Situação de Emergência e Evacuação
- Socorro a um acidentado
- Atuação perante um foco de incêndio
- Briefing Final

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Redução do Tempo de Concretização do Plano de Emergência.
- Implementação de Práticas de Reação eficazes
- Testar a eficácia das equipas de Segurança Internas

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Capacidade para identificar falhas na atuação das equipas de emergência e a partir daí desenvolver ações de melhoria

Entregas

- Relatório Final do Simulacro

Nota: Este simulacro não se trata de um simulacro oficial, nem é articulado com entidades externas.

Duração: 2 horas

Segurança Técnica

Higiene e Segurança no Trabalho

Síntese

Curso direcionado a Operacionais e Chefias Intermédias que aborda conceitos gerais sobre segurança no trabalho.

A presente ação visa assegurar aos trabalhadores os conhecimentos suficientes para reconhecerem e se protegerem dos riscos associados ao meio onde irão desenvolver a sua atividade.

Esta formação inclui matérias como, direitos e responsabilidades em segurança e saúde no trabalho, práticas de trabalho seguro, controlo de riscos no local de trabalho e proteção coletiva e individual.

Perfil dos Destinatários

Operacionais e Chefias Intermédias.

Conteúdos Programáticos

Capítulo I – Segurança e Higiene no Trabalho

Princípios Gerais

- Introdução aos Fundamentos da Segurança e Higiene
- Enquadramento Geral
- Definições
- Informação e consulta dos trabalhadores

Acidentes de Trabalho e Doenças Profissionais

- Acidente numa Perspetiva Legal
- Descaracterização de Acidente de Trabalho
- Teoria da Causalidade dos Acidentes
- Causas dos Acidente
- Consequências dos Acidentes de Trabalho
- Classificação dos Acidentes de Trabalho
- Análise de Riscos
- Conceito de Doença Profissional
- Fatores determinantes de Doença Profissional

Proteção

- Proteção Coletiva
- Proteção Individual

Sinalização de Segurança

Capítulo II - Atitudes Proactivas de Segurança

Princípios Gerais da Ação Preventiva

Vantagens da Ação Preventiva

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

Pretende-se que no final do curso de formação, os formandos adquiram conhecimentos e competências que lhes permitam identificar os perigos existentes no local de trabalho, definindo métodos de controlo e eliminação de riscos profissionais.

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Conhecer e aplicar os princípios de Segurança;
- Tomar medidas de prevenção e proteção;
- Respeitar e cumprir as regras e os princípios de Segurança;
- Manusear eficazmente os equipamentos de trabalho;
- Utilizar corretamente os Equipamentos de Proteção Individual e Coletiva;
- Conhecer os riscos associados às atividades realizadas
- Sensibilizar os formandos para os riscos da área de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho, decorrentes do meio envolvente onde realizam as suas atividades

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Frequência (SIGO sem avaliação sumativa)
- Dossier técnico-pedagógico

Duração: 8 horas | Número máximo de Pessoas por Turmas: 12 colaboradores

Torne a formação diferente com um jogo de tabuleiro.
Incluído em todas as turmas de **Higiene e Segurança no Trabalho**

Manuseamento de Produtos Químicos

Síntese

Curso destinado a colaboradores que lidam com produtos químicos, e que aborda especificamente a questão dos riscos químicos numa vertente teórica e prática através da identificação de práticas incorretas.

Perfil dos Destinatários

Operacionais e Chefias Intermédias responsáveis pelo manuseamento de produtos químicos.

Conteúdos Programáticos

Matérias e Produtos Perigosos

- Estado Físico das Matérias e Suas Transformações
- Classificação da Matéria
- Riscos Associados às Matérias Perigosas
- Vias de Penetração

Riscos Químicos

- Caracterização dos Agentes
- Fatores de Risco
- Tipos de Risco
    - Risco de Explosão e de Incêndio
    - Risco de Irritação e de Queimadura por Contacto
    - Risco de Intoxicação
    - Riscos Ambientais
- Limites de Exposição

Medidas de Prevenção

- Princípios Gerais da Acão Preventiva
- Vantagens da Acão Preventiva

Proteção

- Proteção Coletiva
- Proteção Individual

Armazenamento e Manuseamento de Produtos Químicos

- Derrames de Produtos Químicos
- Classificação, Embalagem e Rotulagem
- Rotulagem de Substâncias e Misturas

Ficha de Dados de Segurança

Produtos Químicos e Meio Ambiente

- Os Agroquímicos

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Diminuir o Nº de Acidentes de Trabalho
- Permitir a Implementação de Práticas (Mais) Seguras ao nível dos químicos utilizados na empresa.

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Compreensão de que há riscos e perigos que podem e devem ser minimizados
- Compreensão genérica dos riscos químicos
- Saber ler rótulos e fichas de dados de segurança
- Conhecimento e compreensão dos riscos associados aos trabalhos

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Frequência (SIGO sem avaliação sumativa)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Duração: 8 horas | Número máximo de Pessoas por Turmas: 12 colaboradores

Utilização e Verificação de EPIs

Síntese

Curso direcionado a Operacionais e Chefias Intermédias que aborda especificamente a questão do uso e verificação de EPIs.

Perfil dos Destinatários

Colaboradores que desenvolvem a sua atividade em instalações fabris.

Conteúdos Programáticos

Introdução e Funções de EPIs

Responsabilidade, Requisitos e Consequências Legais

Tipos de EPIs

EPIs Específicos da Empresa

Considerações Finais

Treino e exemplificação prática (uso e verificação)

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Aumentar o nível de utilização efetiva de EPIs no desenvolvimento da atividade

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Capacitar os formandos para a correta inspeção de EPIs e principais normas de utilização
- Capacitar os formandos para a correta utilização dos EPIs
- Assegurar a sensibilização dos formandos para a utilização de EPIs

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Frequência (SIGO sem avaliação sumativa)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Duração: 4 horas | Número máximo de Pessoas por Turmas: 12 colaboradores

Segurança em Trabalhos em Ambientes Explosivos (ATEX)

Síntese

Formação que aborda os temas de trabalhos em ambientes explosivos (Diretiva Atex), para colaboradores que desenvolvem atividade em espaços caracterizados por estes fatores.

Perfil dos Destinatários

Técnicos de serviços operacionais e supervisores de serviços

Conteúdos Programáticos

Trabalhos em ambientes explosivos

- Enquadramento Legal e Normativo
- Conceitos
- Componentes da Explosão
- Veículos de Distribuição Secundária
- Limites de Explosividade
- Fontes de Ignição
- Propagação ou Velocidade de Reação
- Tipos de Explosões
- Efeitos das Explosões
- Gestão do Risco de Explosão
- Propriedades dos Gases e Líquidos Inflamáveis
- Classificação das Zonas de Perigo (Áreas)
- Prevenção

Duração: 4 horas | Número máximo de Pessoas por Turmas: 12 colaboradores

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Responder a requisitos de clientes
- Assegurar a qualificação de equipas em contextos específicos de trabalho
- Implementar uma política preventiva de segurança

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Identificar os locais onde existe o perigo potencial de ocorrência de atmosferas explosivas e compreender os limites de atuação nesses locais
- Conhecer medidas de prevenção e Proteção contra explosões
- Capacidade para implementar medidas básicas de prevenção associadas ao trabalho em Ambientes Explosivos

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Frequência (SIGO sem avaliação sumativa)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Trabalhos em Altura

Síntese

Curso direcionado a colaboradores que desenvolvem trabalhos em altura, de forma a potenciar a prática de trabalhos mais seguros

Perfil dos Destinatários

Todos os colaboradores que realizem trabalhos em altura.

Conteúdos Programáticos

Legislação e Regulamentação

- Diretiva nº 2001/45/CE
- Lei 102/2009 e Decreto-Lei 50/2005 (Lei Portuguesa)

Cuidados Específicos no Trabalho em Altura

- Equipamentos de Proteção e Materiais Utilizados
- Nós
- Linhas de Vida Horizontais e Verticais
    - Montagem de Linhas de Vida Provisórias
- Amarrações
- Desmultiplicações
- Manobras com Cordas
- Riscos de Queda
- Cenário de Acidente e Resgate

Situações Específicas de Trabalhos em Altura

- Plataformas Elevatórias | Escadas | Acesso e Posicionamento por Cordas | Andaimes

Cenário de Acidente e Resgate

Exercício Práticos

- Colocação de EPIs
- Manobras com Cordas
- Manobras de Resgate

Avaliação

Exercícios Práticos – Componente prática em que são treinados os conhecimentos adquiridos, com recurso aos meios disponibilizados pelas empresas no dia-a-dia.

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Diminuição dos acidentes de trabalho
- Diminuir o risco de acidentes
- Aplicar práticas e técnicas de trabalho mais seguras

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Conhecer a terminologia especifica de equipamentos e conceitos aplicável a trabalhos em altura
- Capacidade para identificar os principais riscos inerentes à realização de trabalhos em altura.

- Conhecer e ter capacidade de implementar as medidas de prevenção e Proteção que podem ser aplicadas a cada caso;
- Saber como devem atuar perante situações de emergência.
- Dominar todos os aspetos técnicos relacionados com trabalhos em altura
- Capacidade para Montar Linhas de Vida Horizontais e Verticais

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Formação (SIGO)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Os formandos deverão levar para a formação todos os EPIs necessários para realizar os trabalhos em altura.

Para a formação de trabalhos em altura será necessário que a empresa disponibilize todos os equipamentos que habitualmente são utilizados pelos colaboradores para realização dos diferentes tipos de trabalhos em altura a abordar na formação (capacetes, arneses, cordas, ganchos, fitas, material metálico, kit de resgate, etc.).
A empresa deve indicar atempadamente quais os tipos de trabalho em altura que habitualmente realiza e sobre os quais a formação deve incidir.
A empresa deve ainda garantir a disponibilização de um local onde seja realizada a componente prática da formação (o treino nos trabalhos em altura).

Duração: 16 horas | Número máximo de Pessoas por Turmas: 12 colaboradores

Trabalhos em Altura (escada, andaimes ou plataformas)

Síntese

Curso direcionado a colaboradores que desenvolvem trabalhos em altura, de forma a potenciar a prática de trabalhos mais seguros

Perfil dos Destinatários

Todos os colaboradores que realizem trabalhos em altura.

Conteúdos Programáticos

Legislação e Regulamentação

- Diretiva nº 2001/45/CE
- Lei 102/2009 e Decreto-Lei 50/2005 (Lei Portuguesa)

Cuidados Específicos no Trabalho em Altura

- Equipamentos de Proteção e Materiais Utilizados
- Linhas de Vida Horizontais e Verticais
    - Montagem de Linhas de Vida Provisórias
- Amarrações
- Riscos de Queda

Situações Específicas de Trabalhos em Altura

- Plataformas Elevatórias | Escadas | Andaimes

Exercício Práticos

- Colocação de EPIs

Avaliação

Exercícios Práticos – Componente prática em que são treinados os conhecimentos adquiridos, com recurso aos meios disponibilizados pelas empresas no dia-a-dia.

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Diminuição dos acidentes de trabalho
- Diminuir o risco de acidentes
- Aplicar práticas e técnicas de trabalho mais seguras

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Conhecer a terminologia especifica de equipamentos e conceitos aplicável a trabalhos em altura
- Capacidade para identificar os principais riscos inerentes à realização de trabalhos em altura.
- Conhecer e ter capacidade de implementar as medidas de prevenção e Proteção que podem ser aplicadas a cada caso;
- Saber como devem atuar perante situações de emergência.
- Dominar todos os aspetos técnicos relacionados com trabalhos em altura
- Capacidade para Montar Linhas de Vida Horizontais e Verticais

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Formação (SIGO)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Os formandos deverão levar para a formação todos os EPIs necessários para realizar os trabalhos em altura.

Para a formação de trabalhos em altura será necessário que a empresa disponibilize todos os equipamentos que habitualmente são utilizados pelos colaboradores para realização dos diferentes tipos de trabalhos em altura a abordar na formação (capacetes, arneses, ganchos, fitas, material metálico, etc.).
A empresa deve indicar atempadamente quais os tipos de trabalho em altura que habitualmente realiza e sobre os quais a formação deve incidir.
A empresa deve ainda garantir a disponibilização de um local onde seja realizada a componente prática da formação (o treino nos trabalhos em altura).

Duração: 8 horas | Número máximo de Pessoas por Turmas: 8 colaboradores

Trabalhos em Espaços Confinados

Síntese

Curso direcionado a todos os colaboradores que desenvolvem trabalhos em espaços confinados, de forma a potenciar a prática de trabalhos mais seguros

Perfil dos Destinatários

Colaboradores que executam todo o tipo de trabalhos em espaços confinados

Conteúdos Programáticos

Trabalhos em Espaços Confinados

- Caracterização

Riscos Associados e Medidas de Prevenção

- Riscos
- Medidas de Prevenção
- Proteção Durante a Realização dos Trabalhos

Autorização de Entrada no Espaço Confinado

Regras Básicas de Segurança em Espaços Confinados

Resgate em Espaços Confinados

Exercício Práticos

- Colocação de EPIs
- Verificações e Medições a Efetuar
- Manobras em Espaços Confinados
- Resgate em Espaços Confinados

Avaliação

Exercícios Práticos – Componente prática em que são treinados os conhecimentos adquiridos, com recurso aos meios disponibilizados pelas empresas no dia-a-dia.

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Diminuição dos acidentes de trabalho
- Diminuir o risco de acidentes
- Aplicar práticas e técnicas de trabalho mais seguras

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Domínio de todos os aspetos técnicos relacionados com trabalhos em espaços confinados
- Realizar as manobras em espaços confinados de forma tecnicamente correta e evitando o risco de acidentes
- Utilizar de forma correta os EPIs destinados aos trabalhos em espaços confinados, incluindo resgate.

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Formação (SIGO)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Os formandos deverão levar para a formação todos os EPIs necessários para realizar os trabalhos em espaços confinados.

Para a formação de trabalhos em espaços confinados será necessário que a empresa disponibilize todos os equipamentos que habitualmente são utilizados pelos colaboradores para a realização dos diferentes tipos de trabalhos em espaços confinados (medidor de gases, arnês, tripé, rádio walkie-talkie, tripé de resgate, arica, etc.).
A empresa deve indicar atempadamente qual o tipo de espaços confinados onde normalmente os colaboradores trabalham e sobre os quais a formação deve incidir.
A empresa deve ainda garantir a disponibilização de um local onde seja realizada a componente prática da formação (o treino no acesso e no resgate em espaços confinados).

Duração: 8 horas | Número máximo de Pessoas por Turmas: 12 colaboradores

Trabalhos em Altura e Espaços Confinados

Síntese

Curso direcionado a colaboradores que desenvolvem trabalhos em altura e em espaços confinados, de forma a potenciar a prática de trabalhos mais seguros

Perfil dos Destinatários

Operacionais e Chefias de todas as áreas da empresa.

Conteúdos Programáticos

Trabalho em Altura

- Legislação e Regulamentação
- Cuidados Específicos no Trabalho em Altura
- Equipamentos de Proteção
- Cenário de Acidente e Resgate

Trabalho em Espaços Confinados

- Riscos Associados e Medidas de Prevenção
- Regras de Segurança em Espaços Confinados
- Resgate em Espaços Confinados

Exercícios Práticos

- Realização de trabalhos em altura
- Realização de trabalhos em espaços confinados

Avaliação

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Dotar os participantes de conhecimentos que lhes permitam realizar ou acompanhar a execução de trabalhos em altura e trabalhos em espaços confinados.

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Observar, realizar e fazer cumprir as normas de prevenção e segurança para trabalhos em altura e espaços confinados
- Atuar corretamente em caso de participação na realização de trabalhos em altura e espaços confinados
- Utilizar e manter de forma adequada os equipamentos individuais e coletivos criteriosamente selecionados

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Formação (SIGO)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Os formandos deverão levar para a formação todos os EPIs necessários para realizar os trabalhos em altura.

Para a formação de trabalhos em altura será necessário que a empresa disponibilize todos os equipamentos que habitualmente são utilizados pelos colaboradores para realização dos diferentes tipos de trabalhos em altura a abordar na formação (capacetes, arneses, cordas, ganchos, fitas, material metálico, kit de resgate, etc.).
A empresa deve indicar atempadamente quais os tipos de trabalho em altura que habitualmente realiza e sobre os quais a formação deve incidir.
A empresa deve ainda garantir a disponibilização de um local onde seja realizada a componente prática da formação (o treino nos trabalhos em altura).

Os formandos deverão levar para a formação todos os EPIs necessários para realizar os trabalhos em espaços confinados.

Para a formação de trabalhos em espaços confinados será necessário que a empresa disponibilize todos os equipamentos que habitualmente são utilizados pelos colaboradores para a realização dos diferentes tipos de trabalhos em espaços confinados (medidor de gases, arnês, tripé, rádio walkie-talkie, tripé de resgate, arica, etc.).
A empresa deve indicar atempadamente qual o tipo de espaços confinados onde normalmente os colaboradores trabalham e sobre os quais a formação deve incidir.
A empresa deve ainda garantir a disponibilização de um local onde seja realizada a componente prática da formação (o treino no acesso e no resgate em espaços confinados).

Duração: 16 horas | Número máximo de Pessoas por Turmas: 10 colaboradores

Verificação de Estantaria

Síntese

Curso direcionado a Responsáveis de Armazém ou de Logística que têm a seu cargo a aplicação da Norma 15635 – Estantarias.

Perfil dos Destinatários

Responsáveis de armazém e logística; Chefes de Armazém

Conteúdos Programáticos

Componente Teórica
Segurança em Instalações de Paletização Convencional

- Introdução

Elementos que Compõem um Armazém

- Unidade de carga
- Laje ou Placa
- Equipamentos de Manutenção
- Sistemas de armazenamento
- Estantes de Paletização para Sistema Convencional (Estantes Reguláveis de Paletes APR)

Uso de Equipamentos e Estantes

- Unidade de Carga
- Empilhadores
- Estante para paletização convencional (Estantes reguláveis de palete APR)

Revisão e Manutenção

- Inspeção do Sistema de Armazenamento
- Revisão dos Bastidores
- Revisão das Estantes
- Revisão das Vigas
- Margens de Tolerância de Montagem
- Revisão de Solo e Corredores
- Revisão de Unidades de Carga

Duração: 6 horas | Número máximo de Pessoas por Turmas 12 colaboradores

Componente Prática

- Exercícios de verificação de estantaria
- Check List de Verificação

Avaliação Final Teórica e Prática

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Conhecimento dos requisitos associados à Norma 15635 - Estantarias
- Capacidade para implementar os requisitos definidos na norma

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Capacidade para efetuar a verificação das estantarias de acordo com os requisitos da norma
- Capacidade para efetuar o preenchimento de check lists e registo adequado
- Capacidade para identificar não conformidades e levar a cabo as melhorias necessárias

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Formação (SIGO)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Supervisão em Segurança

Síntese

Curso direcionado a Responsáveis e Chefes de Equipa, que visa dotá-los de competências alargadas na área da Higiene e Segurança no Trabalho.

Perfil dos Destinatários

Responsáveis e Chefes de Equipa.

Conteúdos Programáticos

Enquadramento Legal e Normativo

- Enquadramento legal
- Legislação aplicável à atividade
- Regime Jurídico dos Acidentes de Trabalho e Doenças Profissionais
- Indicadores de Sinistralidade
- Organização das catividades de SHST
- Sistemas de Gestão da SST

Prevenção

- Noção de perigos e riscos
- Avaliação de riscos
- Proteção Individual e Coletiva - equipamentos e medidas
- Trabalhos de riscos acrescidos

Prevenção e Riscos Específicos

- Máquinas e equipamentos de trabalho
- Trabalhos em altura
- Armazenagem
- Riscos elétricos
- Riscos químicos
- Ruído
- Vibrações
- Ambiente térmico
- Iluminação

Gestão da Segurança Reativa

- Proteção contra incêndios
- Evacuação

Avaliação

Duração: 30 horas | Número máximo de Pessoas por Turmas: 12 colaboradores

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

Aproximar os líderes de equipas da implementação prática de boas práticas em Segurança, Saúde e Higiene no Trabalho.

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Conhecer e aplicar com rigor a legislação vigente na área da higiene e segurança no trabalho
- Conhecer e aplicar a legislação específica na área da segurança, atendendo à atividade em que se insere a empresa
- Fazer cumprir os procedimentos internos na área da higiene e segurança no trabalho
- Identificar e corrigir erros de comportamento na área da segurança

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Frequência (SIGO sem avaliação sumativa)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Segurança na Operação de Manutenção (Base)

Síntese

Este curso pretende desenvolver nos colaboradores do departamento de manutenção, capacidade para efetuar intervenções em segurança.

Perfil dos Destinatários

Operadores de manutenção

Conteúdos Programáticos

Introdução à Manutenção Segura

- Princípios Gerais da Segurança em Manutenção

Proteção

- Planificação
- Consignação (LOTO)
- Proteção Coletiva
- Proteção Individual

Segurança em Trabalhos de Manutenção

- Em Operações com Eletricidade
- Em Operações Mecânicas

Ergonomia e Lesões músculo-esqueléticas

- Doenças Profissionais
- Lesões
- Movimentação Manual de Cargas

Exercícios Práticos Simulados

- Exercícios junto dos equipamentos / instalações para aplicação dos conceitos de Segurança

Ao módulo base pode ser associado um ou mais módulos adicionais. Nesse caso o certificado a emitir reflete o total de horas frequentadas.
Módulo base + 3 módulos adicionais = 20 horas

Módulo Adicional (4 horas)
Segurança em Trabalhos em Espaços Confinados
- Classificação de Espaço Confinado
- Características dos Espaços Confinados
- Tipos de Contaminantes e Sintomas da Presença
- Riscos Específicos
- Medidas Preventivas
- Resgate em Espaços Confinados

Módulo Adicional (4 horas)
Segurança em Trabalhos em Altura
- Princípios Gerais de Trabalhos Temporários em Altura
- Principais Riscos Associados
- Medidas Preventivas
- Equipamentos de Proteção

Módulo Adicional (4 horas)
Segurança em Trabalhos de Soldadura
- Riscos Específicos
- Medidas Preventivas
- Proteção Coletiva
- Proteção Individual
- Segurança Elétrica com aparelho de soldadura
- Ventilação

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Incrementar o nível de Segurança associado às operações de manutenção
- Cumprir requisitos legais (Lei 102/2009)

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Compreensão dos riscos associados a trabalhos de manutenção em equipamentos e/ou instalações
- Implementar práticas mais seguras na Manutenção, domínio de princípios de segurança gerais
- Implementar práticas mais seguras na Manutenção através do domínio de Riscos Específicos

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Formação (SIGO)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Duração: 8 horas | Número máximo de Pessoas por Turmas: 12 colaboradores

Lockout Tagout – LOTO

Síntese

Curso destinado a colaboradores das áreas de manutenção industrial, com o objetivo de sistematizar / melhorar os seus conhecimentos nos procedimentos de consignação.

Perfil dos Destinatários

Operadores das áreas de manutenção industrial.

Conteúdos Programáticos

Principais Conceitos e Definições

- Dispositivos de isolamento de Energia
- Lock Out
- Dispositivos de Lock Out
- Tag Out
- Dispositivos de Tag Out
- Tipos de Energia
- Energia Residual
- Desenergização

Importância e Objetivos de um programa LOTO

Os Passos para a Implementação de um Programa LOTO

- Kit individual de consignação LOTO

Check List de verificação

Armazenamento, Limpeza e Inspeção

Responsabilidades Individuais

Treino Prático

Duração: 8 horas | Número máximo de Pessoas por Turmas: 12 colaboradores

Objetivos Gerais

Incrementar o nível de Segurança associado às operações de manutenção

Implementação de procedimentos LOTO de Consignação de equipamentos

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Frequência (SIGO sem avaliação sumativa)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Trabalhos de Manutenção em Altura

Síntese

Este curso pretende dotar os colaboradores de competências para a correta e segura execução de trabalhos de manutenção em altura, em ambiente industrial

Perfil dos Destinatários

Colaboradores do departamento de manutenção

Conteúdos Programáticos

Componente teórica

Ambiente, Segurança no Trabalho, Higiene e Prevenção

Apresentação de regras de segurança

- Equipamentos usados no trabalho em altura
- Regras para feitura de nós
- Sistemas de amarração de segurança
- Segurança no trabalho em Bailéus
- Segurança no trabalho em Plataformas
- Montagem de linhas de vida verticais para trabalho e segurança
- Progressão horizontal e vertical com linhas de vida
- Precauções e a manutenção para com o material

Componente prática

Exercício

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Capacitar as equipas de manutenção para o desenvolvimento de trabalhos em altura, simples e em pavilhões industriais

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Saber utilizar de forma correta os EPIs
- Efetuar o correto armazenamento e conservação dos EPIs
- Saber qual o equipamento mais adequado à execução de cada tarefa
- Saber fazer nós
- Saber utilizar de forma correta os sistemas de amarração
- Saber fazer a montagem correta de linhas de vida

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Formação (SIGO)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Os formandos deverão levar para a formação todos os EPIs necessários para realizar os trabalhos em altura.

Para a formação de trabalhos em altura será necessário que a empresa disponibilize todos os equipamentos que habitualmente são utilizados pelos colaboradores para realização dos diferentes tipos de trabalhos em altura a abordar na formação (capacetes, arneses, cordas, ganchos, fitas, material metálico, kit de resgate, etc.).
A empresa deve indicar atempadamente quais os tipos de trabalho em altura que habitualmente realiza e sobre os quais a formação deve incidir.
A empresa deve ainda garantir a disponibilização de um local onde seja realizada a componente prática da formação (o treino nos trabalhos em altura).

Duração: 8 horas | Número máximo de Pessoas por Turmas: 10 colaboradores

Formação Básica em Segurança

Síntese

A FBS é uma formação exigida pela EDP (e outros operadores) que visa assegurar aos trabalhadores os conhecimentos suficientes para reconhecerem e se protegerem dos riscos associados ao meio onde irão desenvolver a sua atividade.

Esta formação inclui matérias como, direitos e responsabilidades em segurança e saúde no trabalho, práticas de trabalho seguro, ergonomia e controlo de riscos no local de trabalho.

Perfil dos Destinatários

Trabalhadores de prestadores de serviços que executem trabalhos de construção, manutenção ou demolição nas infraestruturas da produção e distribuição de energia elétrica e todos os interessados.

Conteúdos Programáticos

Segurança e Higiene no Trabalho

- Princípios Gerais
- Acidentes de Trabalho e Doenças Profissionais
- Proteção

Atitudes Proactivas de Segurança

- Princípios Gerais da Acão Preventiva
- Vantagens da Acão Preventiva

Práticas de Trabalho Seguro

- Consignações e Autorizações de Trabalho
- Atmosferas Explosivas
- Soldadura e Corte
- Espaços Confinados

Riscos Específicos

- Trabalhos na proximidade de Eletricidade
- Trabalhos em Altura
- Trabalhos na Via Pública
- Escavações e Trabalhos em Valas
- Trabalhos em Túneis ou Galerias
- Máquinas e Equipamentos de Trabalho
- Movimentação Manual de Cargas
- Substâncias e Preparações Perigosas
- Ruído e Vibrações

Segurança Contra Incêndios

- Medidas de Prevenção
- Agentes Extintores
- Extintores
- Utilização de extintores

Avaliação

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Cumprir requisitos de clientes (EDP, REN…)
- Diminuir risco e número de acidentes de trabalho

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Conhecer e aplicar os princípios de Segurança;
- Tomar medidas de prevenção e Proteção;
- Respeitar e cumprir as regras e os princípios de Segurança;
- Manusear eficazmente os equipamentos de trabalho;
- Utilizar corretamente os Equipamentos de Proteção Individual e Coletiva;
- Conhecer os riscos associados às catividades realizadas
- Sensibilizar os formandos para os riscos da área de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho, decorrentes do meio envolvente onde realizam as suas catividades

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Formação (SIGO)
- Dossier Técnico-Pedagógico
- Cartão de habilitação pessoal com duração de 5 anos em formato digital

Duração: 14 horas | Número máximo de Pessoas por Turmas: 20 colaboradores

Torne a formação diferente com um jogo de tabuleiro.
Incluído em todas as turmas de **Formação Básica em Segurança**

Verificação de Equipamentos de Trabalho (DL 50/2005)

Síntese

O Decreto-Lei n.º 50/2005 relativo às prescrições mínimas de segurança para a utilização de equipamentos de trabalho, concretamente a verificação e ensaio, exige que esta verificação seja realizada por "Pessoa Competente". Esta formação permite dotar e evidenciar a competência do colaborador para o exercício desta função.

Perfil dos Destinatários

Chefes de equipa, Encarregados e Operacionais.

Conteúdos Programáticos

Diretiva Equipamentos de Trabalho - Introdução

- Enquadramento Legal
- Apresentação
- Âmbito de aplicação e responsabilidades da Diretiva

Verificação dos Equipamentos de Trabalho

Segurança - Requisitos mínimos gerais

Segurança - Requisitos mínimos complementares dos equipamentos móveis

Segurança - Requisitos mínimos complementares dos equipamentos de elevação de cargas

- Estudo do processo de instalação do equipamento

Riscos Profissionais

Sinalização de Emergência: Identificação da sinalização existente

Riscos

- Levantamento dos potenciais riscos por equipamento
- Elaboração de carta de riscos por equipamento

Equipamentos Específicos

Utilização de equipamentos destinados a trabalhos em altura

Prática

- Elaboração de listas de verificação para os diferentes equipamentos

Exercício Prático / Coaching

- Aplicação prática, junto dos equipamentos, dos conceitos de verificação dos equipamentos.

Avaliação

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Cumprimento das regras estipuladas no DL 50/2005

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Conhecimentos das regras do DL 50/2005
- Conhecer as exigências legais aplicáveis aos equipamentos de trabalho
- Aplicar os princípios de integração da segurança em equipamentos em uso
- Elaborar listas de verificação para equipamentos
- Elaborar análise de riscos a equipamentos de trabalho
- Definir soluções técnicas

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Formação (SIGO)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Duração: 16 horas | Número máximo de Pessoas por Turmas: 12 colaboradores

Montagem e Utilização de Andaimes

Síntese

Curso direcionado a colaboradores que têm como responsabilidade o controlo e gestão das tarefas de montagens de andaimes.

Perfil dos Destinatários

Operadores e responsáveis por instalação e montagem de andaimes.

Conteúdos Programáticos

Conceitos introdutórios
- Tipos de Andaime
- Funções de Andaimes
- Definições e Terminologia
- Caracterização de Andaimes
- Classes de Andaimes
- Cargas de Cálculo

Planos de Montagem, Desmontagem e Reconversão
- Interpretação

Procedimentos de Montagem
- Procedimentos Gerais
- Montagem - Andaime Estabilizado

Distribuição das Amarrações e Diagonais nas Fachadas
- Segurança das Amarrações à Fachada

Riscos e Segurança
- Riscos mais Frequentes
- Medidas de Prevenção Aplicáveis
- Formação Específica
- Normas de Referência

Medidas de Segurança Destinadas ao Controlo do Risco

Avaliação

Duração: 8 horas | Número máximo de Pessoas por Turmas: 12 colaboradores

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Aumentar o nível de Segurança na montagem de andaimes e sua utilização

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Conhecer os normativos associados à montagem de andaimes
- Efetuar a montagem e desmontagem de andaimes em segurança
- Cumprir as normas de segurança

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Formação (SIGO)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Movimentação Manual de Cargas e Ergonomia

Síntese

Curso direcionado a colaboradores que efetuam movimentação manual de cargas em termos profissionais. Tem por objetivo levar as pessoas a compreenderem os erros cometidos, bem como qual a forma correta de movimentar cargas de diferentes pesos e formatos. Aborda ainda as posturas ergonómicas corretas.

Perfil dos Destinatários

A formação dirige-se a Operacionais cuja atividade implica a movimentação manual de cargas.

Conteúdos Programáticos

Acidentes de Trabalho
- Condições perigosas e Atos inseguros
- Conceito de acidente
- Exposição a Riscos Profissionais

Ergonomia
- Posturas de trabalho
- Trabalho sentado
- Trabalho em pé

Movimentação Manual de Cargas
- Cargas máximas recomendadas
- Regras de boas práticas
- Regras antes da movimentação
- Como executar
- Cuidados a ter
- Cargas pesadas
- Procedimentos desadequados
- Equipamento de Proteção Individual
- Inspeção aos postos de trabalho (identificação e correção de práticas incorretas)

Autoscopia Final / Simulações

Duração: 4 horas | Número máximo de Pessoas por Turmas: 12 colaboradores

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Diminuir o Nº de Acidentes de Trabalho e o Nº de Dias de Baixa por Trabalhador
- Movimentar cargas manualmente de uma forma segura e evitando lesões
- Adoptar posturas corretas no local de trabalho

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Conhecer a importância da prevenção
- Fomentar a capacidade de alerta sobre riscos potenciais
- Consciencialização dos riscos a que cada colaborador está exposto
- Capacidade para movimentar cargas manualmente de uma forma segura e ergonomicamente correta

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Frequência (SIGO sem avaliação sumativa)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Trabalhos com Riscos Especiais

Síntese

Curso direcionado a colaboradores que efetuam trabalhos em ambientes que podem corresponder à exposição a riscos especiais.

Perfil dos Destinatários

A formação dirige-se a Encarregados e/ou Operacionais cuja atividade implica a exposição a riscos especiais.

Conteúdos Programáticos

Escavações e Entivações
Radiações
Trabalhos junto a linhas elétricas de MT e AT
Trabalhos junto a vias ferroviárias e rodoviárias
Trabalhos em poços, túneis e galerias
Trabalhos com explosivos
Trabalhos com montagem e desmontagem de elementos pré-fabricados
Andaimes fixos e móveis

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Cumprir a legislação de SST
- Identificar os procedimentos associados a trabalhos com riscos especiais

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Reconhecer a função e responsabilidade no quadro da participação no sistema de prevenção da empresa
- Desenvolver técnicas de trabalho seguro no desempenho das funções
- Consciencialização dos riscos associados ao posto de trabalho

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Frequência (SIGO sem avaliação sumativa)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Duração: 16 horas | Número máximo de Pessoas por Turmas: 12 colaboradores

Responsabilidades Por Incumprimento de Regras de Segurança no Trabalho

Síntese

Curso transversal que pretende alertar para a responsabilidade individual no cumprimento da legislação aplicável no âmbito da SHST.

Perfil dos Destinatários

Curso transversal direcionado a quadros e operacionais com responsabilidade no cumprimento das regras de segurança higiene e saúde no trabalho.

Conteúdos Programáticos

Introdução ao Direito da Segurança e Saúde no Trabalho
As Fontes de Direito do Trabalho e enquadramento contratual das relações laborais
Regime Jurídico da Segurança e Saúde no Trabalho
Regime Jurídico dos Acidentes de Trabalho e Doenças Profissionais
Higiene do Trabalho e Riscos Profissionais
Equipamentos de Proteção e Sinalização de Segurança
Responsabilidade pelo incumprimento de Normas de SHST

- Responsabilidade Disciplinar
- Responsabilidade Criminal
- Responsabilidade Civil

Responsabilidade Contraordenacional

Duração: 8 horas | Número máximo de Pessoas por Turmas: 12 colaboradores

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Adquirir conhecimentos fundamentais sobre a Legislação de SHST
- Prevenir ocorrência de acidentes e doenças profissionais

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Utilizar os conceitos de forma construtiva e preventiva, de acordo com a Legislação de SHST
- Conhecer e aplicar os princípios de Segurança no Trabalho
- Conhecer e aplicar princípios relativos a prevenção de acidentes de trabalho e doenças profissionais
- Conhecer os principais riscos e responsabilidades da atividade laboral e desempenhar a atividade profissional, criando condições para evitar doenças profissionais e acidentes de trabalho

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Compilação de Legislação Aplicável
- Certificados de Frequência (SIGO sem avaliação sumativa)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Riscos de Utilização do Fibrocimento (Amianto)

Síntese

Preparar os profissionais que atuam neste segmento de mercado segundo os requisitos definidos pelo Decreto-Lei n.º 266/2007. Este sistema de qualificação visa melhorar as condições de segurança dos trabalhadores que operam com este tipo de materiais.

Perfil dos Destinatários

Colaboradores que manuseiam amianto de forma pontual, em operações de remoção desse material.

Conteúdos Programáticos

Introdução

- Tipos de Amianto
- Valor Limite de Exposição

Materiais de Construção Suscetíveis de Conter Amianto

Doenças associadas ao Amianto

- Asbestose
- Mesotelioma Maligno
- Cancro de Pulmão

Riscos do Amianto Existente

- Notificação
- Atividades Proibidas
- Redução da Exposição
- Determinação da Concentração de Amianto no Ar
- Ultrapassagem do Valor Limite de Exposição
- Elaboração e Execução do Plano de Trabalhos
- Plano de Trabalhos
- Metodologias de Trabalho e Medidas Preventivas para Limitar a Dispersão das Fibras de Amianto
- Acessos às Frentes de Trabalho
- Processo de Remoção das Chapas de Fibrocimento
    - Procedimentos e Medidas Preventivas a Adotar

Avaliação e Controlo do Ambiente de Trabalho

Aspiração e Limpeza das Superfícies Ferramentas e Equipamentos

- Aspirador de Filtro Absoluto

Limpeza das Ferramentas e Equipamentos

Equipamentos Proteção Individual

- Tipo de Equipamentos
- Modo de Utilização dos EPI(s)
- Modo de Retirada dos EPI(s)

Unidade de Descontaminação (Vestiários e Cabinas de Banho)

Sinalização
Evacuação dos Resíduos
Informação/Formação dos Trabalhadores
Vigilância da Saúde dos Trabalhadores
Gestão de Materiais/Resíduos com Amianto
Remoção, Triagem, Acondicionamento e Armazenagem Preliminar
Requisitos Técnicos para Acondicionamento e Armazenamento Preliminar no Local de Obra
Requisitos Técnicos para a Armazenagem e Eliminação
Segurança, Acidentes e Emergências
Bibliografia Utilizada e Recomendada
Exercícios Práticos
Aplicação de Check List
Avaliação

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Preparar os profissionais que atuam neste segmento de mercado segundo os requisitos definidos pelo Decreto-Lei n.º 266/2007, melhorando as condições de segurança dos trabalhadores que operam com este tipo de materiais.

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Conhecer os procedimentos legais e técnicos de acordo com a Portaria nº 40/2014
- Conhecer as medidas de segurança aplicáveis na remoção do amianto
- Identificar as medidas para salvaguardar a segurança dos trabalhadores que removem o amianto
- Conhecer as medidas a adotar durante trabalhos de demolição de construções, derrocada de edificações e remoção do amianto ou materiais que contenham amianto de instalações, de estruturas e de edifícios, de transporte, tratamento e eliminação de RCDA e deposição de resíduos em aterros autorizados para RDCA

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Formação (SIGO)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Duração: 8 horas | Número máximo de Pessoas por Turmas: 12 colaboradores

Riscos Elétricos

Síntese

Sensibilizar os formandos para a importância da aplicação de técnicas de proteção adequadas diante de situações envolvendo riscos elétricos.

Perfil dos Destinatários

Profissionais que executam trabalhos na proximidade de tensão e todos aqueles que têm intervenção direta ou indireta na instalação e/ou manutenção de trabalhos elétricos, Responsáveis de segurança e de equipas técnicas e Responsáveis e técnicos de manutenção industrial e outros profissionais e também é dirigido a instaladores elétricos e eletricistas.

Conteúdos Programáticos

Legislação Aplicável

Conteúdos Básicos

- Utilização e manutenção de uma instalação elétrica
- Causas de riscos elétricos
- Risco de incendio devido à corrente elétrica
- Sobrecargas

Conceção da instalação

- Quadro elétrico

Efeitos fisiológicos da corrente elétrica

- Limiar de perceção
- Tetanização
- Paragem respiratória
- Fibrilação Ventricular
- Queimaduras
- Riscos de eletrocussão / o choque elétrico

Resistência do corpo humano à eletricidade.

Proteção contra riscos elétricos

- Medidas de proteção contra contactos diretos
- Meios de proteção contra contactos indiretos

Medidas preventivas para os acidentes elétricos

Equipamento de proteção (EPI/EPC)

- Sinalética utilizada

Lockout – Tagout (LOTO)

Objetivos Organizacionais (Objetivos Gerais)

- Dotar os formandos de conhecimentos que lhes permitam aplicar as técnicas de proteção adequadas mediante o risco elétrico.

Competências de Saída (Objetivos Específicos)

- Cumprir a legislação aplicável aos riscos elétricos no local de trabalho
- Identificar os riscos e perigos elétricos em instalações;
- Conhecer os conceitos básicos de eletricidade, eletrização e eletrocussão;
- Caracterizar os riscos derivados do trabalho com corrente elétrica, bem como as potenciais consequências de acidente;
- Implementar medidas de prevenção específicas e adequadas face aos diferentes riscos elétricos indicados;
- Identificar, com sucesso, os equipamentos de proteção específicos para eletricidade

Entregas

- Manual do Formando Digital
- Certificados de Frequência (SIGO sem avaliação sumativa)
- Dossier Técnico-Pedagógico

Duração: 4 horas | Número máximo de Pessoas por Turmas: 12 colaboradores