

Kmed Europa, Lda

Formação E-Learning



UACS

União de Associações
do Comércio e Serviços
DA REGIÃO DE LISBOA E VALE DO TEJO



Com vista a promover a melhoria das qualificações das equipas dos nossos associados, por forma a melhorar a produtividade e competitividade das empresas, informamos que a UACS e a Kmed Europa assinaram um protocolo de parceria para a formação na modalidade de e-learning.

Os associados da UACS que pretendam participar nas ações de formação da Kmed Europa terão um desconto direto de 10% e o curso como é e-learning começa quando é pago, é dado um acesso à plataforma da K-med e o formando tem um número de dias para concluir o curso.



No caso de se inscreverem entre 6 a 10 pessoas da mesma empresa tomando como exemplo o curso da gestão do stress cada formando pagará € 63,00 (€70,00- 10%). Se se inscreverem entre 11 a 15 pessoas da mesma empresa pagarão € 58,50 (€ 65,00- 10%) e se se inscreverem mais de 15 pessoas da mesma empresa pagarão € 54,00 (€ 60,00- 10%).

Conheça as formações disponíveis nas próximas páginas!
No final deste documento encontra o preçário e o formulário de inscrição que deve remeter preenchido à UACS através do email:
departamento.formacao@uacs.pt



O E-Learning é uma modalidade de ensino à distância, ou seja, não presencial, suportada por uma plataforma de aprendizagem online que permite o acesso contínuo a conteúdos e recursos interativos.

A ação de formação decorre na totalidade através de uma Plataforma de Gestão da Aprendizagem simples, interativa e intuitiva e sempre com o acompanhamento de um tutor.

Para realizar a formação e-learning necessita apenas de um computador com ligação à internet.

Desenvolvimento Pessoal

Indústrias Alimentares

Proteção de Pessoas e Bens

Segurança e Saúde Trabalho



Desenvolvimento Pessoal

Gestão do Stress

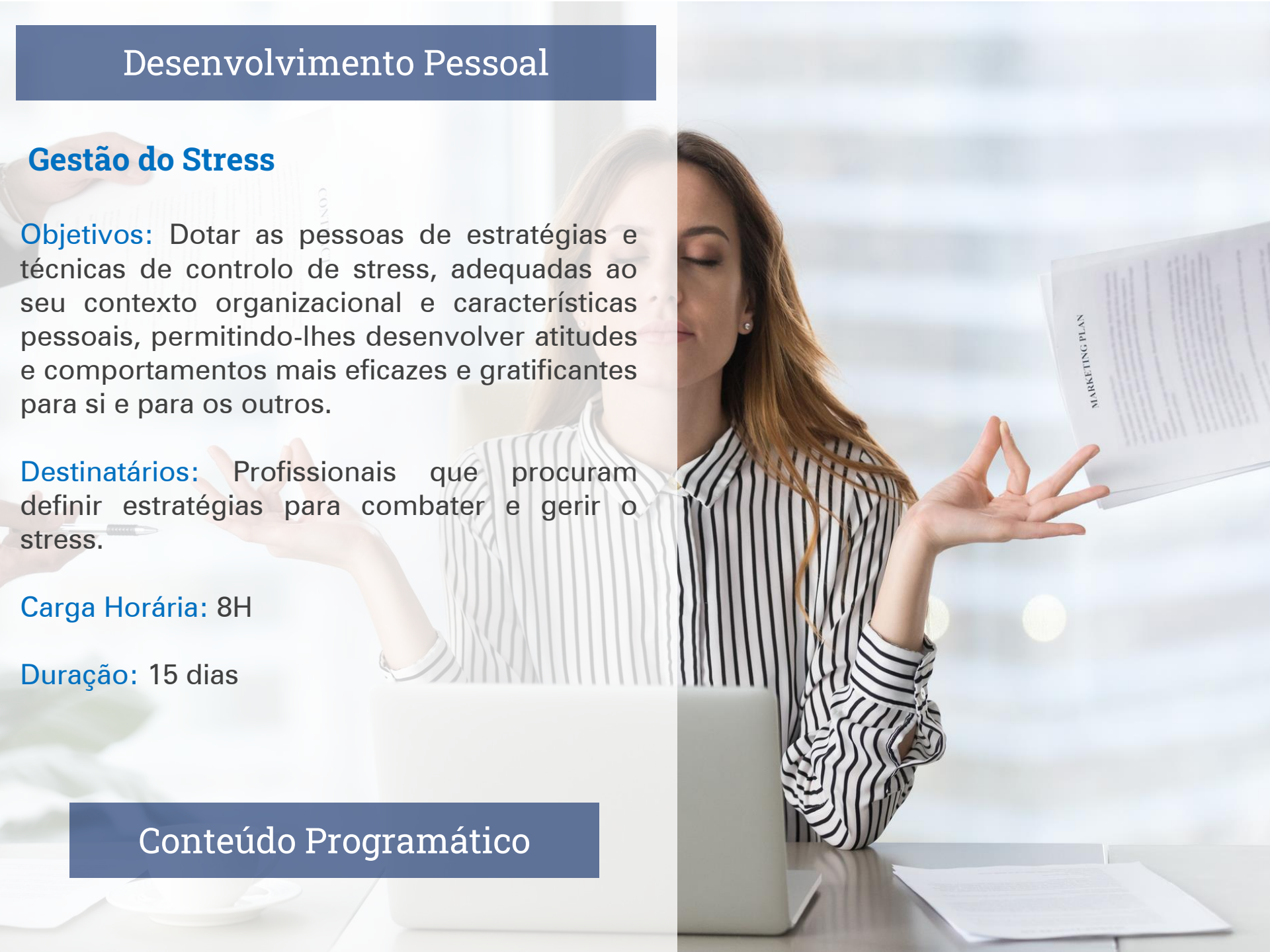
Objetivos: Dotar as pessoas de estratégias e técnicas de controlo de stress, adequadas ao seu contexto organizacional e características pessoais, permitindo-lhes desenvolver atitudes e comportamentos mais eficazes e gratificantes para si e para os outros.

Destinatários: Profissionais que procuram definir estratégias para combater e gerir o stress.

Carga Horária: 8H

Duração: 15 dias

Conteúdo Programático



Desenvolvimento Pessoal

Gestão do Stress

Compreender o stress

- Conceito do Stress;
- Tipos de Stress.

Sinais e Sintomas de Stress

- Sinais de alerta e sintomas de stress.

Causas do Stress

- Fatores internos e externos do stress.

Stress Profissional

- Impacto no empregador e no trabalhador;
- Níveis de stress.

Técnicas e Estratégias de gestão do stress

- Estratégias de gestão stress profissional e pessoal.



Desenvolvimento Pessoal

O Poder da Autoestima

Objetivos: No final deste curso os formandos vão ser capazes de utilizar técnicas que potenciem a sua autoestima.

Destinatários: Os interessados que pretendam adquirir competências para aumentar a sua autoestima, através de um maior autoconhecimento e técnicas adotadas.

Carga Horária: 14H

Duração: 20 dias

Conteúdo Programático



O Poder da Autoestima

Compreender conceitos de autoestima

- Autoestima, autoconfiança e autoconceito.

Importância da autoestima

- Autoestima, autoconfiança e bem-estar.

Efeitos da baixa autoestima para o bem estar emocional

- Pessoal e profissional.

Técnicas para potenciar a autoestima

- Nível de autoestima e autocompaixão.
- Mindfulness e pensamentos.

Crenças limitadoras e mudanças

- Conceito de crença e a importância para o sucesso pessoal e profissional



Indústrias Alimentares

Aplicação do Sistema de Segurança e Higiene Alimentar (HACCP)

Objetivos: Proporcionar aos formandos competências e conhecimentos na área da segurança e higiene alimentar, nomeadamente na implementação e gestão de um sistema de segurança alimentar baseado na metodologia HACCP.

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

Carga Horária: 7H

Duração: 15 dias

Conteúdo Programático



Indústrias Alimentares

Aplicação do Sistema de Segurança e Higiene Alimentar (HACCP)

Regulamentação Aplicável à Segurança Alimentar

- Pré-requisitos do sistema H.A.C.C.P.;
- Princípios do Sistema H.A.C.C.P.;
- Obrigações dos operadores do setor alimentar

Perigos Associados aos Alimentos

Boas Práticas de Higiene e Segurança Alimentar

- Equipamentos e instalações;
- Profissionais do setor alimentar;
- Receção, preparação e confeção dos alimentos;
- Amostra testemunha.



Proteção de Pessoas e Bens

Organização da Segurança: Prevenção de Incêndios

Objetivos: Proporcionar aos participantes conhecimentos de forma a poderem identificar, avaliar e controlar os riscos de incêndio, minimizando as probabilidades de acidentes de trabalho e doenças profissionais.

Destinatários: Todos os profissionais que pretendam aprofundar e consolidar conhecimentos na área da prevenção de incêndios, e/ou que se encontrem envolvidos na estrutura de segurança da empresa.

Carga Horária: 4H

Duração: 10 dias

Conteúdo Programático

Nota: Também disponível em Inglês



Organização da Segurança: Prevenção de Incêndios

Introdução à prevenção de incêndios

- Física e química do fogo;
- Fontes de perigo e incêndio.

Prevenção e combate a incêndios

- Classes de fogo;
- Comportamento ao fogo e extinção;
- Agentes extintores;
- Medidas de prevenção e proteção contra incêndios.



Proteção de Pessoas e Bens

Organização da Segurança: Evacuação de Edifícios

Objetivos: Proporcionar aos participantes conhecimentos de forma a poderem aplicar as medidas de prevenção/proteção mais adequadas numa situação de evacuação de edifícios.

Destinatários: Todos os profissionais que pretendam aprofundar e consolidar conhecimentos na área da Segurança e evacuação de edifícios, e/ou que se encontrem envolvidos na estrutura de segurança da empresa.

Carga Horária: 4H

Duração: 10 dias

Conteúdo Programático

Nota: Também disponível em Inglês



Organização da Segurança: Evacuação de Edifícios

Introdução à evacuação de edifícios e medidas de autoproteção

- Legislação e conceitos base
- A importância da organização da segurança nas empresas
- Medidas de autoproteção e a sua composição

Como agir perante uma situação de evacuação

- Estrutura interna de segurança
- Como atuar perante uma situação de emergência e evacuação



Guia de Implementação das Medidas de Autoproteção

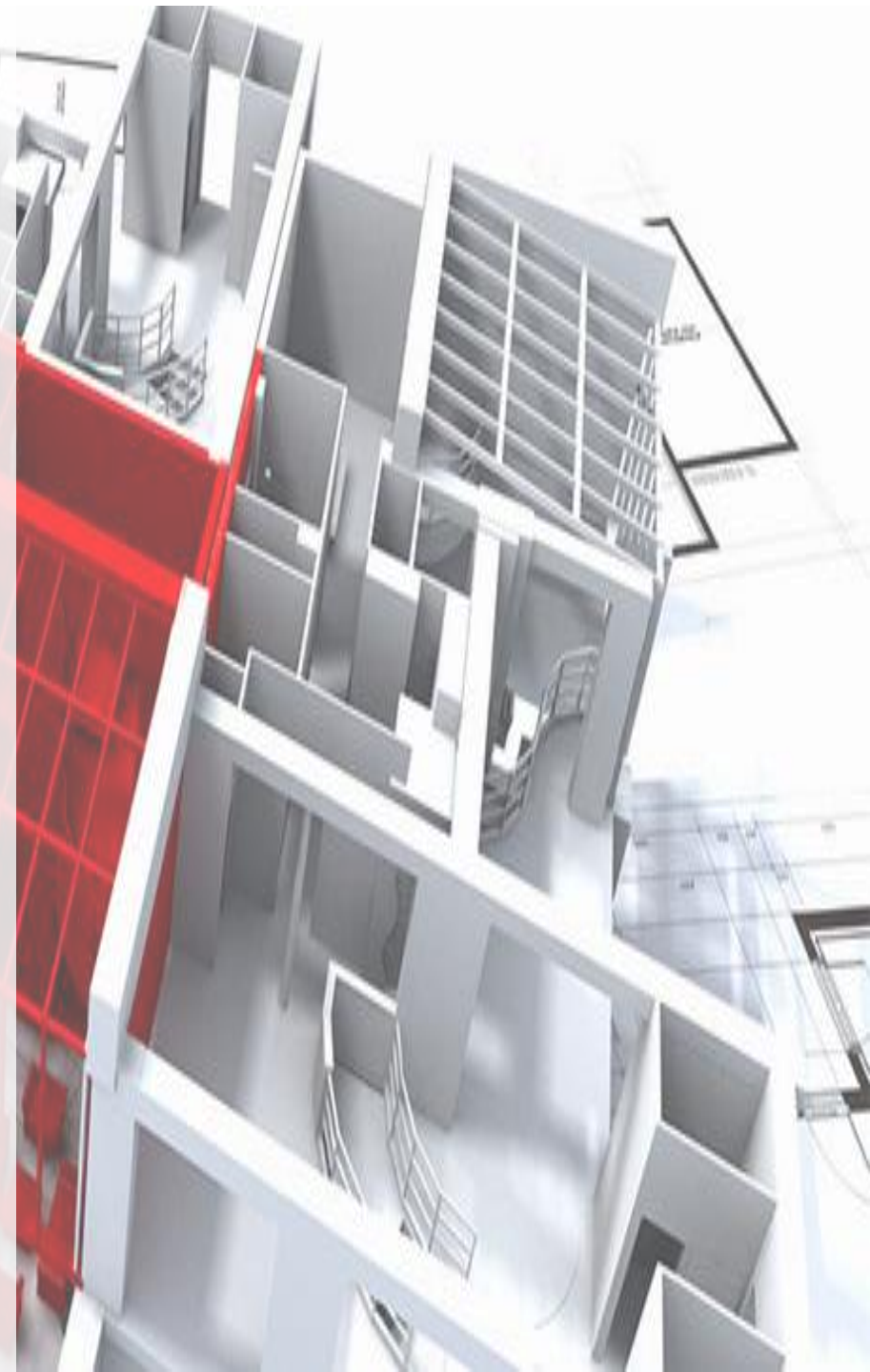
Objetivos: Dotar os formandos de conhecimentos teóricos e práticos para a implementação e desenvolvimento das medidas de autoproteção de acordo com as exigências legais aplicáveis, de acordo com a sua utilização-tipo e atividade.

Destinatários: Responsáveis de Segurança que pretendam adquirir conhecimentos de gestão e implementação das medidas de autoproteção, bem como todos os profissionais que pretendam adquirir conhecimentos na área.

Carga Horária: 4H

Duração: 10 dias

Conteúdo Programático

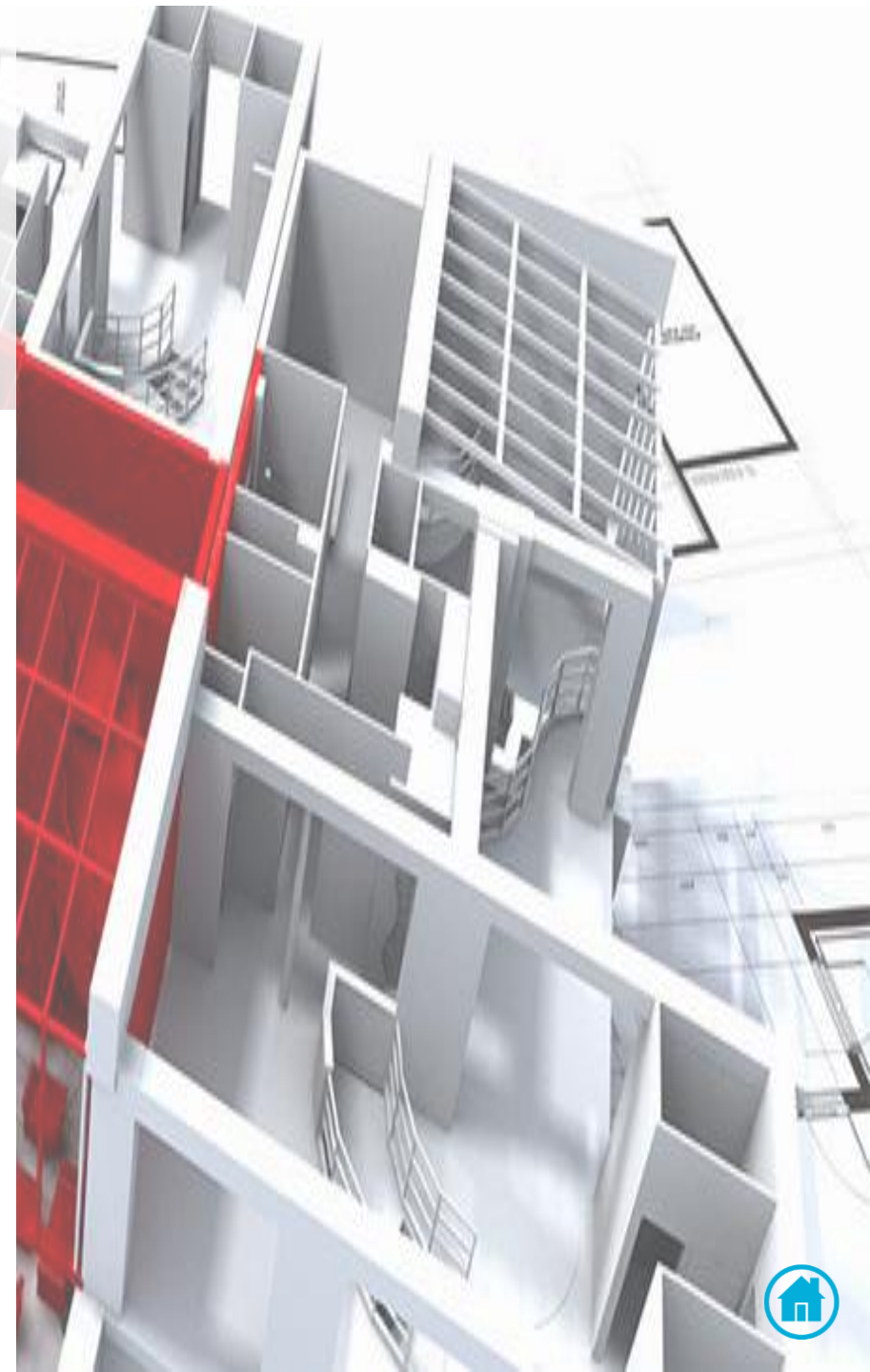


Guia de Implementação das Medidas de Autoproteção

Enquadramento legal, definição e objetivos das medidas de autoproteção

- Legislação e conceitos
- Utilização tipo e categoria de risco
- Composição das medidas de autoproteção

Medidas de autoproteção exigíveis para as diferentes utilizações-tipo e categorias de risco



Segurança e Saúde no Trabalho

Princípios de Segurança e Saúde no Trabalho

Objetivos: Adquirir conhecimentos e competências na área da Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho, ao nível do seu enquadramento Legal, riscos profissionais, medidas de prevenção e segurança contra incêndios.

Destinatários: Todos os profissionais que pretendam aprofundar e consolidar conhecimentos na área da Segurança e Saúde no Trabalho.

Carga Horária: 7H

Duração: 15 dias

Conteúdo Programático



Segurança e Saúde no Trabalho

Princípios de Segurança e Saúde no Trabalho

Acidentes de trabalho e doenças profissionais

- Legislação
- Obrigações do empregador e do trabalhador em matérias de segurança no trabalho

Riscos profissionais e medidas de prevenção

- Riscos Físicos
- Riscos Ergonómicos
- Riscos Químicos e Biológicos
- Outros Riscos

Proteção coletiva e individual

Sinalização de segurança

Prevenção e proteção contra incêndios

- Física e química do fogo
- Classes de fogo
- Agentes extintores
- Medidas de prevenção e proteção contra incêndios



Segurança e Saúde no Trabalho

Sensibilização sobre Segurança e Saúde no Trabalho

Objetivos: Adquirir conhecimentos e competências na área da Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho, ao nível do seu enquadramento Legal, riscos profissionais e medidas de prevenção.

Destinatários: Todos os profissionais que pretendam adquirir conhecimentos sobre os riscos profissionais e medidas de prevenção.

Carga Horária: 3H

Duração: 8 dias

Conteúdo Programático

Nota: Também disponível em Inglês



Segurança e Saúde no Trabalho

Sensibilização sobre Segurança e Saúde no Trabalho

Enquadramento legal da SST e introdução à segurança, higiene e saúde no trabalho

- Legislação
- Obrigações do empregador e do trabalhador em matérias de segurança no trabalho

Acidentes de trabalho e doenças profissionais

- Definir acidente de trabalho e doença profissional
- Custos dos acidentes e doenças profissionais

Riscos profissionais e medidas de prevenção

- Riscos Físicos
- Riscos Ergonómicos
- Riscos Químicos e Biológicos
- Outros Riscos



Segurança e Saúde no Trabalho

Primeiros Socorros: Suporte Básico de Vida

Objetivos: Habilitar os participantes para que, em caso de serem confrontados com situações de doença súbita, acidente ou catástrofe, saibam planejar e executar primeiros socorros adequados, bem como fazer a sua avaliação.

Destinatários: Todos os profissionais que pretendam aprofundar e consolidar conhecimentos na área dos primeiros socorros. Responsáveis ou colaboradores inseridos na estrutura interna de segurança da empresa ou colaboradores no geral.

Carga Horária: 7H

Duração: 15 dias

Conteúdo Programático

Nota: Também disponível em Inglês



Primeiros Socorros: Suporte Básico de Vida

Primeiros Socorros: Suporte Básico de Vida

- Princípios básicos do socorrismo
- Sistema integrado de emergência médica
- Exame à vítima
- Suporte básico de vida

Conhecimentos essenciais de socorrismo

- Fraturas
- Hemorragias
- Envenenamento e intoxicação
- Queimaduras
- Epilepsia
- Diabetes, AVC e Enfarte



Segurança e Saúde no Trabalho

Socorrismo Pediátrico

Objetivos: Promover o conhecimento das medidas preventivas de acidentes frequentes no grupo etário pediátrico, bem como conhecimentos e técnicas simples de socorrismo pediátrico que visem a estabilização da situação de uma criança vítima de acidente ou doença súbita.

Destinatários: Todos os profissionais que lidam com crianças e lactentes no seu dia a dia e que podem precisar de prestar primeiros socorros pediátricos.

Carga Horária: 8H

Duração: 15 dias

Conteúdo Programático



Segurança e Saúde no Trabalho

Socorrismo Pediátrico

Socorrismo Pediátrico

- Os princípios dos primeiros socorros;
- O exame à vítima pediátrica;
- Suporte básico de vida pediátrico;
- Emergências pediátricas



Segurança e Saúde no Trabalho

Ergonomia dos Postos de Trabalho

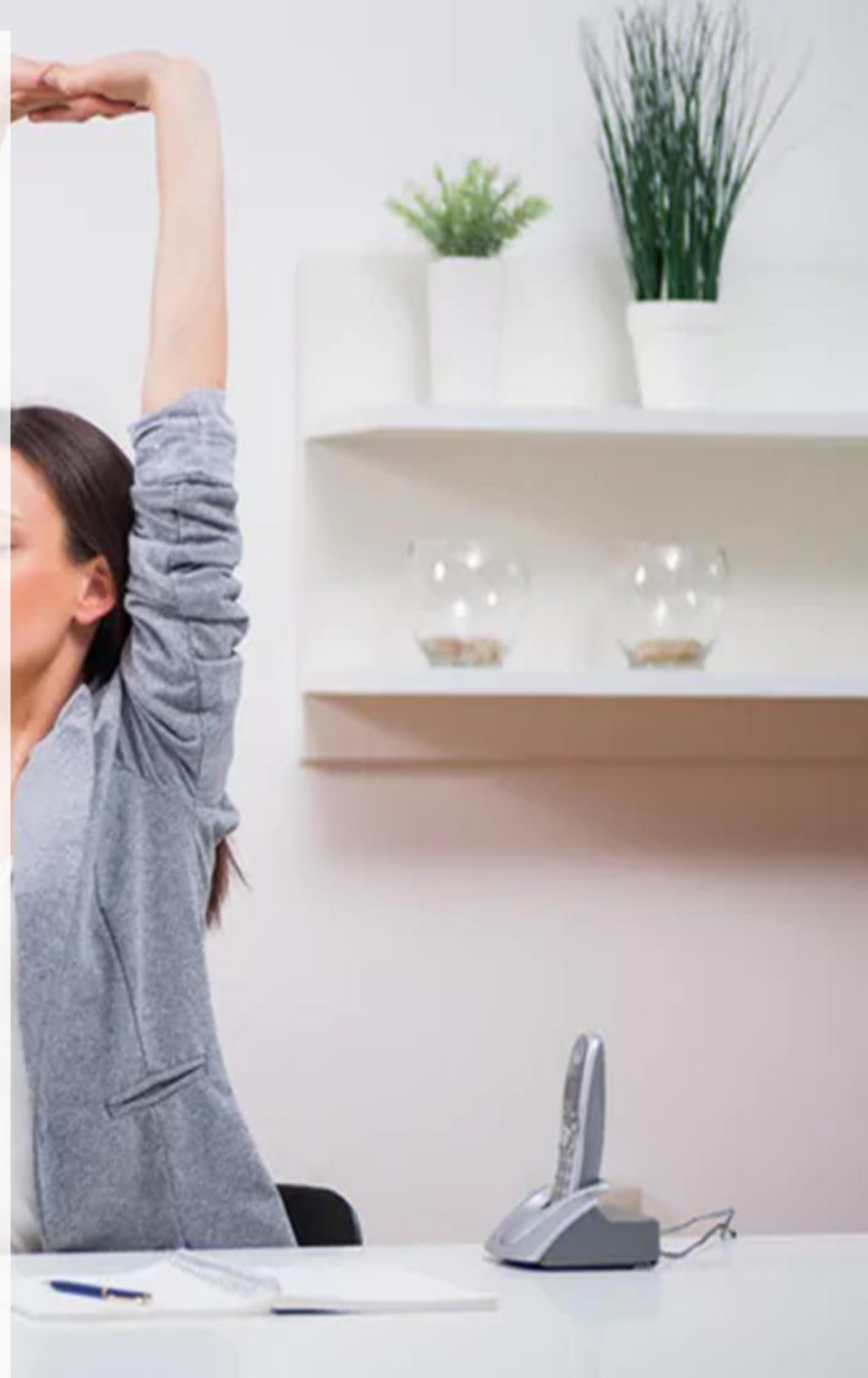
Objetivos: Compreender os conceitos e aplicações práticas da ergonomia de forma a prevenir os riscos relacionados com as lesões músculo-esqueléticas.

Destinatários: Todos os profissionais que pretendam aprofundar e consolidar conhecimentos na área da Segurança e Saúde no Trabalho nomeadamente na área da Ergonomia.

Carga Horária: 3H

Duração: 10 dias

Conteúdo Programático



Ergonomia dos Postos de Trabalho

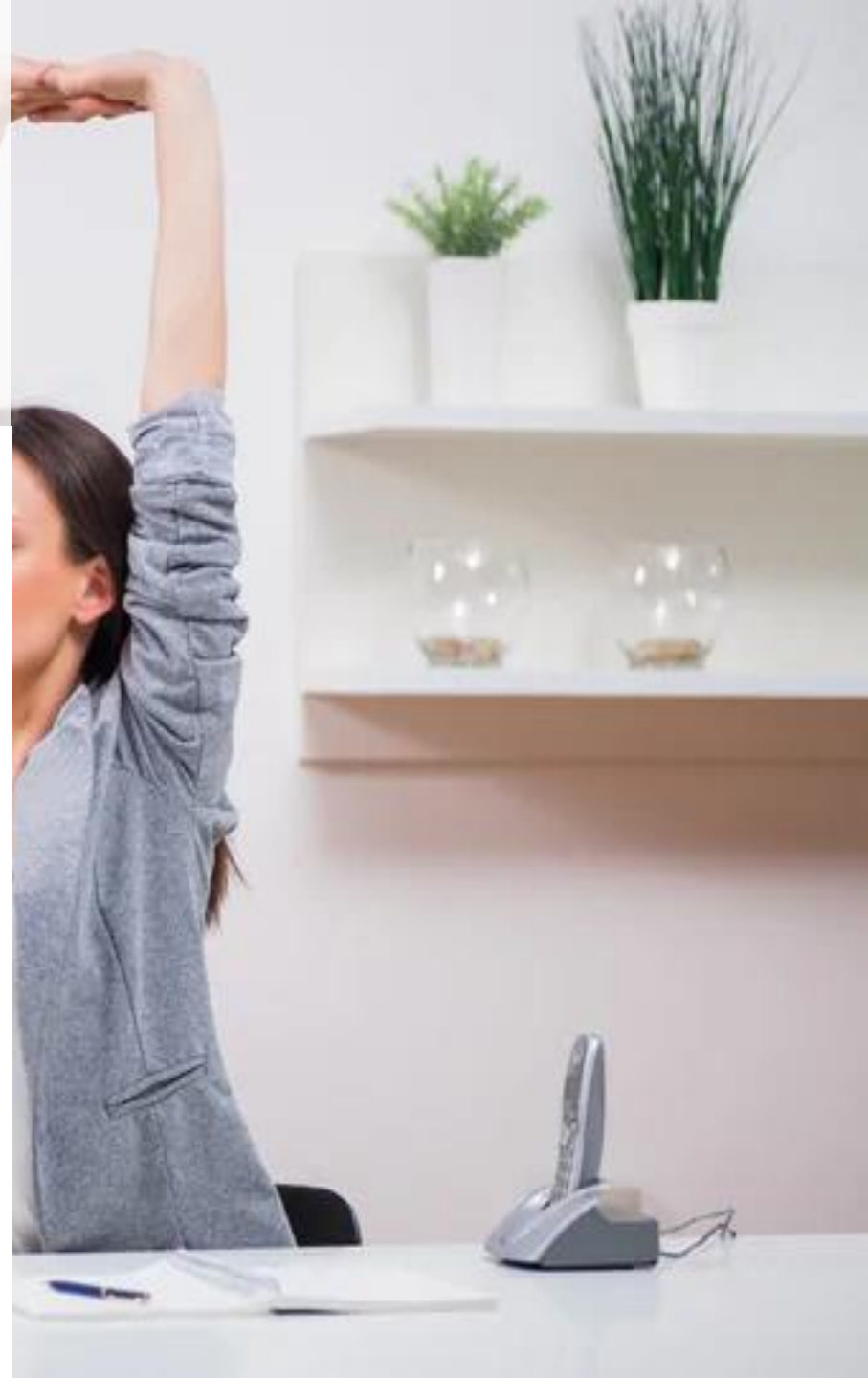
Introdução à ergonomia dos postos de trabalho

- Conceitos e aplicações práticas de ergonomia
- Princípios básicos para a conceção de um posto de trabalho

Lesões músculo-esqueléticas

- Relação homem – posto de trabalho
- Principais fatores de risco para o desenvolvimento de lesões músculo-esqueléticas

Estratégias de prevenção das LMERT



Segurança e Saúde no Trabalho

Prevenção de Riscos no Setor da Restauração

Objetivos: Promover atitudes comportamentais pró-ativas através da adoção de regras de boas práticas de segurança no trabalho no setor da restauração.

Destinatários: Todos os profissionais que pretendam aprofundar e consolidar conhecimentos na área da segurança e saúde no trabalho no setor da restauração.

Carga Horária: 7H

Duração: 15 dias

Conteúdo Programático



Segurança e Saúde no Trabalho

Prevenção de Riscos no Setor da Restauração

Enquadramento Legal e Introdução à Segurança e Saúde no Trabalho

- Legislação Aplicável
- Conceitos Base de SST

Acidentes de Trabalho e Doenças Profissionais

- Conceito de acidente de trabalho e doença profissional
- Custos dos acidentes e doenças profissionais

Riscos e Medidas de Prevenção e Proteção no Sector da Restauração



Segurança e Saúde no Trabalho

Desempenho de funções de Segurança no trabalho para o Representante do Empregador (homologado pela ACT)

Objetivos: Proporcionar aos Representantes do Empregador os conhecimentos essenciais e a formação adequada para que possa desempenhar adequadamente as suas funções enquanto elemento da empresa a quem compete acompanhar e colaborar nas atividades dos serviços de Segurança e Higiene no Trabalho.

Destinatários: Empregadores, Representantes do Empregador, Trabalhador Designado.

Carga Horária: 35H

Duração: 30 dias

Conteúdo Programático



Segurança e Saúde no Trabalho

Desempenho de funções de Segurança no trabalho para o Representante do Empregador (homologado pela ACT)

Conceitos básicos de segurança, higiene e saúde no trabalho

- Quadro legal e normativo

Riscos gerais e a sua prevenção

- Riscos relacionados com a segurança e o ambiente de trabalho
- Sistemas elementares de controlo de riscos
- Noções básicas de atuação em situação de emergência, evacuação e primeiros socorros
- Vigilância e controlo da saúde dos trabalhadores

Elementos básicos da gestão da prevenção de riscos

Organização da prevenção na empresa

Riscos específicos e a sua prevenção no setor correspondente



Segurança e Saúde no Trabalho

Plano de Formação: Prevenção de Riscos no Setor de Comércio e Serviços

Objetivos: Proporcionar aos formandos conhecimentos sobre os principais fatores de risco para a segurança e saúde dos trabalhadores do comércio e serviços, promovendo atitudes comportamentais pró-ativas, através da adoção de regras e boas práticas de segurança no trabalho.

Destinatários: Todos os profissionais que pretendam aprofundar e consolidar conhecimentos na área da Segurança e Saúde no Trabalho no sector ligados ao comércio e serviços no geral.

Carga Horária: 40H

Duração: 30 dias

Conteúdo Programático

Nota: Também disponível em Inglês



Segurança e Saúde no Trabalho

Plano de Formação: Prevenção de Riscos no Setor de Comércio e Serviços

Enquadramento Legal da Segurança no Trabalho

Acidentes de Trabalho e Doenças Profissionais

Prevenção de Riscos no Setor de Comércio e Serviços

- A importância da organização dos locais de trabalho
- Prescrições mínimas de segurança dos locais de trabalho
- Riscos e Medidas de Prevenção

Introdução aos Riscos Psicossociais

Prevenção de Incêndios e Evacuação de Edifícios

Introdução aos Primeiros Socorros

Atendimento e Gestão de Reclamações



Segurança e Saúde no Trabalho

Plano de Formação: Prevenção de Riscos no Setor da Restauração

Objetivos: Proporcionar aos formandos conhecimentos sobre os principais fatores de risco para a segurança e saúde dos trabalhadores do setor da restauração de forma a promover atitudes comportamentais pró-ativas, através da adoção de regras e boas práticas de segurança no trabalho.

Destinatários: Trabalhadores do setor da restauração / Empregadores da área da restauração / Profissionais interessados em obter mais conhecimentos na área da SST relacionadas com a restauração.

Carga Horária: 40H

Duração: 30 dias

Conteúdo Programático



Segurança e Saúde no Trabalho

Plano de Formação: Prevenção de Riscos no Setor da Restauração

Enquadramento Legal da Segurança no Trabalho

Acidentes de Trabalho e Doenças Profissionais

Prevenção de Riscos no Setor da Restauração

- Riscos e Medidas de Prevenção

O Sistema de Análise de Perigos e Controlo de Pontos Críticos (HACCP)

- Princípios do HACCP;
- Obrigações dos operadores alimentares;
- Perigos associados aos alimentos
- Requisitos da estrutura física das instalações
- Boas práticas alimentares
- Amostra de testemunha

Prevenção de Incêndios e Evacuação de Edifícios

Introdução aos Primeiros Socorros

Atendimento e Gestão de Reclamações



Segurança e Saúde no Trabalho

Plano de Formação: Prevenção de Riscos no Setor Hoteleiro

Objetivos: Proporcionar aos formandos conhecimentos sobre os principais fatores de risco para a segurança e saúde dos trabalhadores do setor da hotelaria de forma a promover atitudes comportamentais pró-ativas, através da adoção de regras e boas práticas de segurança no trabalho.

Destinatários: Trabalhadores do setor hoteleiro / Empregadores da área da hotelaria / Profissionais interessados em obter mais conhecimentos na área da SST relacionadas com a hotelaria.

Carga Horária: 40H

Duração: 30 dias

Conteúdo Programático



Segurança e Saúde no Trabalho

Plano de Formação: Prevenção de Riscos no Setor Hoteleiro

Enquadramento Legal da Segurança no Trabalho

Acidentes de Trabalho e Doenças Profissionais

Prevenção de Riscos no Setor Hoteleiro

- Riscos e Medidas de Prevenção

Riscos e Medidas de Prevenção no Setor Hoteleiro por Área de Atividade

- Recepção e Administrativos;
- Restauração, Bar e Cozinha;
- Quartos e Alojamento;
- Lavandaria e Engomadoria;
- Manutenção.

Prevenção de Incêndios e Evacuação de Edifícios

Introdução aos Primeiros Socorros

Atendimento e Gestão de Reclamações



Segurança e Saúde no Trabalho



Plano de Formação:

Prevenção de Riscos no Setor do Secretariado e Trabalho Administrativo

Objetivos: Promover o conhecimento dos principais fatores de risco para a segurança e saúde dos trabalhadores do setor do secretariado e trabalho administrativo, promovendo atitudes comportamentais pró-ativas, através da adoção de regras e boas práticas de segurança no trabalho.

Destinatários: Profissionais que pretendam aprofundar e consolidar conhecimentos na área da Segurança e Saúde no Trabalho no setor do secretariado e trabalho administrativo.

Carga Horária: 40H

Duração: 30 dias

Conteúdo Programático

Segurança e Saúde no Trabalho

Plano de Formação: **Prevenção de Riscos no Setor do** **Secretariado e Trabalho Administrativo**

Enquadramento Legal da Segurança no Trabalho

Acidentes de Trabalho e Doenças Profissionais

Riscos e Medidas de Prevenção relacionadas com o **Setor do Secretariado e Trabalho Administrativo**

- Físicos;
- Elétricos;
- Mecânicos;
- Psicossociais;

O Risco Ergonómico

- Trabalho em Pé;
- Trabalho Sentado;
- Trabalho com Computador;

Prevenção de Incêndios e Evacuação de Edifícios

Introdução aos Primeiros Socorros

Atendimento e Gestão de Reclamações



Segurança e Saúde no Trabalho

Plano de Formação: Prevenção de Riscos Profissionais para Profissionais da Educação Infantil

Objetivos: Promover o conhecimento dos principais fatores de risco para a segurança e saúde dos trabalhadores do setor da educação, promovendo atitudes comportamentais pró-ativas, através da adoção de regras e boas práticas de segurança no trabalho.

Destinatários: Todos os profissionais que pretendam aprofundar e consolidar conhecimentos na área da Segurança e Saúde no Trabalho no setor da educação infantil.

Carga Horária: 40H

Duração: 30 dias

Conteúdo Programático



Segurança e Saúde no Trabalho

Plano de Formação: Prevenção de Riscos Profissionais para Profissionais da Educação Infantil

Enquadramento Legal da Segurança no Trabalho

Acidentes de Trabalho e Doenças Profissionais

Riscos e Medidas de Prevenção para Profissionais da Educação Infantil

- Educador/Professor;
- Assistentes Operacionais;
- Cozinheiro/Copeiro;
- Motorista de Transporte Coletivo de Crianças.

Higiene e Segurança Alimentar

- Sistema HACCP;
- Boas Práticas de Segurança Alimentar;
- Controlo de Pragas.

Prevenção de Incêndios e Evacuação de Edifícios

Primeiros Socorros Pediátricos

Comunicação e Relacionamento Interpessoal



Segurança e Saúde no Trabalho

Segurança no Trabalho: Controlo dos Riscos de Exposição ao COVID 19

Objetivos: Promover o conhecimento das normas de segurança e saúde adequadas a aplicar nos locais de trabalho por forma a evitar/minimizar o risco de contágio e infeção por SARS Cov 2 salvaguardando desta forma uma prestação do trabalho em condições de higiene, segurança e saúde a todos os trabalhadores.

Destinatários: São destinatários deste curso entidades empregadoras, trabalhadores e potenciais interessados que pretendam adquirir conhecimentos nesta área.

Carga Horária: 4H

Conteúdo Programático



Segurança e Saúde no Trabalho

Segurança no Trabalho: Controlo dos Riscos de Exposição ao COVID 19

Segurança e Saúde no Trabalho Controlo dos Riscos de Exposição ao COVID 19:

- A Pandemia COVID 19
- Direitos e deveres empregadores e trabalhadores
- Precauções antes de voltar ao trabalho presencial
- Segurança e Saúde no Trabalho
 - Higiene das mãos
 - Etiqueta respiratória
 - Distanciamento social
 - Higienização e desinfeção de superfícies e equipamentos
 - Auto monitorização de sintomas
 - Proteção Individual
 - (In)formação
 - Gestão de Resíduos
- Segurança em viagens de trabalho
- Segurança em teletrabalho

Saúde Mental: Gestão do Tempo e do Stress

- Gestão do tempo
- Gestão do stress
- Cuidar da imagem e do corpo



Segurança e Saúde no Trabalho

Boas Práticas na Movimentação Manual de Cargas

Objetivos: Executar a movimentação de cargas manual e mecânica com a máxima segurança, prevenindo riscos associados a estes trabalhos.

Destinatários: Este curso destina-se a trabalhadores que exercem ou pretendem exercer trabalhos de movimentação de cargas, técnicos de segurança, responsáveis de segurança e qualidade e a todos os interessados no tema.

Carga Horária: 3H

Conteúdo Programático



Segurança e Saúde no Trabalho

Boas Práticas na Movimentação Manual de Cargas

Fundamentos gerais de segurança

- Enquadramento Legal
- A movimentação manual de cargas

Ergonomia e fisiologia da coluna

- Conceito e objetivos da ergonomia
- Fisiologia da coluna
- Lesões músculo esqueléticas
- Fatores de risco da movimentação manual de cargas

Medidas de Prevenção e Boas Práticas

- Medidas de prevenção e proteção
- Regras e técnicas para uma correta movimentação manual de cargas
- Movimentação e transporte manual de cargas sem situações específicas



Segurança e Saúde no Trabalho

Segurança e Saúde em Teletrabalho

Objetivos: Dotar os participantes de conhecimentos sobre os riscos profissionais associados ao teletrabalho bem como as medidas de prevenção e proteção que podem ser adotadas para os minimizar.

Destinatários: Trabalhadores que estejam em regime de teletrabalho e todos aqueles que pretendam saber mais sobre esta temática.

Carga Horária: 3H

Conteúdo Programático

Nota: Também disponível em Inglês



Segurança e Saúde no Trabalho

Segurança e Saúde em Teletrabalho

Enquadramento Legal em Segurança e Saúde no Trabalho

- Legislação;
- Acidente de trabalho e doença profissional;
- Vantagens e Desvantagens do Teletrabalho.

Riscos Profissionais e Medidas de Prevenção em Teletrabalho

- Organização do espaço de trabalho;
- Posturas em teletrabalho;
- Saúde mental em teletrabalho.



Segurança e Saúde no Trabalho

Segurança na Utilização de Empilhadores

Objetivos: Identificar os riscos e as respectivas medidas de prevenção associadas à utilização de empilhadores.

Destinatários: Operadores, condutores e manobradores que realizem atividades de movimentação de cargas com empilhadores.

Carga Horária: 4H

Conteúdo Programático



Segurança e Saúde no Trabalho

Segurança na Utilização de Empilhadores

Enquadramento Legal

- Tipos de Acidentes de trabalho
- Enquadramento Legal

O Empilhador

- História do Empilhador
- Classe dos Empilhadores
- Descrição do Empilhador
- Manutenção de Empilhadores

Riscos e Medidas Preventivas

- Queda de objetos ou cargas
- Queda do condutor
- Queda, basculamento do empilhador
- Colisões ou choques
- Contacto com órgãos móveis
- Exposição ao ruído
- Vibrações do empilhador
- Incêndios e explosões
- Poluição atmosférica

Regras de Segurança



Segurança e Saúde no Trabalho

Exposição Profissional à Radiação

Objetivos: Proporcionar aos trabalhadores expostos, bem como aos restantes trabalhadores e demais pessoal auxiliar com acesso à instalação onde se realiza a prática, a formação em proteção e segurança Radiológica.

Destinatários: Trabalhadores que no decorrer da sua atividade profissional estejam expostos a radiação não ionizante e radiação ionizante.

Carga Horária: 4H

Conteúdo Programático



Exposição Profissional à Radiação

Enquadramento Legal

Radiação não ionizante

- Exemplos de radiação não ionizante
- Efeitos na saúde
- Medidas de controlo

Radiação ionizante

- Tipos de radiação ionizante
- Fontes de radiação ionizante
- Efeitos na saúde
- Exposição profissional à radiação
 - Principais atividades
 - Trabalhador exposto
 - Valores limite de exposição
 - Classificação dos trabalhadores e zonas de trabalho
 - Medidas de controlo



TABELA DE PREÇOS DEPARTAMENTO FORMAÇÃO

OFERTA FORMATIVA - MODALIDADE E-LEARNING								
Área de Educa / Form.	Ref.ª	Cursos	Carga Horária	Valor individual	Escalaõ* (n.º Formandos)			
					1/5	6/10	11/15	+ 15
Desenvolvimento Pessoal	E_090/01	Gestão do Stress	8 horas	75 €	75 €	70 €	65 €	60 €
	E_090/02	O Poder da Autoestima	14 horas	125 €	125€	115€	100€	85€
Prot. Pessoas Bens	E_861/01	Organização da Segurança: Prevenção de Incêndios	4 horas	40 €	40 €	35 €	30 €	25 €
	E_861/02	Organização da Segurança: Evacuação de Edifícios	4 horas	40 €	40 €	35 €	30 €	25 €
	E_861/03	Guia de Implementação das Medidas de Autoproteção	4 horas	40 €	40 €	35 €	30 €	25 €
Indústrias Alimentares	E_541/01	Aplicação do Sistema de Segurança e Higiene Alimentar	7 Horas	65 €	65 €	60 €	55 €	50 €
Segurança e Higiene no Trabalho	E_862/01	Princípios Gerais de Segurança e Saúde no Trabalho	7 Horas	65 €	65 €	60 €	55 €	50 €
	E_862/02	Sensibilização sobre Segurança e Saúde no Trabalho	3 horas	35 €	35 €	30 €	27,5€	22,5 €
	E_862/03	Primeiros Socorros – SBV	7 horas	65 €	65 €	60 €	55 €	50 €
	E_862/04	Ergonomia dos Postos de Trabalho	3 horas	35 €	35 €	30 €	27,5€	22,5 €
	E_862/06	Desempenho de Funções de Segurança no Trabalho para o Representante do Empregador e o Trabalhador	35 horas	225 €	N/A			
	E_862/07	Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho – Comércio e Serviços	40 horas	275 €	N/A			
	E_862/09	Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho - Sector Restauração	40 horas	275 €	N/A			
	E_862/10	Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho - Sector Hoteleiro	40 horas	275 €	N/A			
	E_862/13	Prevenção de Riscos no Sector da Restauração	7 horas	65 €	65 €	60 €	55 €	50 €
	E_862/19	Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho - Sector Secretariado e Trabalho Administrativo	40 horas	275 €	N/A			
	E_862/20	Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho – Prevenção de Riscos Profissionais para Profissionais da Educação Infantil	40 horas	275 €	N/A			
	E_862/22	Controlo de Exposição de Riscos COVID 19	4 horas	45 €	40 €	35 €	30 €	25 €
	E_862/24	Boas práticas de segurança na Movimentação Manual de Cargas	3 horas	40€	40 €	35 €	30€	25 €
	E_862/25	Segurança e Saúde em Teletrabalho	3 horas	40€	40 €	35 €	30€	25 €
	E_862/27	Socorrismo Pediátrico	8 horas	75€	75 €	70 €	65 €	60 €

OFERTA FORMATIVA - MODALIDADE E-LEARNING

Área de Educa / Form.	Ref. ^a	Cursos	Carga Horária	Valor individual	Escala* (n.º Formandos)			
					1/5	6/10	11/15	+ 15
	E_862/29	Segurança na Utilização de Empilhadores	4 horas	45 €	40 €	35 €	30 €	25 €
	E_862/30	Exposição Profissional à Radiação	8 horas	75 €	75 €	70 €	65 €	60 €

*Valor por formando

Nota: valores isentos de IVA ao abrigo do artigo 9º, Número 10 do CIVA

