

Plano de Formação

SIPRP

VISÃO SIPRP

A SIPRP é uma empresa que agrega competências técnicas e experiências profissionais associadas à prevenção de riscos profissionais, saúde ocupacional e segurança contra incêndio, tendo uma vasta experiência no âmbito da consultoria dirigida a pequenas e médias empresas e tem como missão a prestação de serviços especializados.

A SIPRP desde o início da sua atividade tem sabido afirmar-se como referência de atuação estratégica sobretudo ao nível de projetos inovadores e diferenciadores para os seus Clientes e é hoje uma estrutura consolidada e reconhecida que se pretende e prevê em crescimento contínuo em matéria de prevenção de riscos profissionais, saúde ocupacional e formação.

A SIPRP aposta fortemente na inovação e é já uma empresa de referência no setor, assentando a sua atuação no rigor, seriedade e em compromissos sólidos com os seus Clientes e suas necessidades.

FLEXIBILIDADE E ADAPTAÇÃO

Porque a prevenção é a base de todo o trabalho nesta área, na SIPRP temos em conta a especificidade da atividade de cada empresa, as condições de trabalho dos seus colaboradores e todos os fatores que os rodeiam.

A SIPRP privilegia uma atuação focada e desenvolvida á medida das necessidades de cada Cliente, centrada na disponibilidade e apoio permanentes e possui capacidades específicas para satisfazer as mais exigentes solicitações dos seus clientes.

A SIPRP apoia os seus clientes nas decisões relativas às áreas de atuação, através de uma análise criteriosa dos problemas, propondo soluções estruturadas e fundamentadas na legislação estruturante aplicável, promovendo a otimização das potencialidades das empresas, atuando com independência e respeitando o sigilo profissional.

EQUIPA FORMATIVA

A SIPRP possui capacidade e meios humanos e técnicos capazes de apoiar as empresas na análise dos problemas nas áreas de intervenção, assegurando um acompanhamento operacional forte e sempre que possível no terreno das atividades que desenvolve, de forma a poder avaliar a cada momento os resultados da sua atuação.

Ao nível da formação, a totalidade da equipa formativa da SIPRP é constituída por especialistas nas respetivas áreas de atuação profissional.

OFERTA FORMATIVA – INTEREMPRESA

FORMAÇÃO EXTERNA

1. Sensibilização em Higiene e Segurança no Trabalho
2. Sensibilização em Higiene e Segurança no Trabalho – e-learning
3. Sensibilização em Higiene e Segurança no Trabalho – responsabilidade contra Ordenacional
4. Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho para Representante do Empregador e Trabalhador Designado
5. Atmosferas Explosivas em Postos de Abastecimento de Combustíveis

Higiene do Trabalho

6. Qualidade do Ar Interior / poluentes e contaminantes

Primeiros Socorros e Suporte Básico de vida

7. Primeiros Socorros
8. Suporte Básico de Vida

Ergonomia

9. Ergonomia - Sensibilização sobre posturas de trabalho e manipulação de cargas
10. Ergonomia – Sensibilização sobre posturas de trabalho e trabalho informatizado
11. Ergonomia – Movimentação mecânica de cargas

Segurança contra incêndios e Organização de emergência

12. Medidas de autoproteção – noções básicas 1ª e 2ª categoria de risco
13. Medidas de autoproteção – formação de equipas internas
14. Segurança Contra Incêndios – noções básicas
15. Organização de emergência e Evacuação dos Trabalhadores
16. SCIE - Técnicos com formação de base e/ou experiência em SCIE
17. SCIE – elementos de corpos de bombeiros

OFERTA FORMATIVA – SIPRP

Formação	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Conteúdo programático	Destinatários	Duração	Modalidade	Local	Formadores
1. Sensibilização em Higiene e Segurança no Trabalho	<ul style="list-style-type: none"> - Definir os conceitos gerais de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho; - Conhecer os objetivos que envolvem a organização e o funcionamento das actividades de SST; - Conhecer os Princípios gerais da prevenção; - Conhecer o conceito de acidente de trabalho e doença profissional e identificar as situações em que possam ocorrer; - Conhecer os Equipamentos de trabalho e Equipamentos de proteção individual, quais os requisitos legais e medidas de prevenção; - Conhecer os aspetos mais relevantes associados à psicossociologia do trabalho. 	<ul style="list-style-type: none"> - Definir os conceitos gerais de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho; - Identificar Perigo e Risco Profissional; - Identificar quais as obrigações legais do Empregador e do Trabalhador; - Identificar a sinalização de segurança, os meios de deteção e combate de incêndios e de organização de emergência; - Identificar os agentes físicos, químicos e biológicos, quais os riscos associados e medidas de prevenção; - Definir Ergonomia do Trabalho, movimentação manual de cargas e equipamentos dotados de visor, identificar quais os riscos associados e as medidas de prevenção 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Segurança, Higiene e Saúde do Trabalho ▪ Conceitos gerais ▪ Organização e funcionamento das actividades de SST ▪ Gestão da prevenção ▪ Avaliação de Riscos ▪ Perigo e risco profissional ▪ Acidentes de trabalho e doenças profissionais ▪ Obrigações Legais ▪ Obrigações do Empregador ▪ Obrigações do Trabalhador ▪ Segurança do trabalho ▪ Equipamentos de trabalho ▪ Equipamentos de Proteção Individual ▪ Sinalização de segurança ▪ Incêndios e organização ▪ Higiene do trabalho ▪ Agentes físicos ▪ Agentes químicos ▪ Agentes biológicos ▪ Ergonomia do Trabalho ▪ Movimentação manual de cargas ▪ Equipamentos dotados de visor ▪ Psicossociologia do Trabalho 	<p>Colaboradores de pequenas e médias empresas.</p> <p>Candidatos com interesse específico nesta área</p>	4 horas	Formação certificada não inserida no Catálogo Nacional de Qualificações	A definir	A definir
	Preço: informação disponibilizada em breve							

OFERTA FORMATIVA – SIPRP

Formação	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Conteúdo programático	Destinatários	Duração	Modalidade	Local	Formadores
2. Sensibilização em Higiene e Segurança no Trabalho - e-learning	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer os objetivos que envolvem a organização e o funcionamento das actividades de SST; - Conhecer os Princípios gerais da prevenção; - Conhecer o conceito de acidente de trabalho e doença profissional e identificar as situações em que possam ocorrer; - Conhecer os Equipamentos de trabalho e Equipamentos de proteção individual, quais os requisitos legais e medidas de prevenção; - Definir Ergonomia do Trabalho, movimentação manual de cargas e equipamentos dotados de visor, identificar quais os riscos associados e as medidas de prevenção; - Conhecer os aspetos mais relevantes associados à psicossociologia do trabalho. 	<ul style="list-style-type: none"> - Definir os conceitos gerais de Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho; - Identificar Perigo e Risco Profissional; - Conhecer o conceito de acidente de trabalho e doença profissional e identificar as situações em que possam ocorrer; - Identificar quais as obrigações legais do Empregador e do Trabalhador; - Identificar a sinalização de segurança, os meios de deteção e combate de incêndios e de organização de emergência; - Identificar os agentes físicos, químicos e biológicos, quais os riscos associados e medidas de prevenção; - Definir Ergonomia do Trabalho, movimentação manual de cargas e equipamentos dotados de visor, identificar quais os riscos associados e as medidas de prevenção 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Segurança, Higiene e Saúde do Trabalho ▪ Conceitos gerais ▪ Organização e funcionamento das actividades de SST ▪ Gestão da prevenção ▪ Avaliação de Riscos ▪ Perigo e risco profissional ▪ Acidentes de trabalho e doenças profissionais ▪ Obrigações Legais ▪ Obrigações do Empregador ▪ Obrigações do Trabalhador ▪ Segurança do trabalho ▪ Equipamentos de trabalho ▪ Equipamentos de Proteção Individual ▪ Sinalização de segurança ▪ Incêndios e organização ▪ Higiene do trabalho ▪ Agentes físicos ▪ Agentes químicos ▪ Agentes biológicos ▪ Ergonomia do Trabalho ▪ Movimentação manual de cargas ▪ Equipamentos dotados de visor ▪ Psicossociologia do Trabalho ▪ Condução Defensiva 	<p>Colaboradores de pequenas e médias empresas.</p> <p>Candidatos com interesse específico nesta área</p>	6 horas	<p>Formação certificada não inserida no Catálogo Nacional de Qualificações</p> <p>-</p> <p>e-Learning</p>	N/A	N/A
	Preço: informação disponibilizada em breve							

OFERTA FORMATIVA – SIPRP								
Formação	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Conteúdo programático	Destinatários	Duração	Modalidade	Local	Formadores
3. Sensibilização em Higiene e Segurança no Trabalho - Responsabilidade penal e contraordenacional	<ul style="list-style-type: none"> - Os formandos devem ser capazes de desenvolver processos de avaliação de riscos profissionais; - Os formandos devem ser capazes de coordenar tecnicamente as atividades de SST; - Os formandos devem ser capazes de descrever a estrutura dos primeiros socorros na empresa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aprofundar conhecimentos da legislação laboral. - Dotar os participantes com conhecimentos sobre o quadro jurídico global no domínio da segurança e saúde no trabalho; - Conhecer os principais requisitos legais a ter em conta nas atividades de SST na empresa; - Caracterizar os recursos materiais, humanos e organizacionais necessários à organização dos serviços de segurança e saúde do trabalho; - Relacionar os principais aspetos do regime legal aplicável aos serviços de segurança e saúde do trabalho; - • Identificar a legislação aplicável às notificações e comunicações obrigatórias de segurança e saúde no trabalho; - • Conhecer e saber preencher os modelos de participação e comunicação obrigatória à ACT; - • 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. 	<ul style="list-style-type: none"> • Módulo I: Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho • Módulo II: Gestão da Prevenção e Avaliação de Riscos • Módulo III: Organização dos Serviços de SST • Módulo IV: Risco profissional • Módulo V: Acidentes de trabalho e doenças profissionais • Módulo VI: Obrigações da entidade empregadora • Módulo VII: Obrigações dos trabalhadores • Módulo VIII: Contra-Ordenações laborais (Leves, Graves e Muito Graves) • Módulo IX: Segurança no Trabalho • Módulo X: Organização de emergência e Primeiros Socorros • Módulo XI: Higiene do Trabalho • Módulo XII: Ergonomia • Módulo XIII: Psicossociologia e Stress no Trabalho 	<ul style="list-style-type: none"> - Responsáveis de Recursos Humanos - Técnicos e Administrativos de Recursos Humanos - Responsáveis de Departamentos Administrativos e Financeiros - Assessores Jurídicos - Gestores de empresas - Todos os que pretendam aperfeiçoar e atualizar os seus conhecimentos no domínio do quadro normativo aplicável à formação profissional. - Candidatos com interesse específico nesta área 	4 horas	Formação certificada não inserida no Catálogo Nacional de Qualificações	A definir	A definir
	Preço: informação disponibilizada em breve							

OFERTA FORMATIVA – SIPRP								
Formação	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Conteúdo programático	Destinatários	Duração	Modalidade	Local	Formadores
4. Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho para Representante do Empregador e Trabalhador Designado	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">– Enunciar os conceitos relacionados com a Segurança no Trabalho e identificar os tipos de riscos profissionais existentes e os possíveis danos e– Identificar as normas básicas de aplicação direta em matéria de Prevenção de Riscos Profissionais;– Estabelecer um modelo conceptual e legislativo que vise a Prevenção de Riscos Profissionais;– Preparar o trabalhador para participar nas ações de emergência e primeiros socorros mediante a aplicação das respetivas técnicas;– Identificar os riscos possíveis que derivam do ambiente de trabalho;– Identificar os conceitos relacionados com a carga de trabalho e recomendações para reduzir os seus efeitos;– Identificar os fatores que têm influência no surgimento da fadiga e da insatisfação profissional;– Identificar o modelo de atuação a ser seguido em qualquer acidente, como primeira intervenção, de modo a ativar corretamente o sistema de emergência;– Descrever a estrutura dos primeiros socorros na empresa;– Compreender as informações relativas à vigilância da saúde dos trabalhadores;– Identificar as modalidades de recursos humanos e materiais para o desenvolvimento das atividades de prevenção;– 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.	<p>Conceitos básicos de Segurança e Saúde no Trabalho</p> <ul style="list-style-type: none">– Introdução à Prevenção de Riscos Profissionais– Quadro legal básico em matéria de Prevenção de Riscos Profissionais <p>Riscos gerais e sua prevenção</p> <ul style="list-style-type: none">– 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 <p>Elementos básicos de gestão de prevenção de riscos profissionais</p> <ul style="list-style-type: none">– Organização da Prevenção na Empresa– Organismos Públicos relacionados com a Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho <p>Riscos específicos e a sua prevenção no setor correspondente à atividade da empresa</p> <ul style="list-style-type: none">– Caracterização do sector– Estatísticas de sinistralidade e/ou de morbilidade do sector– Legislação aplicável– Riscos específicos– Prevenção de riscos– Casos práticos	<p>Responsáveis de SST de empresas que empreguem até 9 trabalhadores e não exerçam a atividade de risco elevado (Empregadores ou Trabalhadores Designados).</p> <p>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).</p> <p>Candidatos com interesse específico nesta área</p>	35 horas	Formação certificada não inserida no Catálogo Nacional de Qualificações	A definir	A definir
Preço: informação disponibilizada em breve								

OFERTA FORMATIVA – SIPRP

Formação	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Conteúdo programático	Destinatários	Duração	Modalidade	Local	Formadores
5. Atmosferas Explosivas em Postos de Abastecimento de Combustíveis	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer os conceitos relacionados com a combustão; - Conhecer os conceitos relacionados com a existência de atmosferas explosivas; - Conhecer as medidas técnicas e organizativas mais adequadas de prevenção e proteção contra explosões; - Conhecer o material de combate a incêndios existente nos postos de abastecimento; - Compreender a importância de instruções de trabalho, autorizações de trabalho, sinalização, formação, informação e consulta aos trabalhadores. 	<ul style="list-style-type: none"> - Compreender o fenómeno da explosão e identificar elementos intervenientes no processo; - Conhecer e compreender a definição e classificação das áreas perigosas no contexto dos postos de abastecimento de combustíveis; - Conhecer e compreender medidas de conceção para a prevenção da formação das atmosferas explosivas; - Conhecer e compreender principais medidas técnicas de proteção da formação de atmosferas explosivas; - Conhecer e compreender medidas organizacionais de proteção da formação de atmosferas explosivas; - Conhecer e compreender regras de exploração do posto de abastecimento; - Conhecer e compreender regras de segurança para abastecimento de gasolina, gásóleo e GPL; - Conhecer e compreender procedimentos de prevenção e emergência. 	<p>I: Combustão</p> <p>I: Atmosferas explosivas</p> <p>III: Áreas perigosas num posto de abastecimento</p> <p>IV: Prevenção e proteção contra explosões</p> <p>V: Proteção contra explosões – Medidas técnicas</p> <p>VI: Proteção contra explosões – Medidas organizacionais</p> <p>VII: Regras de exploração</p> <p>VIII: Regras de segurança – Gasolina e gásóleo</p> <p>IX: Regras de segurança – GPL</p> <p>X: Procedimentos de prevenção</p> <p>XI: Procedimentos em caso de emergência</p>	<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	Formação certificada não inserida no Catálogo Nacional de Qualificações	A definir	A definir
	Preço: informação disponibilizada em breve							

OFERTA FORMATIVA – SIPRP

Formação	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Conteúdo programático	Destinatários	Duração	Modalidade	Local	Formadores
6. Qualidade do ar Interior – poluentes e contaminantes	Os formandos no final da formação deverão conhecer as obrigações legais, riscos e medidas de prevenção e proteção relativas à qualidade do ar interior e exposição a contaminantes e poluentes	<ul style="list-style-type: none">- Conhecer os principais contaminantes do ar interior em edifícios não industriais- Reconhecer as fontes de contaminação mais comuns.- Reconhecer os possíveis efeitos da contaminação química e microbiológica na saúde humana- Identificar os parâmetros químicos e microbiológicos- Conhecer as metodologias de monitorização;- Saber analisar os dados recolhidos na monitorização- Propor mecanismos de controlo e proteção da segurança e saúde.	<ul style="list-style-type: none">- Introdução- Legislação aplicável- Poluentes mais comuns no interior de edifícios- Parâmetros químicos: Contaminantes químicos mais frequentes Fontes de contaminação do ar e seus efeitos na saúde humana Métodos de colheita e análise Importância do conforto térmico- Parâmetros microbiológicos: Microrganismos mais comuns no ar interior e seus efeitos na saúde humana. Métodos de colheita e análise.- Monitorização da QAI: Estratégias de monitorização da qualidade do ar e planeamento da uma campanha de amostragem/medição.- Avaliação da Qualidade do Ar Interior: Análise e apreciação crítica dos resultados obtidos. Apresentação e discussão de casos práticos Possíveis mecanismos de controlo	<ul style="list-style-type: none">- Técnicos de SST- Médicos de saúde ocupacional.- Engenheiros e técnicos de saúde ambiental.- Candidatos com interesse específico nesta área.	4 horas	Formação certificada não inserida no Catálogo Nacional de Qualificações	A definir	A definir
		Preço: informação disponibilizada em breve						

OFERTA FORMATIVA – SIPRP

Formação	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Conteúdo programático	Destinatários	Duração	Modalidade	Local	Formadores
7. Primeiros Socorros	<ul style="list-style-type: none"> - Saber atuar em situações de primeiros socorros; - Executar técnicas simples de socorrismo para controlar um cenário de acidente ou doença súbita. 	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar os princípios gerais de socorrismo - Distinguir prevenção primária e prevenção secundária - Distinguir socorro essencial e secundário - Conhecer o conceito de sistema integrado de emergência médica - Identificar de forma ordenada os passos do exame de avaliação primária e secundária de uma vítima - Identificar todas as fases importantes em manobras de reanimação cardiopulmonar - Conhecer o conceito de choque e reconhecer os sinais e sintomas típicos - Conhecer o conceito de hemorragia e saber atuar perante uma situação de hemorragia externa ou interna - Saber como proceder em algumas situações especiais de intoxicações - Conhecer princípios de desinfeção e assepsia - Conhecer o conceito de queimadura, sintomatologia e primeiro socorro - Identificar lesões articulares, musculares e ósseas e saber como e o que imobilizar - Identificar situações que podem originar alterações do estado de consciência 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Socorrismo <ul style="list-style-type: none"> - Papel do socorrista - Princípios da atuação do socorrista - Objetivos dos primeiros socorros - Características de um socorrista ▪ Choque <ul style="list-style-type: none"> - Choque hipovolémico - Atuação ▪ Hemorragias <ul style="list-style-type: none"> - Classificação das Hemorragias - Hemorragias externas - Hemorragias internas - Sinais e sintomas - Atuação ▪ Feridas <ul style="list-style-type: none"> - Funções da pele - Atuação ▪ Queimaduras <ul style="list-style-type: none"> - Classificação - Atuação ▪ Fraturas <ul style="list-style-type: none"> - Classificação - Sinais e sintomas - Atuação - Imobilização ▪ Asfixia <ul style="list-style-type: none"> - Classificação e atuação 	Colaboradores de empresas que pretendam formar os seus colaboradores em primeiros socorros no âmbito das medidas gerais da Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho (SST) e todas as pessoas que se queiram preparar para uma situação em que seja necessário prestar os primeiros socorros.	4 horas	Formação certificada não inserida no Catálogo Nacional de Qualificações	A definir	A definir
	Preço: informação disponibilizada em breve							

OFERTA FORMATIVA – SIPRP

Formação	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Conteúdo programático	Destinatários	Duração	Modalidade	Local	Formadores
8. Suporte Básico de Vida	<ul style="list-style-type: none"> - Saber atuar em situações de primeiros socorros; - Executar técnicas simples de socorrismo para controlar um cenário de acidente ou doença súbita. 	<ul style="list-style-type: none"> - Habilitar os formandos com conhecimentos para executarem os primeiros socorros em situações de: - Choque - Hemorragias - Feridas - Queimaduras - Fraturas - Habilitar os formandos com conhecimentos teóricos e práticos que lhes permitam executar a manobra de: - Suporte Básico de Vida (SBV) - Manobra de Heimlich - Habilitar os formandos com conhecimentos para colocar uma vítima em PLS 	<ul style="list-style-type: none"> - Socorrismo <ul style="list-style-type: none"> ▪ Papel do socorrista ▪ Princípios da atuação do socorrista ▪ Objetivos dos primeiros socorros ▪ Características de um socorrista - Choque <ul style="list-style-type: none"> ▪ Choque hipovolémico ▪ Atuação - Hemorragias <ul style="list-style-type: none"> ▪ Classificação das Hemorragias ▪ Hemorragias externas ▪ Hemorragias internas ▪ Sinais e sintomas ▪ Atuação - Feridas <ul style="list-style-type: none"> ▪ Funções da pele ▪ Atuação - Queimaduras <ul style="list-style-type: none"> ▪ Classificação ▪ Atuação - Fraturas <ul style="list-style-type: none"> ▪ Classificação ▪ Sinais e sintomas ▪ Atuação ▪ Imobilização - Asfixia <ul style="list-style-type: none"> ▪ Classificação e atuação - Suporte Básico de Vida <ul style="list-style-type: none"> ▪ Sequência de procedimentos - Posição lateral de segurança <p>Procedimento</p>	<p>Colaboradores de empresas que pretendam formar os seus colaboradores em primeiros socorros no âmbito das medidas gerais da Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho (SST) e todas as pessoas que se queiram preparar para uma situação em que seja necessário prestar os primeiros socorros.</p>	8 horas (formação teórico-prática)	Formação certificada não inserida no Catálogo Nacional de Qualificações	A definir	A definir
	Preço: informação disponibilizada em breve							

OFERTA FORMATIVA – SIPRP								
Formação	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Conteúdo programático	Destinatários	Duração	Modalidade	Local	Formadores
9. Ergonomia - Sensibilização sobre posturas de trabalho e manipulação de cargas	Os formandos no final da formação deverão conhecer as obrigações legais do empregador relativamente à prevenção de riscos relativos à movimentação de cargas	<ul style="list-style-type: none">- Saber identificar e definir o que são operações de movimentação de cargas;- Conhecer a estrutura da coluna vertebral e os aspetos anatómicos e fisiológicos determinantes na manipulação de carga e nas posturas de trabalho;- Conhecer e reconhecer a importância os fatores de risco associados à movimentação manual de cargas e posturas de trabalho;- Identificar alguns tipos e características das lesões que podem decorrer da manipulação incorreta de cargas ou da manutenção de posturas de trabalho inadequadas;- Reconhecer e saber a importância da adoção de técnicas e métodos de trabalho que permitam eliminar ou minimizar os riscos.	<ul style="list-style-type: none">- Introdução- Obrigações Legais- Definição de manipulação de cargas e posturas de trabalho- Aspetos anatómicos, fisiológicos e biomecânicos- Fatores de risco associados à manipulação de cargas- Lesões associadas à movimentação manual de cargas- Técnicas e métodos de trabalho (medidas preventivas)	<div>Colaboradores de pequenas e médias empresas.</div> <div>Candidatos com interesse específico nesta área</div>	4 Horas	Formação certificada não inserida no Catálogo Nacional de Qualificações	A definir	A definir
		Preço: informação disponibilizada em breve						

OFERTA FORMATIVA – SIPRP

OFERTA FORMATIVA – SIPRP								
Formação	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Conteúdo programático	Destinatários	Duração	Modalidade	Local	Formadores
10. Ergonomia - Sensibilização sobre posturas de trabalho e trabalho informatizado	Os formandos no final da formação deverão conhecer as obrigações legais do empregador relativamente à prevenção de riscos relativos ao trabalho informatizado	<ul style="list-style-type: none">- Conhecer aspetos anatómicos e fisiológicos determinantes nas posturas adotadas;- Conhecer e reconhecer a importância os fatores de risco associados ao trabalho informatizado;- Identificar alguns tipos e características das lesões que podem decorrer da adoção de posturas inadequadas no trabalho informatizado;- Reconhecer e saber a importância da adoção de técnicas e métodos de trabalho que permitam eliminar ou minimizar os riscos.	<ul style="list-style-type: none">- Introdução- Obrigações Legais- Definição de ao trabalho informatizado- Fatores de riscos- Aspetos anatómicos, fisiológicos e biomecânicos- Fatores de risco associados ao trabalho informatizado- Lesões associadas ao trabalho informatizado- Técnicas e métodos de trabalho (medidas preventivas)	<p>Colaboradores de pequenas e médias empresas.</p> <p>Candidatos com interesse específico nesta área</p>	4 Horas	Formação certificada não inserida no Catálogo Nacional de Qualificações	A definir	A definir
		Preço: informação disponibilizada em breve						

OFERTA FORMATIVA – SIPRP								
Formação	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Conteúdo programático	Destinatários	Duração	Modalidade	Local	Formadores
11. Ergonomia - Movimentação mecânica de cargas	Os formandos no final da formação deverão possuir conhecimentos para executar a movimentação mecânica corretamente, de forma segura.	<ul style="list-style-type: none">- 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.- 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.- Pôr em prática as técnicas de condução e utilização seguras dos equipamentos de trabalho.-	<ul style="list-style-type: none">- Introdução Higiene e Segurança no Trabalho e Ergonomia- Sinistralidade- Classificação dos sistemas de movimentação mecânica de cargas- Sistemas de movimentação mecânica de cargas<ul style="list-style-type: none">⇒Porta-paletes⇒Empilhador- Riscos e recomendações- Condução de empilhador e porta-paletes- Técnicas e princípios de movimentação de cargas (empilhamento e desempilhamento)- Regras de segurança na condução de porta-paletes e empilhadores- Manutenção preventiva- Equipamentos de proteção individual- Sinalização de segurança	<p>Colaboradores de pequenas e médias empresas.</p> <p>Candidatos com interesse específico nesta área</p>	4 Horas	Formação certificada não inserida no Catálogo Nacional de Qualificações	A definir	A definir
Preço: informação disponibilizada em breve								

OFERTA FORMATIVA – SIPRP								
Formação	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Conteúdo programático	Destinatários	Duração	Modalidade	Local	Formadores
12. Medidas de autoproteção – noções básicas (1ª e 2ª categorias de risco)	Pretende-se com esta formação que os formandos conheçam os riscos existentes no seu trabalho, as medidas de prevenção de situações de emergência e, a sua função face aos cenários de emergência previstos, nomeadamente e mais especificamente incêndio.	<ul style="list-style-type: none">– Reconhecer as medidas de autoproteção mínimas a aplicar para um determinado edifício ou recinto;– Conhecer a estrutura do plano de segurança;– Saber identificar e caracterizar situações e níveis de emergência;– Distinguir entre medidas de prevenção e de intervenção;– Identificar e aplicar os princípios básicos necessários para a elaboração e implementação dos elementos constituintes das medidas de autoproteção– Conhecer e compreender as funções relativas aos intervenientes na resposta de emergência;– Conhecer e compreender procedimentos de prevenção e emergência e saber atuar em diferentes situações de emergência.	<ul style="list-style-type: none">Plano de Segurança<ul style="list-style-type: none">– EstruturaCaracterização de emergência<ul style="list-style-type: none">Níveis de emergênciaNíveis das situações de emergência- Organização de emergência- Equipa de primeira intervençãoPrevençãoEmergênciaEquipa de evacuação<ul style="list-style-type: none">– Prevenção– Emergência- Vias de evacuação- Sinalização de segurança e saúde<ul style="list-style-type: none">Sinalização de caminhos de evacuaçãoSinalização de sistemas e equipamentos de intervençãoSinalização de perigos- Plantas de emergência	<ul style="list-style-type: none">Responsáveis de SCIE;Técnicos ligados à Segurança no Trabalho;- Delegados de segurança;Directores de manutenção;Elementos e chefes de equipa de 1ª intervenção, de evacuação e de primeiros socorros.Candidatos com interesse específico nesta área	4 Horas	Formação certificada não inserida no Catálogo Nacional de Qualificações	A definir	A definir
		Preço: informação disponibilizada em breve						

OFERTA FORMATIVA – SIPRP								
Formação	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Conteúdo programático	Destinatários	Duração	Modalidade	Local	Formadores
13. Medidas de autoproteção – formação de equipas internas	Pretende-se com esta formação que os formandos conheçam as medidas de prevenção de situações de emergência e, a sua função face aos cenários de emergência previstos, nomeadamente e mais especificamente incêndio nos contextos e locais que ocupam e pelos quais são responsáveis.	<ul style="list-style-type: none"> - Reconhecer as medidas de autoproteção mínimas a aplicar para um determinado edifício ou recinto; - Conhecer a estrutura do plano de segurança; - Saber identificar e caracterizar situações e níveis de emergência; - Distinguir entre medidas de prevenção e de intervenção; - Identificar e aplicar os princípios básicos necessários para a elaboração e implementação dos elementos constituintes das medidas de autoproteção - Conhecer e compreender as funções relativas aos intervenientes na resposta de emergência; - Conhecer e compreender procedimentos de prevenção e emergência e saber atuar em diferentes situações de emergência. 	Estrutura de um Plano de Segurança Caracterização de emergência <ul style="list-style-type: none"> - Níveis de emergência - Níveis das situações de emergência - Organização de emergência - Equipa de primeira intervenção <ul style="list-style-type: none"> - Prevenção - Emergência Equipa de evacuação <ul style="list-style-type: none"> - Prevenção - Emergência - Vias de evacuação - Sinalização de segurança e saúde <ul style="list-style-type: none"> - Sinalização de caminhos de evacuação - Sinalização de sistemas e equipamentos de intervenção - Sinalização de perigos - Plantas de emergência	Responsáveis de SCIE; Técnicos ligados à Segurança no Trabalho; - Delegados de segurança; Directores de manutenção; Elementos e chefes de equipa de 1ª intervenção, de evacuação e de primeiros socorros.	4 Horas	Formação certificada não inserida no Catálogo Nacional de Qualificações	A definir	A definir
	Preço: informação disponibilizada em breve							

OFERTA FORMATIVA – SIPRP								
Formação	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Conteúdo programático	Destinatários	Duração	Modalidade	Local	Formadores
14. Segurança Contra Incêndio	<p>A formação deverá capacitar os formandos para:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar e caracterizar riscos de incêndio, bem como as causas e potenciais consequências destes fenómenos; - Adotar as medidas corretas para prevenir incêndios e para agir perante a sua ocorrência. 	<ul style="list-style-type: none"> - Compreender o fenómeno do fogo e os elementos intervenientes no processo de combustão; - Compreender as classes de fogo, os produtos de combustão e como se desenvolve e propaga um incêndio; - Conhecer as medidas de prevenção de incêndios assim como os sistemas relativos à proteção; - Conhecer os princípios de segurança relativos aos equipamentos; - Conhecer os princípios de utilização dos meios de intervenção. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Combustão <ul style="list-style-type: none"> - Tetraedro do fogo - Classificação de fogos - Produtos de combustão - Desenvolvimento e propagação de um incêndio - Prevenção de incêndios - Extinção de incêndios - Agentes extintores - Energia de ativação - Reação em cadeia - Classificação de fogos - Produtos de combustão - Desenvolvimento e propagação do incêndio - Prevenção de incêndios ▪ Prevenção de incêndios <ul style="list-style-type: none"> - Sistema Automático de deteção de incêndios - Sistemas de Controlo de Fumo ▪ Extinção de incêndios <ul style="list-style-type: none"> - Agentes extintores - Equipamentos extintores - Instalações fixas de combate a incêndio - Rede de incêndios armada - Boca-de-incêndio - Coluna Seca ▪ Sinalização de segurança e saúde <ul style="list-style-type: none"> - Sinalização de equipamentos de intervenção 	<p>Técnicos de Segurança no trabalho</p> <p>Colaboradores de pequenas e médias empresas.</p> <p>Candidatos com interesse específico nesta área</p>	4 Horas	Formação certificada não inserida no Catálogo Nacional de Qualificações	A definir	A definir
	Preço: informação disponibilizada em breve							

OFERTA FORMATIVA – SIPRP								
Formação	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Conteúdo programático	Destinatários	Duração	Modalidade	Local	Formadores
15. Organização de emergência e Evacuação de trabalhadores	<p>A formação deverá capacitar os formandos para:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar e caracterizar situações de emergência, as medidas a implementar nestas situações e o papel de cada parte envolvida na organização e intervenção nestas situações – empregador, colaboradores, entidades externas; - Organizar um plano de emergência interno, identificando os meios humanos e materiais envolvidos, definindo responsabilidades de intervenção, procedimentos e medidas a implementar. 	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer as obrigações da entidade empregadora relativamente à evacuação dos trabalhadores e ocupantes; - Caracterizar as situações de emergência; - Conhecer a organização de emergência; - Conhecer os procedimentos a adotar; - Reconhecer e compreender o significado a sinalização de segurança e saúde; - Conhecer a simbologia existente nas plantas de emergência. 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒ Enquadramento e Conceitos Objetivos da organização da emergência ⇒ Tipos de Emergência / Projeção de Cenários de Emergência ⇒ Planos de Emergência ⇒ Organização e Gestão da Emergência ⇒ Riscos e situações específicas ⇒ Procedimentos, instruções de ação e operações ⇒ Funções, responsabilidades e equipas de intervenção ⇒ Meios, equipamentos e sinalização ⇒ Plano de evacuação e salvamento ⇒ Cuidados Médicos ⇒ Formação e Informação 	<p>Técnicos de Segurança no trabalho</p> <p>Colaboradores de pequenas e médias empresas.</p> <p>Candidatos com interesse específico nesta área</p>	4 Horas	Formação certificada não inserida no Catálogo Nacional de Qualificações	A definir	A definir
	Preço: informação disponibilizada em breve							

OFERTA FORMATIVA – SIPRP

Formação	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Conteúdo programático	Destinatários	Duração	Modalidade	Local	Formadores
16. Segurança Contra Incêndio em Edifícios para Técnicos com Formação Base e/ou Experiência em SCIE.	<p>No final da formação, após credenciação pela ANPC, os participantes ficarão aptos a:</p> <ul style="list-style-type: none"> Emitir pareceres no âmbito do DL n.º220/2008, de 12 de novembro Realizar vistorias de verificação do cumprimento das condições SCIE e dos respetivos projetos e fichas de segurança, com vista à emissão de utilização ou funcionamento de acordo com o DL n.º220/2008, de 12 de novembro Realizar inspeções de fiscalização da manutenção do cumprimento 	<ul style="list-style-type: none"> Identificar os vários diplomas legais no âmbito da SCIE e conhecer o âmbito da aplicação da legislação Identificar os vários responsáveis no âmbito da SCIE Identificar as utilizações-tipo Saber classificar os locais de risco Identificar quais as habilitações dos técnicos para subscrever as medidas de autoproteção de edifício e recintos da 3.ª e 4.ª categoria de risco Identificar e conhecer as medidas ativas e passivas de SCI Identificar e conhecer as condições de proteção e de determinação do efetivo Conhecer as condições gerais de evacuação (número de saídas, dimensionamento e limites de distâncias a percorrer Identificar as exigências aplicáveis às instalações técnicas Identificar e saber fazer: registos de segurança, procedimentos de prevenção, planos de prevenção Identificar os procedimentos de urgência e saber elaborar planos de emergência Determinar a carga de incêndio modificada Saber aplicar os conhecimentos adquiridos. 	<p>Módulo I - Regime Jurídico de Segurança Contra Incêndios em Edifícios (Decreto Lei n.º 220/2008 de 12 de Novembro)</p> <ul style="list-style-type: none"> Objetivos do RJSCIE; Processo legislativo em curso Procedimento processual. Definições e Âmbito de aplicação; Responsabilidade em Edifícios e Recintos; Utilizações Tipo e Locais de risco; Classificação do risco; Subscrição de projetos; Exercícios. <p>Módulo II - Regulamento Técnico de Segurança Contra Incêndios (Portaria 1532/2008 de 29 de Dezembro)</p> <ul style="list-style-type: none"> Medidas Passivas de Segurança Contra Incêndios; Medidas Ativas de Segurança Contra Incêndios Condições gerais das instalações técnicas Condições gerais dos equipamentos e sistemas de segurança <p>Módulo III - Regulamento Técnico de Segurança Contra Incêndios (Portaria 1532/2008 de 29 de Dezembro)</p> <ul style="list-style-type: none"> Medidas Ativas de SCI Condições gerais dos equipamentos e sistemas de segurança Condições gerais de autoproteção: Condições específicas das utilizações-tipo <p>Módulo V - Cálculo da Carga de Incêndio Modificada, conforme Despacho n.º 2074/2009 de 15 de Janeiro</p> <ul style="list-style-type: none"> Cálculo da Carga de Incêndio Modificada, conforme Despacho n.º 2074/2009 de 15 de Janeiro <p>Módulo VI - Conceção e elaboração de um projecto de SCIE</p> <p>Módulo VII - Visita de estudo</p> <p>Módulo VIII – Avaliação</p> <p>Módulo IX - Prática em contexto de trabalho</p>	Técnicos com formação de base e/ou experiência em SCIE	70 Horas	Formação certificada não inserida no Catálogo Nacional de Qualificações	A definir	<p>Arquiteto Miguel Correia Da Silva</p> <p>Engenheiro Técnico Rui Manuel Da Cruz Oliveira</p> <p>Engenheiro Carlos Ferreira De Castro</p>
	Preço: informação disponibilizada em breve							

OFERTA FORMATIVA – SIPRP

OFERTA FORMATIVA – SIPRP								
Formação	Objetivos Gerais	Objetivos Específicos	Conteúdo programático	Destinatários	Duração	Modalidade	Local	Formadores
17. Segurança Contra Incêndio em Edifícios para elementos de corpos de bombeiros	No final da formação, após credenciação pela ANPC, os participantes ficarão aptos a realizar ações de fiscalização relativamente à manutenção do cumprimento das condições de SCIE aprovadas e da execução das medidas de autoproteção e segurança.	<ul style="list-style-type: none">– Identificar os vários diplomas legais no âmbito da SCIE e conhecer o âmbito da aplicação da legislação– Identificar os vários responsáveis no âmbito da SCIE– Identificar as utilizações-tipo– Saber classificar os locais de risco– Identificar quais as habilitações dos técnicos para subscrever as medidas de autoproteção de edifício e recintos da 3.ª e 4.ª categoria de risco– Identificar e conhecer as medidas ativas e passivas de SCI– Identificar e conhecer as condições de proteção e de determinação do efetivo– Conhecer as condições gerais de evacuação (número de saídas, dimensionamento e limites de distâncias a percorrer– Identificar as exigências aplicáveis às instalações técnicas– Identificar e saber fazer: registos de segurança, procedimentos de prevenção, planos de prevenção– Identificar os procedimentos de urgência e saber elaborar planos de emergência– Determinar a carga de incêndio modificada– Saber aplicar os conhecimentos adquiridos.	<p>Módulo I - Enquadramento legal</p> <ul style="list-style-type: none">– Regime Jurídico de Segurança Contra Incêndio– Regime de Credenciação de Entidades para Emissão de Pareceres, Realização de Vistorias e inspeções <p>Módulo II – Regulamento Técnico</p> <ul style="list-style-type: none">– Objeto e definições– Caracterização o risco de incêndio das utilizações– Condições exteriores comuns– Condições gerais de comportamento ao fogo, isolamento e proteção– Evacuação– Instalações técnicas– Condições gerais dos equipamentos e sistemas de segurança– Controlo de fumo– Meios de intervenção– Condições gerais de autoproteção– Fiscalização <p>Módulo III - Avaliação</p>	<p>Elementos dos Corpos de Bombeiros</p> <p>Os elementos dos corpos de bombeiros deverão possuir no mínimo:</p> <p>a)Na carreira oficial de bombeiro, a categoria de oficial bombeiro de 2ª;</p> <p>b)Na carreira de bombeiro, a categoria de bombeiro de 1ª</p> <p>c)Ter no mínimo o 12º ano de escolaridade.</p>	90 Horas	Formação certificada não inserida no Catálogo Nacional de Qualificações	A definir	<p>Arquiteto Miguel Correia Da Silva</p> <p>Engenheiro Técnico Rui Manuel Da Cruz Oliveira</p> <p>Engenheiro Carlos Ferreira De Castro</p>
		Preço: informação disponibilizada em breve						