

OFERTA FORMATIVA – SIPRP 2021								
Formação	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Conteúdo programático	Destinatários	Duração	Modalidade	Local	Formadores
<b>Sensibilização em Segurança no Trabalho</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dotar os participantes de conhecimentos e competências adequadas e adaptadas à realidade de trabalho no âmbito da Prevenção de riscos profissionais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer os Princípios gerais da prevenção, responsabilidades da entidade empregadora e colaboradores;</li> <li>- Conhecer os conceitos de avaliação de risco, acidente de trabalho e doença profissional, reabilitação e atividades proibidas e condicionadas;</li> <li>- Conhecer os aspetos mais relevantes relativos à segurança no trabalho, fatores de risco e medidas preventivas;</li> <li>- Conhecer aspetos relevantes relativos à segurança contra incêndio e organização de emergência e medidas preventivas;</li> <li>- Conhecer os fatores de risco relativos aos agentes físicos, químicos e microbiológicos e medidas preventivas;</li> <li>- Conhecer os fatores de risco relativos aos Equipamentos de proteção individual, requisitos legais e medidas de prevenção;</li> <li>- Conhecer os fatores de risco relativos aos agentes físicos, químicos e microbiológicos e medidas preventivas;</li> <li>- Reconhecer os fatores de risco relativos aos agentes biológicos e medidas preventivas;</li> <li>- Conhecer os fatores de risco relativos a vibrações e medidas preventivas;</li> <li>- Reconhecer os fatores psicossociais e medidas preventivas;</li> <li>- Conhecer no âmbito da ergonomia, os fatores de risco relativos à manipulação de carga e medidas preventivas;</li> <li>- Conhecer no âmbito da ergonomia, os fatores de risco relativos ao trabalho informatizado e medidas preventivas;</li> <li>- Conhecer os fatores de risco relativos à condução em contexto profissional e medidas preventivas.</li> </ul>	<p><u>O conteúdo programático é definido de acordo com as necessidades da empresa, sendo os conteúdos ajustados e adaptados à realidade.</u></p> <p><u>As ações de formação podem ser temáticas no âmbito da ST.</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fundamentos de Segurança e Saúde no Trabalho</li> <li>- Segurança no Trabalho</li> <li>- Segurança contra Incêndios e organização de emergência</li> <li>- Controlo da exposição a agentes físicos, químicos e microbiológicos</li> <li>- Equipamentos de Proteção Individual</li> <li>- Exposição a agentes biológicos</li> <li>- Vibrações</li> <li>- Psicossociologia do Trabalho</li> <li>- Ergonomia - Movimentação manual de cargas</li> <li>- Ergonomia - Equipamentos dotados de visor</li> <li>- Segurança rodoviária no trabalho.</li> </ul>	<p>Colaboradores de pequenas e médias empresas.</p> <p>Candidatos com interesse específico nesta área</p>	4 horas	Presencial (até 12 formandos)	Instalações da Empresa ou SIPRP	Equipa de formadores SIPRP

**OFERTA FORMATIVA – SIPRP 2021**

Formação	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Conteúdo programático	Destinatários	Duração	Modalidade	Local	Formadores
<b>Curso de Sensibilização em Segurança no Trabalho - e-learning</b>	Dotar os participantes de conhecimentos e competências adequadas e adaptadas à realidade de trabalho no âmbito da Prevenção de riscos profissionais	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer os Princípios gerais da prevenção, responsabilidades da entidade empregadora e colaboradores;</li> <li>- Conhecer os conceitos de avaliação de risco, acidente de trabalho e doença profissional, reabilitação e atividades proibidas e condicionadas;</li> <li>- Conhecer os aspetos mais relevantes relativos à segurança no trabalho, fatores de risco e medidas preventivas;</li> <li>- Conhecer aspetos relevantes relativos à segurança contra incêndio e organização de emergência e medidas preventivas;</li> <li>- Conhecer os fatores de risco relativos aos agentes físicos, químicos e microbiológicos e medidas preventivas;</li> <li>- Conhecer os fatores de risco relativos aos Equipamentos de proteção individual, requisitos legais e medidas de prevenção;</li> <li>- Conhecer os fatores de risco relativos aos agentes físicos, químicos e microbiológicos e medidas preventivas;</li> <li>- Reconhecer os fatores de risco relativos aos agentes biológicos e medidas preventivas;</li> <li>- Conhecer os fatores de risco relativos a vibrações e medidas preventivas;</li> <li>- Reconhecer os fatores psicossociais e medidas preventivas;</li> <li>- Conhecer no âmbito da ergonomia, os fatores de risco relativos à manipulação de carga e medidas preventivas;</li> <li>- Conhecer no âmbito da ergonomia, os fatores de risco relativos ao trabalho informatizado e medidas preventivas;</li> <li>- Conhecer os fatores de risco relativos à condução em contexto profissional e medidas preventivas.</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fundamentos de Segurança e Saúde no Trabalho</li> <li>2. Segurança no Trabalho</li> <li>3. Segurança contra Incêndios e organização de emergência</li> <li>4. Controlo da exposição a agentes físicos, químicos e microbiológicos</li> <li>5. Equipamentos de Proteção Individual</li> <li>6. Exposição a agentes biológicos</li> <li>7. Vibrações</li> <li>8. Psicossociologia do Trabalho</li> <li>9. Ergonomia - Movimentação manual de cargas</li> <li>10. Ergonomia - Equipamentos dotados de visor</li> <li>11. Segurança rodoviária no trabalho</li> </ol>	Colaboradores de pequenas e médias empresas.  Candidatos com interesse específico nesta área	Duração de acordo com os módulos selecionados, podendo variar de 1 a 6 horas.	e-Learning	N/A	Equipa de formadores SIPRP (tutores)

**OFERTA FORMATIVA – SIPRP 2021**

Formação	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Conteúdo programático	Destinatários	Duração	Modalidade	Local	Formadores
<b>Segurança no Trabalho - Responsabilidade penal e contraordenacional</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprofundar conhecimentos da legislação laboral e do enquadramento jurídico no domínio da segurança e saúde no trabalho;</li> <li>- Conhecer as obrigações de SST na empresa e os recursos necessários assim como as notificações e comunicações obrigatórias;</li> <li>- Conhecer o regime contraordenacional, previsto na legislação portuguesa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprofundar conhecimentos da legislação laboral.</li> <li>- Dotar os participantes com conhecimentos sobre o quadro jurídico global no domínio da segurança e saúde no trabalho;</li> <li>- Conhecer os principais requisitos legais a ter em conta nas atividades de SST na empresa;</li> <li>- Caracterizar os recursos materiais, humanos e organizacionais necessários à organização dos serviços de segurança e saúde do trabalho;</li> <li>- Relacionar os principais aspetos do regime legal aplicável aos serviços de segurança e saúde do trabalho;</li> <li>- Identificar a legislação aplicável às notificações e comunicações obrigatórias de segurança e saúde no trabalho;</li> <li>- Descrever o regime legal de SST, bem como o regime contraordenacional, previstos no Código do Trabalho e na Lei 102/2009, de 10 de Setembro.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introdução à segurança e saúde no trabalho</li> <li>- Enquadramento jurídico global, nacional e comunitário no domínio da segurança e saúde no trabalho;</li> <li>- Regime contraordenacional, previstos no Código do Trabalho e na Lei 102/2009, de 10 de Setembro.;</li> <li>- Principais requisitos legais relativos às atividades de SST na empresa;</li> <li>- Recursos materiais, humanos e organizacionais necessários à organização dos serviços de segurança e saúde do trabalho;</li> <li>- Notificações e comunicações obrigatórias de segurança e saúde no trabalho.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Responsáveis de Recursos Humanos</li> <li>- Técnicos e Administrativos de Recursos Humanos</li> <li>- Responsáveis de Departamentos Administrativos e Financeiros</li> <li>- Assessores Jurídicos</li> <li>- Gestores de empresas</li> <li>- Todos os que pretendam aperfeiçoar e atualizar os seus conhecimentos no domínio do quadro normativo aplicável à prevenção de riscos profissionais.</li> <li>- Candidatos com interesse específico na área</li> </ul>	4/8 horas	Presencial (até 12 formandos)	Instalações da Empresa ou SIPRP	Equipa de formadores SIPRP
	<b>Preço:</b> Consultar Departamento de Formação							

OFERTA FORMATIVA – SIPRP 2021

Formação	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Conteúdo programático	Destinatários	Duração	Modalidade	Local	Formadores
<b>Curso de Formação de Representante do empregador para as atividades de Segurança e Saúde no Trabalho</b>	No final do curso de formação, os formandos deverão adquirir as competências básicas em matéria de segurança, saúde, ergonomia, ambiente e organização do trabalho, necessárias ao exercício da actividade de Representante do Empregador e Trabalhador Designado	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enunciar os conceitos relacionados com a Segurança no Trabalho e identificar os tipos de riscos profissionais existentes e os possíveis danos e</li> <li>- Identificar as normas básicas de aplicação direta em matéria de Prevenção de Riscos Profissionais;</li> <li>- Estabelecer um modelo conceptual e legislativo que vise a Prevenção de Riscos Profissionais;</li> <li>- Preparar o trabalhador para participar nas ações de emergência e primeiros socorros mediante a aplicação das respetivas técnicas;</li> <li>- Identificar os riscos possíveis que derivam do ambiente de trabalho;</li> <li>- Identificar os conceitos relacionados com a carga de trabalho e recomendações para reduzir os seus efeitos;</li> <li>- Identificar os fatores que têm influência no surgimento da fadiga e da insatisfação profissional;</li> <li>- Identificar o modelo de atuação a ser seguido em qualquer acidente, como primeira intervenção, de modo a ativar corretamente o sistema de emergência;</li> <li>- Descrever a estrutura dos primeiros socorros na empresa;</li> <li>- Compreender as informações relativas à vigilância da saúde dos trabalhadores;</li> <li>- Identificar as modalidades de recursos humanos e materiais para o desenvolvimento das atividades de prevenção;</li> <li>- Analisar a forma de gerir a Prevenção de Riscos Profissionais na empresa, nos seus dois componentes básicos: o sistema de gestão da Prevenção e o tipo de recursos humanos e materiais que irão desenvolver as atividades de Prevenção.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conceitos básicos de Segurança e Saúde no Trabalho</li> <li>- Introdução à Prevenção de Riscos Profissionais</li> <li>- Quadro legal básico em matéria de Prevenção de Riscos Profissionais</li> <li>Riscos gerais e sua prevenção</li> <li>- Riscos relacionados com as Condições de Segurança</li> <li>- Riscos relacionados com o Ambiente de Trabalho</li> <li>- Carga de trabalho, fadiga e insatisfação laboral</li> <li>- Sistemas elementares de Controlo de riscos – Proteção coletiva e individual</li> <li>- Noções básicas de atuação em caso de emergência e evacuação</li> <li>- Primeiros Socorros</li> <li>- Controlo da saúde dos trabalhadores</li> <li>Elementos básicos de gestão de prevenção de riscos profissionais</li> <li>- Organização da Prevenção na Empresa</li> <li>- Organismos Públicos relacionados com a Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho</li> <li>Riscos específicos e a sua prevenção no setor correspondente à atividade da empresa</li> <li>- Caracterização do sector</li> <li>- Estatísticas de sinistralidade e/ou de morbilidade do sector</li> <li>- Legislação aplicável</li> <li>- Riscos específicos</li> <li>- Prevenção de riscos</li> <li>- Casos práticos</li> </ul>	Responsáveis de SST de empresas que empreguem até 9 trabalhadores e não exerçam a atividade de risco elevado (Empregadores ou Trabalhadores Designados).  Responsáveis por acompanhar e coadjuvar a execução das atividades de SST em empresas que tenham os serviços de SST organizados na modalidade de serviços externos ou comuns (Representante do Empregador).  Candidatos com interesse específico nesta área	35 horas	Presencial (mínimo de 4 e máximo de 12 formandos)	Instalações da Empresa ou SIPRP	Equipa de formadores SIPRP

OFERTA FORMATIVA – SIPRP 2021

Formação	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Conteúdo programático	Destinatários	Duração	Modalidade	Local	Formadores
<b>Curso de Formação de Representante do empregador para as atividades de Segurança e Saúde no Trabalho</b>	No final do curso de formação, os formandos deverão adquirir as competências básicas em matéria de segurança, saúde, ergonomia, ambiente e organização do trabalho, necessárias ao exercício da actividade de Representante do Empregador e Trabalhador Designado	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enunciar os conceitos relacionados com a Segurança no Trabalho e identificar os tipos de riscos profissionais existentes e os possíveis danos e</li> <li>- Identificar as normas básicas de aplicação direta em matéria de Prevenção de Riscos Profissionais;</li> <li>- Estabelecer um modelo conceptual e legislativo que vise a Prevenção de Riscos Profissionais;</li> <li>- Preparar o trabalhador para participar nas ações de emergência e primeiros socorros mediante a aplicação das respetivas técnicas;</li> <li>- Identificar os riscos possíveis que derivam do ambiente de trabalho;</li> <li>- Identificar os conceitos relacionados com a carga de trabalho e recomendações para reduzir os seus efeitos;</li> <li>- Identificar os fatores que têm influência no surgimento da fadiga e da insatisfação profissional;</li> <li>- Identificar o modelo de atuação a ser seguido em qualquer acidente, como primeira intervenção, de modo a ativar corretamente o sistema de emergência;</li> <li>- Descrever a estrutura dos primeiros socorros na empresa;</li> <li>- Compreender as informações relativas à vigilância da saúde dos trabalhadores;</li> <li>- Identificar as modalidades de recursos humanos e materiais para o desenvolvimento das atividades de prevenção;</li> <li>- Analisar a forma de gerir a Prevenção de Riscos Profissionais na empresa, nos seus dois componentes básicos: o sistema de gestão da Prevenção e o tipo de recursos humanos e materiais que irão desenvolver as atividades de Prevenção.</li> </ul>	Conceitos básicos de Segurança e Saúde no Trabalho - Introdução à Prevenção de Riscos Profissionais - Quadro legal básico em matéria de Prevenção de Riscos Profissionais Riscos gerais e sua prevenção - Riscos relacionados com as Condições de Segurança - Riscos relacionados com o Ambiente de Trabalho - Carga de trabalho, fadiga e insatisfação laboral - Sistemas elementares de Controlo de riscos – Proteção coletiva e individual - Noções básicas de atuação em caso de emergência e evacuação - Primeiros Socorros - Controlo da saúde dos trabalhadores Elementos básicos de gestão de prevenção de riscos profissionais - Organização da Prevenção na Empresa - Organismos Públicos relacionados com a Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho Riscos específicos e a sua prevenção no setor correspondente à atividade da empresa - Caracterização do sector - Estatísticas de sinistralidade e/ou de morbilidade do sector - Legislação aplicável - Riscos específicos - Prevenção de riscos - Casos práticos	Responsáveis de SST de empresas que empreguem até 9 trabalhadores e não exerçam a atividade de risco elevado (Empregadores ou Trabalhadores Designados).  Responsáveis por acompanhar e coadjuvar a execução das atividades de SST em empresas que tenham os serviços de SST organizados na modalidade de serviços externos ou comuns (Representante do Empregador).  Candidatos com interesse específico nesta área	36 horas	e-Learning	N/A	Equipa de formadores SIPRP (tutores)
		<p><b>Preço:</b> Consultar Departamento de Formação</p>						

**OFERTA FORMATIVA – SIPRP 2021**

Formação	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Conteúdo programático	Destinatários	Duração	Modalidade	Local	Formadores
<b>Atmosferas Explosivas em Postos de Abastecimento de Combustíveis</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer os conceitos relacionados com a combustão;</li> <li>- Conhecer os conceitos relacionados com a existência de atmosferas explosivas;</li> <li>- Conhecer as medidas técnicas e organizativas mais adequadas de prevenção e proteção contra explosões;</li> <li>- Conhecer o material de combate a incêndios existente nos postos de abastecimento;</li> <li>- Compreender a importância de instruções de trabalho, autorizações de trabalho, sinalização, formação, informação e consulta aos trabalhadores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Compreender o fenômeno da explosão e identificar elementos intervenientes no processo;</li> <li>- Conhecer e compreender a definição e classificação das áreas perigosas no contexto dos postos de abastecimento de combustíveis;</li> <li>- Conhecer e compreender medidas de concepção para a prevenção da formação das atmosferas explosivas;</li> <li>- Conhecer e compreender principais medidas técnicas de proteção da formação de atmosferas explosivas;</li> <li>- Conhecer e compreender medidas organizacionais de proteção da formação de atmosferas explosivas;</li> <li>- Conhecer e compreender regras de exploração do posto de abastecimento;</li> <li>- Conhecer e compreender regras de segurança para abastecimento de gasolina, gásóleo e GPL;</li> <li>- Conhecer e compreender procedimentos de prevenção e emergência.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Combustão</li> <li>- Atmosferas explosivas</li> <li>- Áreas perigosas num posto de abastecimento</li> <li>- Prevenção e proteção contra explosões</li> <li>- Proteção contra explosões – Medidas técnicas</li> <li>- Proteção contra explosões – Medidas organizacionais</li> <li>- Regras de exploração</li> <li>- Regras de segurança – Gasolina e gásóleo</li> <li>- Regras de segurança – GPL</li> <li>- Procedimentos de prevenção</li> <li>- Procedimentos em caso de emergência</li> </ul>	<p>Trabalhadores suscetíveis de serem expostos a riscos derivados de atmosferas explosivas em postos de abastecimento.</p> <p>Colaboradores de pequenas e médias empresas.</p> <p>Candidatos com interesse específico nesta área.</p>	4 horas	Presencial (até 12 formandos)	Instalações da Empresa ou SIPRP	Equipa de formadores SIPRP
<b>Preço:</b> Consultar Departamento de Formação								

OFERTA FORMATIVA – SIPRP 2021

Formação	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Conteúdo programático	Destinatários	Duração	Modalidade	Local	Formadores
<b>Formação Básica de Segurança (equivalente a Passaporte de Segurança)</b>	Dotar os participantes de conhecimentos e competências básicas em matéria de segurança, saúde, ergonomia, ambiente e organização do trabalho a aplicar em trabalhos de construção, manutenção ou demolição nas infraestruturas de produção e distribuição de energia elétrica	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enunciar conceitos relacionados com a Segurança no Trabalho e princípios gerais de prevenção;</li> <li>- Identificar os tipos de riscos profissionais e os possíveis danos derivados da atividade;</li> <li>- Identificar as causas dos acidentes (devidos aos locais de trabalho, equipamentos, produtos e instalações) e determinar as ações a serem empreendidas no sentido de os evitar;</li> <li>- Identificar e avaliar os riscos possíveis que derivam do ambiente de trabalho;</li> <li>- Identificar e conhecer a legislação e normalização aplicáveis assim como organismos públicos nacionais e internacionais importantes.</li> <li>- Analisar a forma de melhor gerir e implementar a Prevenção de Riscos Profissionais nas diversas realidades e atividades de trabalho;</li> <li>- Reconhecer e fomentar atitudes pró-ativas de segurança e práticas de trabalho seguro.</li> <li>- Identificar os fatores de risco e respetivas medidas de prevenção e proteção relacionados com trabalhos especiais;</li> <li>- Identificar os fatores de risco e respetivas medidas de prevenção e proteção relacionados com Máquinas e equipamentos de Trabalho;</li> <li>- Identificar os fatores de risco e respetivas medidas de prevenção e proteção relacionados com a movimentação manual de cargas.</li> <li>- Identificar os fatores de risco e respetivas medidas de prevenção e proteção relacionados com a segurança contra Incêndio e resposta de emergência;</li> <li>- Identificar os fatores de risco e respetivas medidas de prevenção e proteção relacionados com riscos Físicos e químicos;</li> <li>- Reconhecer os princípios de segurança que têm como base a Sinalização de Segurança;</li> <li>- Identificar os fatores de risco que requerem ou estão relacionados com a utilização de Equipamentos de proteção (proteção coletiva e individual).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conceitos básicos de Segurança no Trabalho (introdução à Prevenção de Riscos Profissionais, Acidentes de trabalho, doenças Profissionais e outros danos para a saúde);</li> <li>- Legislação e normalização aplicável: Organismos</li> <li>- Públicos nacionais e internacionais);</li> <li>• Avaliação de Riscos (Métodos de avaliação, análise e controlo)</li> <li>- Práticas de Trabalho Seguro</li> <li>• Atitudes Pró-Ativas de Segurança;</li> <li>• Princípios Gerais de Segurança e práticas de Trabalho Seguro.</li> <li>- Riscos de atividades específicas e a sua prevenção</li> <li>- Trabalhos especiais (com eletricidade; em altura; em túneis/galerias; na via pública; em valas/escavações; com soldadura e corte; em espaços confinados; atmosferas Explosivas, ...)</li> <li>- Máquinas e equipamentos de trabalho;</li> <li>- Circulação de máquinas móveis;</li> <li>- Posturas de trabalho e movimentação manual de cargas.</li> <li>- Segurança Contra Incêndio e resposta em caso de emergência;</li> <li>- Riscos Físicos;</li> <li>- Riscos Químicos;</li> <li>- Sinalização de Segurança;</li> <li>- Equipamentos de proteção coletiva e individual</li> </ul>	<p>Colaboradores que realizem trabalhos de construção, manutenção ou demolição nas infraestruturas de produção e distribuição de energia elétrica</p> <p>Candidatos com interesse específico nesta área</p>	14 horas	Presencial (até 12 formandos)	Instalações da Empresa ou SIPRP	Equipa de formadores SIPRP
	<p><b>Preço:</b> Consultar Departamento de Formação</p>							

**OFERTA FORMATIVA – SIPRP 2021**

Formação	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Conteúdo programático	Destinatários	Duração	Modalidade	Local	Formadores
<b>Prevenção e Controlo de Infecção por SARS-CoV-2 - e-learning</b>	Dotar os participantes de conhecimentos e competências no âmbito da Prevenção e Controlo de Infecção por SARS-CoV-2	Oferecer uma compilação de informações fornecidas pelas autoridades de Saúde, sobre o coronavírus: o que é, como se transmite, sinais e sintomas, medidas preventivas, recomendações e protocolos de ação	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Definição e conceitos base</li> <li>- O que é o coronavírus?</li> <li>- Situação atual</li> <li>- Como se transmite?</li> <li>- Sinais e sintomas</li> <li>- Grupos de risco</li> <li>- Definição de caso de infeção por coronavírus (covid-19)</li> <li>- Definição de contacto</li> <li>- Medidas preventivas de carácter geral</li> <li>- Medidas preventivas de carácter geral - lavagem das mãos</li> <li>- Medidas preventivas de carácter geral - etiqueta respiratória</li> <li>- Medidas preventivas de carácter geral - utilização de máscaras e outros EPI</li> <li>- Medidas preventivas de carácter geral - distanciamento social</li> <li>- Como atuar - recomendações gerais</li> <li>- Como atuar - locais de trabalho</li> <li>- Que fazer em caso de suspeita de caso positivo?</li> <li>- Medidas a adotar para a prevenção em espaços de trabalho</li> <li>- Medidas técnicas - espaços de trabalho</li> <li>- Medidas técnicas - sistemas de ar condicionado</li> <li>- Medidas técnicas - espaços de refeição/pausa</li> <li>- Medidas técnicas - instalações sanitárias</li> <li>- Medidas organizacionais (escritórios e comércio)</li> <li>- Deslocações em trabalho</li> <li>- Medidas preventivas - comércio</li> </ul>	<p>Colaboradores de pequenas e médias empresas.</p> <p>Candidatos com interesse específico nesta área</p>	2 horas	E-learning	n/a	Equipa de formadores SIPRP (tutores)
<b>Preço:</b> Consultar Departamento de Formação								



OFERTA FORMATIVA – SIPRP 2021

Formação	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Conteúdo programático	Destinatários	Duração	Modalidade	Local	Formadores
<b>Aspetos psicossociais do teletrabalho - Estratégias de gestão e conciliação - e-learning</b>	<p>Dotar os participantes de conhecimentos e competências adequadas e adaptadas à realidade do teletrabalho, nomeadamente de autogestão do trabalho, gestão da mudança, digitalização e informatização de processos, autonomia e gestão de tempo, controlo da frustração e comunicação</p>	<p>Oferecer uma compilação de informações sobre os fatores de risco associados ao teletrabalho.</p> <p>Dotar os participantes de conhecimentos e estratégias relativas à gestão do teletrabalho</p> <p>Dotar os participantes de conhecimentos e estratégias relativas à gestão da mudança, digitalização e informatização de processos.</p> <p>Dotar os participantes de conhecimentos e estratégias relativas à autonomia e gestão de tempo, controlo da frustração e comunicação necessárias para executar o teletrabalho.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introdução (o que é o teletrabalho?) <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A importância do ponto de partida</li> <li>▪ As mudanças produzidas pelo teletrabalho</li> </ul> </li> <li>- Gestão da mudança <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Tipo de mudança</li> <li>▪ Resistência à mudança</li> </ul> </li> <li>- Riscos psicossociais resultantes do teletrabalho <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Riscos psicossociais (colaboradores)</li> <li>▪ Riscos psicossociais (empresas)</li> </ul> </li> <li>- Como reduzir os riscos psicossociais decorrentes do teletrabalho <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A importância da comunicação</li> <li>▪ O compromisso como formação</li> <li>▪ Organização de trabalho</li> <li>▪ Como apoiar a conciliação</li> </ul> </li> <li>- A importância do envolvimento na redução dos riscos <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A casa não é o único espaço para teletrabalho</li> <li>▪ O espaço de trabalho</li> <li>▪ A tecnologia</li> <li>▪ Atividade física e riscos para a saúde</li> <li>▪ A importância de rotinas, regras e horário</li> <li>▪ A importância das pausas</li> <li>▪ Evitar as distrações</li> <li>▪ A importância da atitude</li> <li>▪ A pessoa portadora de deficiência</li> </ul> </li> <li>- Conselhos para reduzir os riscos psicossociais e de conciliação no teletrabalho <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Conselhos para os colaboradores</li> <li>▪ Conselhos para as empresas</li> </ul> </li> </ul>	<p>Colaboradores de pequenas e médias empresas.</p> <p>Candidatos com interesse específico nesta área</p>	3 horas	E-learning	n/a	Equipa de formadores SIPRP (tutores)
<p><b>Preço:</b> Consultar Departamento de Formação</p>								

**OFERTA FORMATIVA – SIPRP 2021**

Formação	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Conteúdo programático	Destinatários	Duração	Modalidade	Local	Formadores
<b>Ergonomia - Movimentação mecânica de cargas</b>	Os formandos no final da formação deverão possuir conhecimentos para executar a movimentação mecânica corretamente, de forma segura.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Potenciar uma cultura de segurança nos trabalhadores. Fomentar comportamentos seguros no operador, a manutenção dos equipamentos em bom estado e profissionalizar a utilização de maquinaria e ferramentas.</li> <li>- Formar os operadores sobre os riscos associados à utilização de máquinas e elementos de elevação assim como as medidas preventivas a ter em conta para evitar acidentes.</li> <li>- Formar os operadores nas técnicas de utilização seguras dos equipamentos de trabalho.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introdução Higiene e Segurança no Trabalho e Ergonomia</li> <li>- Sinistralidade</li> <li>- Classificação dos sistemas de movimentação mecânica de cargas</li> <li>- Sistemas de movimentação mecânica de cargas               <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ Porta-paletes</li> <li>⇒ Empilhador</li> </ul> </li> <li>- Riscos e recomendações</li> <li>- Condução de empilhador e porta-paletes</li> <li>- Técnicas e princípios de movimentação de cargas (empilhamento e desempilhamento)</li> <li>- Regras de segurança na condução de porta-paletes e empilhadores</li> <li>- Manutenção preventiva</li> <li>- Equipamentos de proteção individual</li> <li>- Sinalização de segurança</li> </ul>	<p>Colaboradores de pequenas e médias empresas.</p> <p>Candidatos com interesse específico nesta área</p>	4 horas	Presencial (até 12 formandos)	Instalações da Empresa ou SIPRP	Equipa de formadores SIPRP
<b>Preço:</b> Consultar Departamento de Formação								