



Olá!

Estamos muito satisfeitos por querer saber mais sobre a **Formação Profissional Medilogics**.

Neste caderno de Formação Profissional da Medilogics tem acesso à lista completa das formações mais procuradas.

Agora está a um passo de iniciar a Formação e evitar uma coima que varia entre os 612€ e os 9.690€, imposta por Lei.

Para além disso, está a apostar na qualificação dos seus colaboradores.

**1. ESCOLHA uma das formações na tabela abaixo.**

**2. LIGUE para 225 433 700 e agendar.**



**Tabela Numerada de Formações em vigor:**

<b>Nº</b>	<b>Nome da Formação</b>	<b>HORAS</b>
1	Segurança e Saúde no Trabalho em Comércio e Serviços (Nível 1)	7
2	Segurança e Saúde no Trabalho em Comércio e Serviços (Nível 2)	7
3	Segurança e Saúde no Trabalho na Indústria (Nível 1)	7
4	Segurança e Saúde no Trabalho na Indústria (Nível 2)	7
5	Segurança e Saúde no Trabalho na Construção Civil (Nível 1)	7
6	Segurança e Saúde no Trabalho na Construção Civil (Nível 2)	7
7	Segurança Contra Incêndios - Meios de 1ª Intervenção	7
8	Segurança em Trabalhos em Altura	7
9	Evacuação de Instalações	7
10	Noções de Ergonomia e Ginástica Laboral	7
11	Segurança na Manobra de Empilhadores	8
12	Segurança na Operação de Plataformas Elevatórias	8
13	Segurança na Condução de Gruas e Equipamentos de Elevação	8
14	Segurança e Técnicas na Montagem de Andaimos	7
15	Primeiros Socorros**	7
16	Liderança e Gestão de Equipas	7
17	Técnicas de Venda	7
18	Gestão de Conflitos	7
19	Gestão do Tempo e do Stress	7
20	Curso de Manipulador de Carnes	15
21	Atualização do Curso de Manipulador de Carnes	4
22	Higiene e Segurança Alimentar	35
23	Implementação do Sistema de HACCP	35
24	Gestão de Alergénios e Rotulagem	4
25	Noções Gerais de Higiene e Segurança Alimentar	7



## Mais razões para fazer Formação Profissional Medilogics:

- Cumprimento das 40H de formação de forma flexível ao longo do ano;
- Formação com temáticas diversificadas, com forte componente prática e ajustada à realidade e necessidade do cliente;
- Formações em áreas técnicas dentro das especialidades da Medilogics (Segurança no Trabalho, Saúde, Segurança Alimentar)
- Vasta experiência em formação, com calendário com oferta variada;
- Conteúdo formativo com interesse a nível profissional e pessoal;
- Formadores com experiência nas áreas formativas;
- Certificados SIGO (caderneta individual de competências);

## Alguns exemplos de Formações Medilogics:



### 1.1.1.Segurança e Saúde no Trabalho em Comércio e Serviços (Nível 1)

**LIGUE 225 433 700 para agendar**

Segurança e Saúde no Trabalho em Comércio e Serviços (Nível 1)	
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	<p><b>Objetivos gerais:</b> Informar e sensibilizar os formandos para o cumprimento da legislação em vigor em matéria de segurança e saúde no trabalho, bem como alertar para os riscos profissionais que envolvem o trabalhador e as respectivas medidas de prevenção e proteção a aplicar nos seus locais de trabalho.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> No final da formação, os formandos/as deverão estar habilitados a:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conhecer as obrigações e direitos em matéria de SST;</li><li>• Definir os principais conceitos em matéria de SST;</li><li>• Identificar os riscos profissionais existentes na sua actividade profissional;</li><li>• Perceber quais as medidas preventivas e de proteção a aplicar quando identificamos um risco;</li><li>• Identificar as diferentes formas de sinalização de segurança e saúde no trabalho;</li><li>• Distinguir equipamento de proteção coletiva e equipamento de proteção individual;</li><li>• Conhecer os riscos de incêndio e de como os evitar.</li></ul>
<b>Destinatários</b>	Empregadores e trabalhadores de estabelecimentos de comércio e serviços
<b>Modalidade de formação</b>	Formação contínua
<b>Forma de organização</b>	Presencial
<b>Conteúdos programáticos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Principais conceitos SST</li><li>• Legislação aplicável em matéria de SST</li><li>• Acidentes de trabalho</li><li>• Doenças profissionais</li><li>• Princípios gerais da prevenção</li><li>• Riscos Profissionais</li><li>• Sinalização de segurança</li><li>• Equipamentos de proteção coletiva</li><li>• Equipamentos de proteção individual</li><li>• Instruções de prevenção e combate a incêndios</li></ul>



<b>Carga horária</b>	7 Horas
<b>Metodologias de formação</b>	Métodos expositivos, interrogativos, demonstrativos e ativos, incluindo: <ul style="list-style-type: none"><li>• Exposição teórica dos temas</li><li>• Demonstrações práticas</li><li>• Realização de questões orais / escritas</li><li>• Exercício prático individual e de grupo</li></ul>
<b>CrITÉrios e metodologias de avaliação</b>	Avaliação dos formandos, por observação do relacionamento interpessoal, da participação e interesse demonstrado, assiduidade e pontualidade. Avaliação da aprendizagem contínua e final, através da realização de questões orais e trabalhos individuais e/ou de grupo. Avaliação de satisfação e de desempenho, no final da formação, através do preenchimento dos inquéritos de satisfação dos Formandos e avaliação da ação pelo Formador.
<b>Recursos pedagógicos</b>	Videoprojector; Canetas; Apresentação e documentação de apoio.
<b>Espaços e equipamentos</b>	Sala de formação equipada com mesas, cadeiras, quadro branco ou flipchart e videoprojector.



### 1.1.2.Segurança e Saúde no Trabalho em Comércio e Serviços (Nível 2)

LIGUE 225 433 700 para agendar

Segurança e Saúde no Trabalho em Comércio e Serviços (Nível 2)	
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	<p><b>Objetivos gerais:</b> Informar e sensibilizar os formandos para os riscos profissionais que envolvem o trabalhador e as respetivas medidas de prevenção e proteção a aplicar nos seus locais de trabalho, dando a conhecer o sistema simplificado de avaliação de riscos para construir um plano de prevenção adequado aos riscos avaliados.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> No final da formação, os formandos/as deverão estar habilitados a:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conhecer as principais obrigações em matéria de avaliação de riscos de SST no âmbito da atividade profissional;</li><li>• Conhecer os princípios da prevenção;</li><li>• Distinguir perigo de risco;</li><li>• Definir as principais metodologias na avaliação de riscos;</li><li>• Identificar os riscos profissionais existentes na sua atividade profissional;</li><li>• Perceber quais as medidas preventivas e de proteção a aplicar quando identificamos um risco;</li><li>• Saber aplicar metodologia de avaliação de riscos.</li></ul>
<b>Destinatários</b>	Empregadores e trabalhadores de estabelecimentos de comércio, escritórios e serviços
<b>Modalidade de formação</b>	Formação contínua
<b>Forma de organização</b>	Presencial
<b>Conteúdos programáticos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Principais conceitos SST</li><li>• Legislação aplicável em matéria de SST</li><li>• Princípios gerais da prevenção</li><li>• Riscos Profissionais e medidas preventivas e de proteção</li><li>• Sinalização de segurança</li><li>• Equipamentos de proteção coletiva</li><li>• Equipamentos de proteção individual</li><li>• Avaliação de riscos<ul style="list-style-type: none"><li>○ importância</li><li>○ legislação aplicável</li></ul></li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>○ métodos de avaliação de riscos</li><li>● Aplicação prática</li></ul>
<b>Carga horária</b>	7 Horas
<b>Metodologias de formação</b>	Métodos expositivos, interrogativos, demonstrativos e ativos, incluindo: <ul style="list-style-type: none"><li>● Exposição teórica dos temas</li><li>● Demonstrações práticas</li><li>● Realização de questões orais / escritas</li><li>● Exercício prático individual e de grupo</li></ul>
<b>Critérios e metodologias de avaliação</b>	Avaliação dos formandos, por observação do relacionamento interpessoal, da participação e interesse demonstrado, assiduidade e pontualidade. Avaliação da aprendizagem contínua e final, através da realização de questões orais e trabalhos individuais e/ou de grupo. Avaliação de satisfação e de desempenho, no final da formação, através do preenchimento dos inquéritos de satisfação dos Formandos e avaliação da ação pelo Formador.
<b>Recursos pedagógicos</b>	Videoprojector; Canetas; Apresentação e documentação de apoio.
<b>Espaços e equipamentos</b>	Sala de formação equipada com mesas, cadeiras, quadro branco ou flipchart e videoprojector.



### 1.1.3.Segurança e Saúde no Trabalho na Indústria (Nível 1)

**LIGUE 225 433 700 para agendar**

Segurança e Saúde no Trabalho na Indústria (Nível 1)	
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	<p><b>Objetivos gerais:</b> Informar e sensibilizar os formandos para o cumprimento da legislação em vigor em matéria de segurança e saúde no trabalho, bem como alertar para os riscos profissionais que envolvem o trabalhador e as respetivas medidas de prevenção e proteção a aplicar nos seus locais de trabalho.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> No final da formação, os formandos/as deverão estar habilitados a:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conhecer as obrigações e direitos em matéria de SST;</li><li>• Definir os principais conceitos em matéria de SST;</li><li>• Identificar os riscos profissionais existentes na sua atividade profissional;</li><li>• Perceber quais as medidas preventivas e de proteção a aplicar quando identificam um risco;</li><li>• Identificar as diferentes formas de sinalização de segurança e saúde no trabalho;</li><li>• Distinguir equipamento de proteção coletiva e equipamento de proteção individual;</li><li>• Conhecer os riscos de incêndio e de como os evitar.</li></ul>
<b>Destinatários</b>	Empregadores e trabalhadores de estabelecimentos industriais
<b>Modalidade de formação</b>	Formação contínua
<b>Forma de organização</b>	Presencial
<b>Conteúdos programáticos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Principais conceitos SST</li><li>• Legislação aplicável em matéria de SST</li><li>• Acidentes de trabalho</li><li>• Doenças profissionais</li><li>• Princípios gerais da prevenção</li><li>• Riscos Profissionais</li><li>• Sinalização de segurança</li><li>• Equipamentos de proteção coletiva</li><li>• Equipamentos de proteção individual</li><li>• Instruções de prevenção e combate a incêndios</li></ul>
<b>Carga horária</b>	7 Horas
<b>Metodologias</b>	Métodos expositivos, interrogativos, demonstrativos e ativos, incluindo:





<b>de formação</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exposição teórica dos temas</li><li>• Contato com legislação em vigor</li><li>• Demonstrações práticas</li><li>• Análise de ficha de dados de segurança de um produto químico</li><li>• Realização de questões orais / escritas</li><li>• Exercícios práticos individuais e de grupo</li></ul>
<b>Critérios e metodologias de avaliação</b>	<p>Avaliação dos formandos, por observação do relacionamento interpessoal, da participação e interesse demonstrado, assiduidade e pontualidade.</p> <p>Avaliação da aprendizagem contínua e final, através da realização de questões orais e trabalhos individuais e/ou de grupo.</p> <p>Avaliação de satisfação e de desempenho, no final da formação, através do preenchimento dos inquéritos de satisfação dos Formandos e avaliação da ação pelo Formador.</p>
<b>Recursos pedagógicos</b>	Videoprojector; Canetas; Apresentação e documentação de apoio (legislação de acidentes de trabalho e doenças profissionais; ficha de dados de segurança de diluente).
<b>Espaços e equipamentos</b>	Sala de formação equipada com mesas, cadeiras, quadro branco ou flipchart e videoprojector.



#### 1.1.4.Segurança e Saúde no Trabalho na Indústria (Nível 2)

LIGUE 225 433 700 para agendar

Segurança e Saúde no Trabalho na Indústria (Nível 2)	
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	<p><b>Objetivos gerais:</b> Informar e sensibilizar os formandos para os riscos profissionais que envolvem o trabalhador e as respetivas medidas de prevenção e proteção a aplicar nos seus locais de trabalho, dando a conhecer o sistema simplificado de avaliação de riscos para construir um plano de prevenção adequado aos riscos avaliados.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> No final da formação, os formandos/as deverão estar habilitados a:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conhecer as principais obrigações em matéria de avaliação de riscos de SST no âmbito da atividade profissional;</li><li>• Conhecer os princípios da prevenção;</li><li>• Distinguir perigo de risco;</li><li>• Definir as principais metodologias na avaliação de riscos;</li><li>• Identificar os riscos profissionais existentes na sua atividade profissional;</li><li>• Perceber quais as medidas preventivas e de proteção a aplicar quando identificamos um risco;</li><li>• Saber aplicar metodologia de avaliação de riscos.</li></ul>
<b>Destinatários</b>	Empregadores e trabalhadores de estabelecimentos industriais
<b>Modalidade de formação</b>	Formação contínua
<b>Forma de organização</b>	Presencial
<b>Conteúdos programáticos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Principais conceitos SST</li><li>• Legislação aplicável em matéria de SST</li><li>• Princípios gerais da prevenção</li><li>• Riscos Profissionais e medidas preventivas e de proteção</li><li>• Sinalização de segurança</li><li>• Equipamentos de proteção coletiva</li><li>• Equipamentos de proteção individual</li><li>• Avaliação de riscos<ul style="list-style-type: none"><li>○ importância</li><li>○ legislação aplicável</li><li>○ métodos de avaliação de riscos</li></ul></li><li>• Aplicação prática</li></ul>



<b>Carga horária</b>	7 Horas
<b>Metodologias de formação</b>	Métodos expositivos, interrogativos, demonstrativos e ativos, incluindo: <ul style="list-style-type: none"><li>• Exposição teórica dos temas</li><li>• Demonstrações práticas</li><li>• Realização de questões orais / escritas</li><li>• Exercício prático individual e de grupo</li></ul>
<b>Critérios e metodologias de avaliação</b>	Avaliação dos formandos, por observação do relacionamento interpessoal, da participação e interesse demonstrado, assiduidade e pontualidade. Avaliação da aprendizagem contínua e final, através da realização de questões orais e trabalhos individuais e/ou de grupo. Avaliação de satisfação e de desempenho, no final da formação, através do preenchimento dos inquéritos de satisfação dos Formandos e avaliação da ação pelo Formador.
<b>Recursos pedagógicos</b>	Videoprojector; Canetas; Apresentação e documentação de apoio.
<b>Espaços e equipamentos</b>	Sala de formação equipada com mesas, cadeiras, quadro branco ou flipchart e videoprojector.



### 1.1.5.Segurança e Saúde no Trabalho na Construção Civil (Nível 1)

**LIGUE 225 433 700 para agendar**

Segurança e Saúde no Trabalho na Construção Civil (Nível 1)	
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	<p><b>Objetivos gerais:</b> Informar e sensibilizar os formandos para o cumprimento da legislação em vigor em matéria de segurança e saúde no trabalho, bem como alertar para os riscos profissionais que envolvem o trabalhador e as respetivas medidas de prevenção e proteção a aplicar nos seus locais de trabalho.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> No final da formação, os formandos/as deverão estar habilitados a:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Definir os principais conceitos em matéria de SST;</li><li>• Conhecer as obrigações e direitos em matéria de SST;</li><li>• Identificar as diferentes formas de sinalização de segurança e saúde no trabalho;</li><li>• Distinguir equipamento de proteção coletiva e equipamento de proteção individual;</li><li>• Identificar os riscos profissionais existentes na sua atividade profissional;</li><li>• Perceber quais as medidas preventivas e de proteção a aplicar quando identificam um risco;</li><li>• Conhecer os riscos de incêndio e de como os evitar.</li></ul>
<b>Destinatários</b>	Empregadores e trabalhadores que exerçam atividade em construção civil
<b>Modalidade de formação</b>	Formação contínua
<b>Forma de organização</b>	Presencial
<b>Conteúdos programáticos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Legislação aplicável em matéria de SST e os conceitos básicos de SST;</li><li>• Princípios gerais da prevenção;</li><li>• Sinalização de segurança e a sua importância no local de trabalho;</li><li>• A proteção individual</li><li>• A importância da utilização de Equipamentos de proteção coletiva no processo construtivo;</li><li>• Riscos Profissionais associados à Construção Civil;</li><li>• Instruções de prevenção e combate a incêndios</li></ul>
<b>Carga horária</b>	7 Horas
<b>Metodologias de formação</b>	<p>Métodos expositivos, interrogativos, demonstrativos e ativos, incluindo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Exposição teórica dos temas</li><li>• Contato com legislação em vigor</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Demonstrações práticas</li><li>• Realização de questões orais / escritas</li><li>• Visualização de vídeos pedagógicos</li><li>• Exercícios práticos individuais e de grupo</li></ul>
<b>Crítérios e metodologias de avaliação</b>	<p>Avaliação dos formandos, por observação do relacionamento interpessoal, da participação e interesse demonstrado, assiduidade e pontualidade.</p> <p>Avaliação da aprendizagem contínua e final, através da realização de questões orais e trabalhos individuais e/ou de grupo.</p> <p>Avaliação de satisfação e de desempenho, no final da formação, através do preenchimento dos inquéritos de satisfação dos Formandos e avaliação da ação pelo Formador.</p>
<b>Recursos pedagógicos</b>	Videoprojector; Canetas; Apresentação e documentação de apoio.
<b>Espaços e equipamentos</b>	Sala de formação equipada com mesas, cadeiras, quadro branco ou flipchart e videoprojector.



### 1.1.6.Segurança e Saúde no Trabalho na Construção Civil (Nível 2)

**LIGUE 225 433 700 para agendar**

<b>Segurança e Saúde no Trabalho na Construção Civil (Nível 2)</b>	
<b>Destinatários</b>	Empregadores e trabalhadores que exerçam atividade em construção civil
<b>Modalidade de formação</b>	Formação contínua
<b>Forma de organização</b>	Presencial
<b>Carga horária</b>	7 Horas
<b>Metodologias de formação</b>	Métodos expositivos, interrogativos, demonstrativos e ativos, incluindo: <ul style="list-style-type: none"><li>• Exposição teórica dos temas</li><li>• Demonstrações práticas</li><li>• Realização de questões orais / escritas</li><li>• Exercício prático individual e de grupo</li></ul>
<b>CrITÉrios e metodologias de avaliação</b>	Avaliação dos formandos, por observação do relacionamento interpessoal, da participação e interesse demonstrado, assiduidade e pontualidade. Avaliação da aprendizagem contínua e final, através da realização de questões orais e trabalhos individuais e/ou de grupo. Avaliação de satisfação e de desempenho, no final da formação, através do preenchimento dos inquéritos de satisfação dos Formandos e avaliação da ação pelo Formador.
<b>Recursos pedagógicos</b>	Videoprojector; Canetas; Apresentação e documentação de apoio.
<b>Espaços e equipamentos</b>	Sala de formação equipada com mesas, cadeiras, quadro branco ou flipchart e videoprojector.



### 1.1.7.Segurança Contra Incêndios - Meios de 1ª Intervenção

**LIGUE 225 433 700 para agendar**

<b>Segurança Contra Incêndios - Meios de 1ª Intervenção</b>	
<b>Destinatários</b>	Empregadores e trabalhadores em geral
<b>Modalidade de formação</b>	Formação contínua
<b>Forma de organização</b>	Presencial
<b>Carga horária</b>	7 Horas
<b>Metodologias de formação</b>	Métodos expositivos, interrogativos, demonstrativos e ativos, incluindo: <ul style="list-style-type: none"><li>• Exposição teórica dos temas</li><li>• Demonstrações práticas</li><li>• Realização de questões orais / escritas</li><li>• Exercício prático individual e de grupo</li></ul>
<b>Critérios e metodologias de avaliação</b>	Avaliação dos formandos, por observação do relacionamento interpessoal, da participação e interesse demonstrado, assiduidade e pontualidade. Avaliação da aprendizagem contínua e final, através da realização de questões orais e trabalhos individuais e/ou de grupo. Avaliação de satisfação e de desempenho, no final da formação, através do preenchimento dos inquéritos de satisfação dos Formandos e avaliação da ação pelo Formador.
<b>Recursos pedagógicos</b>	Videoprojector; Canetas; Apresentação e documentação de apoio.
<b>Espaços e equipamentos</b>	Sala de formação equipada com mesas, cadeiras, quadro branco ou flipchart e videoprojector.



### 1.1.8.Segurança em Trabalhos em Altura

**LIGUE 225 433 700 para agendar**

Segurança em Trabalhos em Altura	
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	<p><b>Objetivos gerais:</b> No final desta ação os formandos deverão ser capazes de conhecer os critérios e procedimentos a adotar nos trabalhos em altura, identificar os equipamentos de proteção individual e coletiva, definir os procedimentos de segurança segundo o tipo de trabalho em altura.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> No final da formação, os formandos/as deverão estar habilitados a:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar os principais riscos inerentes ao trabalho em altura;</li><li>• Implementar as medidas de prevenção e proteção adequadas e respeitar as regras fundamentais de segurança de modo a prevenir acidentes e incidentes;</li><li>• Atuar corretamente e assegurar o cumprimento no que respeita ao uso de equipamentos individual e coletivo criteriosamente selecionados para o efeito e do respetivo ambiente de trabalho.</li></ul>
<b>Destinatários</b>	Público em geral que dentro da sua atividade realize tarefas relacionadas com os trabalhos em altura.
<b>Modalidade de formação</b>	Formação contínua
<b>Forma de organização</b>	Presencial
<b>Conteúdos programáticos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tema 1. Generalidades sobre os Trabalhos em Altura;</li><li>• Tema 2. Legislação sobre os Trabalhos em Altura;</li><li>• Tema 3. Princípios e regras em Trabalhos em Altura;</li><li>• Tema 4. Equipamentos de Proteção Coletivos;</li><li>• Redes de segurança;</li><li>• Guarda corpos;</li><li>• Andaimos;</li><li>• Outros equipamentos:</li><li>• Tema 5. Equipamentos de proteção individual;</li><li>• Anti quedas;</li><li>• Linhas de vida;</li><li>• Sistemas de ancoragem.</li><li>• Tema 6. Nós e sistemas de Ancoragem Seguros (SAS);</li><li>• Tema 7 Progressão e posicionamento em segurança durante Trabalhos em Altura.</li></ul>





<b>Carga horária</b>	7 Horas
<b>Metodologias de formação</b>	Métodos expositivos, interrogativos, demonstrativos e ativos, incluindo: <ul style="list-style-type: none"><li>• Exposição teórica dos temas</li><li>• Demonstrações práticas</li><li>• Realização de questões orais / escritas</li><li>• Exercício prático individual e de grupo</li></ul>
<b>CrITÉrios e metodologias de avaliação</b>	Avaliação dos formandos, por observação do relacionamento interpessoal, da participação e interesse demonstrado, assiduidade e pontualidade. Avaliação da aprendizagem contínua e final, através da realização de questões orais e trabalhos individuais e/ou de grupo. Avaliação de satisfação e de desempenho, no final da formação, através do preenchimento dos inquéritos de satisfação dos Formandos e avaliação da ação pelo Formador.
<b>Recursos pedagógicos</b>	Videoprojector; Canetas; Apresentação e documentação de apoio.
<b>Espaços e equipamentos</b>	Sala de formação equipada com mesas, cadeiras, quadro branco ou flipchart e videoprojetor. 12 pontas de corda para práticas de nós e SAS; Epi's Individuais para Trabalhos em altura em posicionamento (do formando); 2 linhas de vida temporárias (se aplicável); Conjunto de sinalização de via pública (se aplicável); 1 vara de fixação de ancoragens (se aplicável).



### 1.1.9.Evacuação de Instalações

**LIGUE 225 433 700 para agendar**

Evacuação de Instalações	
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	<p><b>Objetivos gerais:</b> Sensibilizar os formandos para o conhecimento das noções básicas de atuação em situações de emergência que requeiram a evacuação dos colaboradores da empresa.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> No final da formação, os formandos/as deverão estar habilitados a:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar as regras básicas de atuação em situações de emergência: incêndio, sismo, inundação, derrame de produtos químicos, ameaças de bomba, entre outras situações;</li><li>• Atuar em conformidade para que a evacuação dos colaboradores da empresa possa decorrer o mais ordeiramente e com o menor risco possível.</li></ul>
<b>Destinatários</b>	Empregadores e trabalhadores de empresas clientes
<b>Modalidade de formação</b>	Formação contínua
<b>Forma de organização</b>	Presencial
<b>Conteúdos programáticos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conceitos básicos de segurança e emergência<ul style="list-style-type: none"><li>○ Enquadramento legal</li><li>○ Caracterização de edifícios</li></ul></li><li>• Riscos que podem originar situações de emergência<ul style="list-style-type: none"><li>○ Identificação dos riscos</li><li>○ Classificação das emergências</li></ul></li><li>• Medidas de Autoproteção<ul style="list-style-type: none"><li>○ Registos de Segurança</li><li>○ Procedimentos de Prevenção</li><li>○ Plano de Prevenção</li><li>○ Procedimentos de Atuação em caso de Emergência</li><li>○ Plano de Emergência Interno</li><li>○ Acções de Sensibilização e Formação em SCIE</li><li>○ Simulacros</li></ul></li><li>• Sinalização de emergência<ul style="list-style-type: none"><li>○ Tipos de sinalização</li><li>○ Critérios de colocação</li></ul></li><li>• Procedimentos para a evacuação</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>○ Incêndio</li><li>○ Sismo</li><li>○ Inundação</li><li>○ Derrame de produtos químicos</li><li>○ Ameaça de bomba</li><li>● Exercício prático de evacuação de instalações</li></ul>
<b>Carga horária</b>	7 Horas
<b>Metodologias de formação</b>	Métodos expositivos, interrogativos, demonstrativos e ativos, incluindo: <ul style="list-style-type: none"><li>● Exposição teórica dos temas</li><li>● Apresentação de exemplos e debate</li><li>● Visualização de vídeos</li><li>● Exercícios práticos individuais e em grupo, de aplicação e de diagnóstico</li></ul>
<b>CrITÉrios e metodologias de avaliação</b>	Avaliação dos formandos, por observação do relacionamento interpessoal, da participação e interesse demonstrado, assiduidade e pontualidade. Avaliação da aprendizagem contínua e final, através da realização de questões orais e trabalhos individuais e/ou de grupo. Avaliação de satisfação e de desempenho, no final da formação, através do preenchimento dos inquéritos de satisfação dos Formandos e avaliação da ação pelo Formador.
<b>Recursos pedagógicos</b>	Apresentação Powerpoint, pequenos vídeos Manual de formação “Evacuação de Instalações Exercícios
<b>Espaços e equipamentos</b>	Sala de formação equipada com mesas, cadeiras, quadro branco ou flipchart e videoprojector.



### 1.1.10.Noções de Ergonomia e Ginástica Laboral

LIGUE 225 433 700 para agendar

Noções de Ergonomia e Ginástica Laboral	
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	<p><b>Objetivos gerais:</b> No final da sessão os formandos devem ser capazes de identificar fatores de risco para o desenvolvimento de lesões musculoesqueléticas, bem como implementar medidas para a sua prevenção.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> No final da formação, os formandos/as deverão estar habilitados a:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reconhecer os conceitos base da Ergonomia</li><li>• Identificar fatores de riscos ergonómicos existentes em meio laboral</li><li>• Identificar lesões musculoesqueléticas, suas causas e formas de prevenção</li><li>• Reconhecer posturas ergonómicas</li><li>• Identificar métodos/técnicas de análise ergonómica</li><li>• Dimensionar um posto de trabalho</li><li>• Organizar o espaço de trabalho no âmbito da Ergonomia</li><li>• Saber como movimentar cargas manualmente de forma correta</li><li>• Conhecer exercícios de ginástica laboral</li></ul>
<b>Destinatários</b>	Empregadores e trabalhadores Candidatos com interesse específico nesta área
<b>Modalidade de formação</b>	Formação contínua
<b>Forma de organização</b>	Presencial
<b>Conteúdos programáticos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Enquadramento à temática</li><li>• Enquadramento legal</li><li>• Ergonomia</li><li>• Análise de métodos/técnicas de análise ergonómica</li><li>• Antropometria</li><li>• Lesões musculoesqueléticas relacionadas com o trabalho (LMERT)</li><li>• Equipamentos dotados de visor</li><li>• Movimentação manual de cargas</li><li>• Ferramentas manuais</li><li>• Medidas de atuação</li><li>• Sistema de prevenção de LMERT</li></ul>
<b>Carga horária</b>	7 Horas



<b>Metodologias de formação</b>	Métodos expositivos, interrogativos, demonstrativos e ativos, incluindo: <ul style="list-style-type: none"><li>• Exposição teórica dos temas</li><li>• Demonstrações práticas</li><li>• Realização de questões orais / escritas</li><li>• Exercício prático individual e de grupo</li></ul>
<b>Critérios e metodologias de avaliação</b>	Avaliação dos formandos, por observação do relacionamento interpessoal, da participação e interesse demonstrado, assiduidade e pontualidade. Avaliação da aprendizagem contínua e final, através da realização de questões orais e trabalhos individuais e/ou de grupo. Avaliação de satisfação e de desempenho, no final da formação, através do preenchimento dos inquéritos de satisfação dos Formandos e avaliação da ação pelo Formador.
<b>Recursos pedagógicos</b>	Videoprojector; Canetas; Apresentação e documentação de apoio.
<b>Espaços e equipamentos</b>	Sala de formação equipada com mesas, cadeiras, quadro branco ou flipchart e videoprojector.



### 1.1.11.Segurança na Manobra de Empilhadores

**LIGUE 225 433 700 para agendar**

Segurança na Manobra de Empilhadores	
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	<p><b>Objetivos gerais:</b></p> <p>O curso pretende dotar os formandos de competências básicas que lhes permitam adotar procedimentos de rotina, de acordo com as normas de segurança, sensibilizando-os para os riscos de acidentes provocados pelos mesmos na condução de empilhadores.</p> <p>Pretende-se ainda que os formandos no final do curso executem corretamente todas as regras de segurança em operação, circulação e manutenção do empilhador.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <p>No final da formação, os formandos/as deverão estar habilitados a:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Perceber o enquadramento legal associado à operação dos equipamentos;</li><li>• Conhecer os riscos associados à condução e manobras com empilhadores;</li><li>• Identificar as componentes e funcionamento dos equipamentos;</li><li>• Reconhecer as regras de segurança na condução e manobras com empilhadores;</li><li>• Desenvolver competências que permitam assegurar uma operação responsável e profissional dos equipamentos.</li><li>• Preparar o equipamento antes do início dos trabalhos: Inspeção visual e operacional;</li><li>• Realizar a manutenção diária do equipamento de forma correta;</li><li>• Reconhecer e respeitar os fatores gerais que afetam a capacidade / estabilidade do equipamento;</li><li>• Identificar e respeitar todas as regras de segurança em operação/manutenção/condução/elevação;</li><li>• Respeitar as condições de higiene e segurança e gestão de resíduos inerentes à operação/manutenção com o equipamento e respetivos acessórios;</li><li>• Reconhecer toda a sinalética de segurança, respeitando-a e dando-a a conhecer a terceiros;</li><li>• Selecionar as técnicas adequadas de operação, no sentido de otimizar a produção;</li><li>• Realizar a inspeção final e parquear o equipamento.</li></ul>
<b>Destinatários</b>	Empregadores e trabalhadores da empresa que pretendam desenvolver os seus



	conhecimentos na condução de empilhadores.
<b>Modalidade de formação</b>	Formação contínua
<b>Forma de organização</b>	O curso será presencial, realizado em sala e em local de trabalho
<b>Conteúdos programáticos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Legislação aplicável</li><li>• Empilhador e seus princípios físicos</li><li>• Riscos e atitudes incorretas na condução/manobra de empilhadores</li><li>• Regras de segurança na condução/manobra de empilhadores</li><li>• A paleta: principal utensílio de carga (tipos e normalização)</li><li>• Manutenção e inspeções de rotina</li><li>• Sinalização de segurança</li></ul>
<b>Carga horária</b>	8 Horas
<b>Metodologias de formação</b>	Métodos expositivos, interrogativos, demonstrativos e ativos, incluindo: <ul style="list-style-type: none"><li>• Exposição teórica dos temas</li><li>• Demonstrações práticas</li><li>• Realização de questões orais / escritas</li><li>• Exercício prático individual e de grupo</li></ul>
<b>Critérios e metodologias de avaliação</b>	Avaliação dos formandos, por observação do relacionamento interpessoal, da participação e interesse demonstrado, assiduidade e pontualidade. Avaliação da aprendizagem contínua e final, através da realização de questões orais e trabalhos individuais e/ou de grupo. Avaliação de satisfação e de desempenho, no final da formação, através do preenchimento dos inquéritos de satisfação dos Formandos e avaliação da ação pelo Formador.
<b>Recursos pedagógicos</b>	Videoprojector; Canetas; Apresentação e documentação de apoio.
<b>Espaços e equipamentos</b>	O desenvolvimento da ação de formação decorrerá nas instalações da empresa, sendo que cumpre o estipulado em termos de critérios de qualidade das mesmas. Sala de formação equipada com mesas, cadeiras, quadro branco ou flipchart e videoprojector.



### 1.1.12.Segurança na Operação de Plataformas Elevatórias

LIGUE 225 433 700 para agendar

Segurança na Operação de Plataformas Elevatórias	
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	<p><b>Objetivos gerais:</b> Garantir que os formandos sejam capazes de utilizar vários tipos de plataformas elevatórias cumprindo as regras de segurança específicas do equipamento e da organização.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> No final da formação, os formandos/as deverão estar habilitados a:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Conhecer a legislação aplicável em vigor e os requisitos legais associados à atividade de manobrador;</li><li>• Identificar os tipos de plataformas elevatórias e as suas funcionalidades;</li><li>• Consultar e interpretar o diagrama de cargas;</li><li>• Conhecer e controlar as condições de segurança e a prevenção de acidentes;</li><li>• Perceber o funcionamento da plataforma elevatória;</li></ul>
<b>Destinatários</b>	Colaboradores que utilizam plataformas elevatórias para a elevação/movimentação de pessoas, materiais, ferramentas e equipamentos.
<b>Modalidade de formação</b>	Formação contínua
<b>Forma de organização</b>	Presencial
<b>Conteúdos programáticos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Enquadramento legal;</li><li>• Conceitos e definições;</li><li>• Principais tipos de plataformas elevatórias;</li><li>• Sinalização de segurança;</li><li>• Princípios gerais de utilização de plataformas elevatórias;</li><li>• Inspeção de pré operação ao equipamento;</li><li>• Atuação em caso de urgência;</li></ul>
<b>Carga horária</b>	8 Horas
<b>Metodologias de formação</b>	Exposição, apresentação de exemplos e discussão. Visualização de pequenos vídeos. Realização de exercícios individuais e em grupo, de aplicação e diagnóstico.
<b>Critérios e metodologias de avaliação</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Comportamento: pontualidade, relacionamento com o grupo e o formador;</li><li>- Conhecimentos teóricos: exercício de avaliação sumativa;</li><li>- Desenvolvimento prático: exercício de avaliação sumativa, desempenho em atividades e exercícios práticos, participação na sessão.</li></ul>





<b>Recursos pedagógicos</b>	Videoprojector; Canetas; Apresentação e documentação de apoio (manual de formação e exercícios).
<b>Espaços e equipamentos</b>	Sala de formação equipada com mesas, cadeiras, quadro branco ou flipchart e videoprojector.



### 1.1.13.Segurança na Condução de Gruas e Equipamentos de Elevação

**LIGUE 225 433 700 para agendar**

Segurança na Condução de Gruas e Equipamentos de Elevação	
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	<p><b>Objetivos gerais:</b> Os formandos/as deverão adquirir conhecimentos básicos na área de Segurança na Condução de Gruas e Equipamentos de Elevação.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> No final da formação, os formandos/as deverão estar habilitados a:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar os principais tipos e componentes de gruas e equipamentos de elevação de cargas;</li><li>• Saber como funciona uma grua ou outros equipamentos, referindo os fatores para um trabalho seguro;</li><li>• Identificar as regras de manobra, operação e manutenção de uma grua;</li><li>• Operar uma grua aplicando as regras e normas de segurança.</li></ul>
<b>Destinatários</b>	Operadores que pretendam obter habilitação específica para manobra e utilização de gruas e equipamentos de elevação.
<b>Modalidade de formação</b>	Formação contínua
<b>Forma de organização</b>	Presencial
<b>Conteúdos programáticos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Requisitos legais</li><li>• Tipos de gruas e equipamentos de elevação</li><li>• Perigos e níveis de risco associados à atividade</li><li>• Fatores de estabilidade e segurança na utilização de grua</li><li>• Técnicas de utilização de uma grua e respetiva manutenção</li><li>• Plano de prevenção e regras de segurança aplicáveis</li><li>• Prática na manobra de grua</li></ul>
<b>Carga horária</b>	8 Horas
<b>Metodologias de formação</b>	<p>Métodos expositivos, interrogativos, demonstrativos e ativos, incluindo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Exposição teórica dos temas</li><li>• Demonstrações práticas</li><li>• Realização de questões orais / escritas</li><li>• Exercício prático individual e de grupo</li></ul>
<b>Critérios e metodologias de avaliação</b>	<p>Avaliação dos formandos, por observação do relacionamento interpessoal, da participação e interesse demonstrado, assiduidade e pontualidade.</p> <p>Avaliação da aprendizagem contínua e final, através da realização de questões orais e trabalhos individuais e/ou de grupo.</p> <p>Avaliação de satisfação e de desempenho, no final da formação, através do</p>



	preenchimento dos inquéritos de satisfação dos Formandos e avaliação da ação pelo Formador.
<b>Recursos pedagógicos</b>	Videoprojector; Canetas; Apresentação e documentação de apoio.
<b>Espaços e equipamentos</b>	Sala de formação equipada com mesas, cadeiras, quadro branco ou flipchart e videoprojector.



### 1.1.14.Segurança e Técnicas na Montagem de Andaimos

LIGUE 225 433 700 para agendar

Segurança e Técnicas na Montagem de Andaimos	
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	<p><b>Objetivos gerais:</b> Informar e sensibilizar os formandos para o cumprimento das boas práticas na montagem de andaimes e tarefas relacionadas.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> No final da formação, os formandos/as deverão estar habilitados a:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Distinguir diferentes tipos de andaime.</li><li>• Conhecer os procedimentos preparatórios da montagem.</li><li>• Identificar e indicar a função de pelo menos 10 diferentes elementos de andaime.</li><li>• Selecionar as proteções individuais e coletivas adequadas à montagem de andaimes em segurança.</li><li>• Analisar a montagem recolhendo elementos para o preenchimento da Lista de verificação de conformidades.</li></ul>
<b>Destinatários</b>	Trabalhadores envolvidos nas tarefas planeamento, montagem, utilização e desmontagem de andaimes.
<b>Modalidade de formação</b>	Formação contínua
<b>Forma de organização</b>	Presencial
<b>Conteúdos programáticos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Enquadramento legal e normativo</li><li>• Caracterização de diferentes tipos de estruturas em andaime</li><li>• Riscos mais frequentes e medidas de prevenção</li><li>• Logística e preparação de cargas para movimentação ou transporte</li><li>• Sinalização de Segurança e EPI's</li><li>• Procedimentos seguros e boas práticas na Montagem e Desmontagem de andaimes</li><li>• Verificação de conformidade do andaime.</li></ul>
<b>Carga horária</b>	7 Horas
<b>Metodologias de formação</b>	<p>Métodos expositivos, interrogativos, demonstrativos e ativos, incluindo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Exposição teórica dos temas</li><li>• Demonstrações práticas</li><li>• Realização de questões orais / escritas</li><li>• Exercício prático individual e de grupo</li></ul>
<b>Crítérios e metodologias</b>	Avaliação dos formandos, por observação do relacionamento interpessoal, da participação e interesse demonstrado, assiduidade e pontualidade.



<b>de avaliação</b>	<p>Avaliação da aprendizagem contínua e final, através da realização de questões orais e trabalhos individuais e/ou de grupo.</p> <p>Avaliação de satisfação e de desempenho, no final da formação, através do preenchimento dos inquéritos de satisfação dos Formandos e avaliação da ação pelo Formador.</p>
<b>Recursos pedagógicos</b>	<p>Videoprojector; Canetas; Apresentação e documentação de apoio.</p>
<b>Espaços e equipamentos</b>	<p>Sala de formação equipada com mesas, cadeiras, quadro branco ou flipchart e videoprojector.</p> <p>Para prática simulada: Espaço interior ou exterior, martelo, chave octogonal nº19-21, nível, fita métrica, andaime sortido.</p>



## 1.1.15.Primeiros Socorros

**LIGUE 225 433 700 para agendar**

Primeiros Socorros	
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	<p><b>Objetivos gerais:</b> Os formandos/as deverão adquirir conhecimentos básicos na área de Socorrismo.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> No final da formação, os formandos/as deverão estar habilitados a:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Descrever como ativar o Sistema de Emergência Médica;</li><li>• Identificar os fatores circundantes à vítima que possam colocar em risco o socorrista;</li><li>• Enunciar elementos-chave para a execução do exame à vítima;</li><li>• Identificar situações de emergência como obstrução de via aérea, exemplos de doença súbita mais comuns, hemorragias e queimaduras;</li><li>• Exemplificar formas de proceder face às anteriores situações de emergência;</li><li>• Abordar uma vítima de acordo com o algoritmo atual do Suporte Básico de Vida;</li><li>• Estabilizar uma vítima através da Posição Lateral de Segurança.</li></ul>
<b>Destinatários</b>	Público em geral
<b>Modalidade de formação</b>	Formação contínua
<b>Forma de organização</b>	Presencial
<b>Conteúdos programáticos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tema 1. Os acidentes;</li><li>• Tema 2. Sistema Integrado de Emergência Médica;</li><li>• Tema 3. Exame à vítima<ul style="list-style-type: none"><li>○ 3.1. Exame primário</li><li>○ 3.2. Exame secundário</li></ul></li><li>• Tema 4. Situações especiais;</li><li>• Tema 5. Algoritmo atual do suporte básico de vida;</li><li>• Tema 6. Prática em manequim;</li><li>• Tema 7 Posição lateral de segurança</li></ul>
<b>Carga horária</b>	7 Horas
<b>Metodologias de formação</b>	<p>Métodos expositivos, interrogativos, demonstrativos e ativos, incluindo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Exposição teórica dos temas</li><li>• Demonstrações práticas</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realização de questões orais / escritas</li><li>• Exercício prático individual e de grupo</li></ul>
<b>Crítérios e metodologias de avaliação</b>	<p>Avaliação dos formandos, por observação do relacionamento interpessoal, da participação e interesse demonstrado, assiduidade e pontualidade.</p> <p>Avaliação da aprendizagem contínua e final, através da realização de questões orais e trabalhos individuais e/ou de grupo.</p> <p>Avaliação de satisfação e de desempenho, no final da formação, através do preenchimento dos inquéritos de satisfação dos Formandos e avaliação da ação pelo Formador.</p>
<b>Recursos pedagógicos</b>	<p>Videoprojector; Canetas; Apresentação e documentação de apoio.</p> <p>Manequim de suporte básico de vida.</p>
<b>Espaços e equipamentos</b>	<p>Sala de formação equipada com mesas, cadeiras, quadro branco ou flipchart e videoprojector.</p>



### 1.1.16.Liderança e Gestão de Equipas

LIGUE 225 433 700 para agendar

Liderança e Gestão de Equipas	
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	<p><b>Objetivos gerais:</b> Perceber o estilo de liderança mais eficaz na gestão de pessoas e equipas</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> No final da formação, os formandos/as deverão estar habilitados a:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reconhecer a importância do modelo das zonas de conforto, expansão e pânico como modelo de desenvolvimento pessoal e liderança;</li><li>• Resolver problemas e/ou diferenças que surgem nas equipas;</li><li>• Gerir melhor o trabalho em equipa;</li><li>• Saber os princípios orientadores da comunicação eficaz;</li><li>• O que é necessário para manter uma liderança eficaz;</li><li>• Conhecer a teoria de Liderança Situacional, aplicando-a na sua equipa, de forma contínua.</li></ul>
<b>Destinatários</b>	Público em geral
<b>Modalidade de formação</b>	Formação contínua
<b>Forma de organização</b>	Presencial
<b>Conteúdos programáticos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Modelo das Zonas de Conforto, Expansão e Pânico – uma abordagem de liderança e engajamento de equipas</li><li>• A liderança: resolução de problemas, comunicação e trabalho em equipa</li><li>• Os quatro pilares da Liderança: o que é vital na construção de uma Liderança Efetiva</li><li>• Modelo de comunicação</li><li>• Os valores: como encontrar os valores da sua equipa</li><li>• Liderança situacional: determinar, persuadir, compartilhar, delegar</li><li>• Aptidão versus Vontade: avaliar o momento da sua equipa</li><li>• <i>Coaching</i></li></ul>
<b>Carga horária</b>	7 Horas
<b>Metodologias de formação</b>	<p>Métodos expositivos, interrogativos, demonstrativos e ativos, incluindo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Exposição teórica dos temas</li><li>• Demonstrações práticas</li><li>• Realização de questões orais / escritas</li><li>• Exercício prático individual e de grupo</li></ul>
<b>Crítérios e</b>	Avaliação dos formandos, por observação do relacionamento interpessoal, da





<b>metodologias de avaliação</b>	participação e interesse demonstrado, assiduidade e pontualidade. Avaliação da aprendizagem contínua e final, através da realização de questões orais e trabalhos individuais e/ou de grupo. Avaliação de satisfação e de desempenho, no final da formação, através do preenchimento dos inquéritos de satisfação dos Formandos e avaliação da ação pelo Formador.
<b>Recursos pedagógicos</b>	Videoprojector; Canetas; Apresentação e documentação de apoio.
<b>Espaços e equipamentos</b>	Sala de formação equipada com mesas, cadeiras, quadro branco ou flipchart e videoprojector.



### 1.1.17. Técnicas de Venda

LIGUE 225 433 700 para agendar

Técnicas de Venda	
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	<b>Objetivos gerais:</b> Desenvolver conhecimentos e competências de relacionamento comercial. <b>Objetivos específicos:</b> No final da formação, os formandos/as deverão estar habilitados a: <ul style="list-style-type: none"><li>• Estabelecer uma relação de aproximação comercial com o cliente;</li><li>• Praticar uma escuta ativa;</li><li>• Distinguir satisfação de lealdade à marca;</li><li>• Distinguir atributos e benefícios de um produto/serviço;</li><li>• Saber identificar e criar a necessidade de compra no cliente;</li><li>• Conhecer e aplicar vários tipos de perguntas de diagnóstico;</li><li>• Tratar corretamente as objeções;</li><li>• Conhecer e aplicar técnicas de avanço no processo de venda;</li><li>• Conhecer e utilizar técnicas de fecho de venda.</li></ul>
<b>Destinatários</b>	Todas as pessoas interessadas nesta temática.
<b>Modalidade de formação</b>	Formação contínua
<b>Forma de organização</b>	Presencial
<b>Conteúdos programáticos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1. Identidade da Organização</li><li>• 2. O cliente e as bases psicológicas da venda</li><li>• 3. Valores do produto ou serviço</li><li>• 4. Persuasão na venda</li><li>• 5. Técnicas de investigação ou de diagnóstico e de criação de necessidades</li><li>• 6. Técnicas de avanço e gestão de objeções</li><li>• 7. Técnicas de fecho de venda</li></ul>
<b>Carga horária</b>	7 Horas
<b>Metodologias de formação</b>	Métodos expositivos, interrogativos, demonstrativos e ativos, incluindo: <ul style="list-style-type: none"><li>• Exposição teórica dos temas</li><li>• Demonstrações práticas</li><li>• Realização de questões orais / escritas</li><li>• Exercício prático individual e de grupo</li></ul>
<b>Crítérios e metodologias</b>	Avaliação dos formandos, por observação do relacionamento interpessoal, da participação e interesse demonstrado, assiduidade e pontualidade.



<b>de avaliação</b>	Avaliação da aprendizagem contínua e final, através da realização de questões orais e trabalhos individuais e/ou de grupo. Avaliação de satisfação e de desempenho, no final da formação, através do preenchimento dos inquéritos de satisfação dos Formandos e avaliação da ação pelo Formador.
<b>Recursos pedagógicos</b>	Videoprojector; Canetas; Apresentação e documentação de apoio.
<b>Espaços e equipamentos</b>	Sala de formação equipada com mesas, cadeiras, quadro branco ou flipchart e videoprojector.



### 1.1.18. Gestão de Conflitos

**LIGUE 225 433 700 para agendar**

<b>Gestão de Conflitos</b>	
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	<p><b>Objetivos gerais:</b> Desenvolver conhecimentos e competências de gestão de conflitos</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> No final da formação, os formandos/as deverão estar habilitados a:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reconhecer a inevitabilidade do conflito nas organizações</li><li>• Reconhecer que a perceção está sujeita a subjetividade e enviesamentos</li><li>• Identificar comportamentos comunicacionais que potenciam o conflito</li><li>• Indicar comportamentos comunicacionais adequados para ultrapassar conflitos</li><li>• Distinguir diferentes tipos de conflito</li><li>• Identificar possíveis fontes de conflito</li><li>• Reconhecer o impacto da fase do “conflito latente” no desenvolvimento do conflito</li><li>• Avaliar a sua capacidade para lidar com conflitos</li><li>• Diferenciar os principais estilos de gestão de conflitos</li><li>• Indicar situações em que cada estilo de gestão de conflito é adequado ou inadequado</li><li>• Aplicar diferentes estilos de gestão do conflito numa situação de conflito laboral</li><li>• Reconhecer a importância de se manter uma atitude negocial em situações de conflito</li></ul>
<b>Destinatários</b>	Todas as pessoas interessadas nesta temática
<b>Modalidade de formação</b>	Formação contínua
<b>Forma de organização</b>	Presencial
<b>Conteúdos programáticos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1. Abordagens ao conflito</li><li>• 2. O papel da perceção</li><li>• 3. O papel da comunicação</li><li>• 4. Tipos de conflito</li><li>• 5. Fontes de conflito</li><li>• 6. Fases do conflito</li><li>• 7. Estilos de gestão de conflitos</li><li>• 8. Negociar em situações de conflito</li></ul>



<b>Carga horária</b>	7 Horas
<b>Metodologias de formação</b>	Métodos expositivos, interrogativos, demonstrativos e ativos, incluindo: <ul style="list-style-type: none"><li>• Exposição, apresentação de exemplos e discussão</li><li>• Visualização de pequenos vídeos</li><li>• Debates em plenário</li><li>• Demonstração de alguns erros enviesamentos percetivos</li><li>• Realização de exercícios individuais e em grupo, de aplicação e de autodiagnóstico</li></ul>
<b>Critérios e metodologias de avaliação</b>	Avaliação dos formandos, por observação do relacionamento interpessoal, da participação e interesse demonstrado, assiduidade e pontualidade. Avaliação da aprendizagem contínua e final, através da realização de questões orais e trabalhos individuais e/ou de grupo. Avaliação de satisfação e de desempenho, no final da formação, através do preenchimento dos inquéritos de satisfação dos Formandos e avaliação da ação pelo Formador.
<b>Recursos pedagógicos</b>	Videoprojector; Canetas; Apresentação e documentação de apoio.
<b>Espaços e equipamentos</b>	Sala de formação equipada com mesas, cadeiras, quadro branco ou flipchart e videoprojector.



### 1.1.19. Gestão do Tempo e do Stress

**LIGUE 225 433 700 para agendar**

<b>Gestão do Tempo e do Stress</b>	
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	<b>Objetivos gerais:</b> Desenvolver competências de planeamento, gestão do tempo e do stress <b>Objetivos específicos:</b> No final da formação, os formandos/as deverão estar habilitados a: <ul style="list-style-type: none"><li>• Reconhecer sinais e efeitos do stress</li><li>• Identificar fontes de stress</li><li>• Conhecer estratégias para lidar com o stress</li><li>• Desenvolver competências de planeamento e de gestão do tempo</li><li>• Conhecer técnicas de relaxamento</li></ul>
<b>Destinatários</b>	Empregadores e trabalhadores com interesse na área temática
<b>Modalidade de formação</b>	Formação Inicial ou Aperfeiçoamento
<b>Forma de organização</b>	Presencial
<b>Conteúdos programáticos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Modelo das zonas de conforto, expansão e pânico</li><li>• Definição e tipos de stress</li><li>• Efeitos do stress</li><li>• Stress laboral e burnout</li><li>• Estratégias para lidar com o stress</li><li>• Planeamento e gestão do tempo</li><li>• Técnicas de relaxamento</li></ul>
<b>Carga horária</b>	7 Horas
<b>Metodologias de formação</b>	Método experiencial, apresentação de exemplos e discussão. Realização de exercícios individuais e em grupo, de aplicação e de diagnóstico
<b>Critérios e metodologias de avaliação</b>	Avaliação dos formandos, por observação do relacionamento interpessoal, da participação e interesse demonstrado, assiduidade e pontualidade. Avaliação da aprendizagem contínua e final, através da realização de questões orais e trabalhos individuais e/ou de grupo. Avaliação de satisfação e de desempenho, através do preenchimento dos inquéritos de satisfação dos Formandos e avaliação da ação pelo Formador.
<b>Recursos pedagógicos</b>	Videoprojector; Canetas; Apresentação e documentação de apoio.
<b>Espaços e equipamentos</b>	Sala de formação equipada com mesas, cadeiras, quadro branco ou flipchart e videoprojector.



## 1.1.20. Curso de Manipulador de Carnes

**LIGUE 225 433 700 para agendar**

Curso de Manipulador de Carnes	
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	<p><b>Objetivos gerais:</b></p> <p>Os formandos/as deverão adquirir conhecimentos e competências relativas à higiene e segurança alimentar no setor de distribuição e venda de carnes e seus produtos.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <p>No final da formação, os formandos/as deverão estar habilitados a:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar os perigos associados às carnes e seus produtos, e as medidas preventivas para o seu controlo;</li><li>• Reconhecer as principais doenças de origem alimentar e a responsabilidade dos manipuladores na sua prevenção, bem como os microrganismos que podem provocar alterações nas carnes e seus produtos, e o seu controlo;</li><li>• Aplicar os conhecimentos adquiridos sobre a higiene pessoal e reconhecer a sua importância na manipulação das carnes, e sobre o estado de saúde, tal como sintomas, lesões ou doenças que podem ter repercussão na segurança alimentar;</li><li>• Realizar boas práticas de higiene, limpeza e desinfeção dos locais, equipamentos, utensílios, expositores, entre outros;</li><li>• Reconhecer as características de acondicionamento e embalagens de carnes e seus produtos;</li><li>• Efetuar práticas corretas de higiene durante a receção, o armazenamento, a preparação, a transformação, a exposição e o transporte das carnes e seus produtos;</li><li>• Aplicar os conhecimentos adquiridos acerca das marcas de identificação e de salubridade, das exigências de temperatura de carnes refrigeradas, congeladas e ultracongeladas, e do encaminhamento e eliminação de resíduos e subprodutos de origem animal;</li><li>• Reconhecer a importância da implementação do Plano de Pré-Requisitos, do Sistema HACCP e das Boas Práticas de Higiene, do controlo de pragas, da rastreabilidade, do registo de temperaturas e das fichas de controlo;</li><li>• Identificar a legislação relacionada com o setor das carnes e seus produtos.</li></ul>



<b>Destinatários</b>	Todos os colaboradores de empresas responsáveis por: <ul style="list-style-type: none"><li>- Venda de carnes e seus produtos (comércio retalhista);</li><li>- Distribuição de carnes e seus produtos;</li><li>- Centrais de distribuição;</li></ul> Armazéns de produtos cárneos que não exigem temperatura controlada.
<b>Modalidade de formação</b>	Formação contínua
<b>Forma de organização</b>	Presencial
<b>Conteúdos programáticos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Módulo 1. Higiene das Carnes e seus Produtos;</li><li>• Módulo 2. Microbiologia da Higiene Alimentar;</li><li>• Módulo 3. Higiene dos Manipuladores;</li><li>• Módulo 4. Higiene das Instalações, Equipamentos e Utensílios;</li><li>• Módulo 5. Acondicionamento e Embalagem de Carnes e seus Produtos;</li><li>• Módulo 6. Condições Higiénicas a observar na Venda e Distribuição de Carnes e seus Produtos;</li><li>• Módulo 7. Segurança Alimentar/HACCP; Responsabilidade do Operador e Autocontrolo no Estabelecimento;</li><li>• Módulo 8. Higiene e Segurança</li></ul>
<b>Carga horária</b>	15 Horas
<b>Metodologias de formação</b>	Métodos expositivos, interrogativos, demonstrativos e ativos, incluindo: <ul style="list-style-type: none"><li>• Exposição teórica dos temas</li><li>• Demonstrações práticas</li><li>• Brainstorming</li><li>• Formulação de questões</li><li>• Exercícios práticos</li></ul>
<b>Critérios e metodologias de avaliação</b>	Avaliação da aprendizagem final, através da realização de uma ficha de avaliação. Avaliação de satisfação e de desempenho, no final da formação, através do preenchimento dos inquéritos de satisfação dos Formandos e avaliação da ação pelo Formador.
<b>Recursos pedagógicos</b>	Apresentação e documentação de apoio. Tintas; luvas.
<b>Espaços e equipamentos</b>	Sala de formação equipada com mesas, cadeiras, quadro branco ou flipchart e videoprojector; Computador; Canetas.





### 1.1.21. Atualização do Curso de Manipulador de Carnes

**LIGUE 225 433 700 para agendar**

Atualização do Curso de Manipulador de Carnes	
<b>Destinatários</b>	Todos os colaboradores de empresas responsáveis por: <ul style="list-style-type: none"><li>- Venda de carnes e seus produtos (comércio retalhista);</li><li>- Distribuição de carnes e seus produtos;</li><li>- Centrais de distribuição;</li></ul> Armazéns de produtos cárneos que não exigem temperatura controlada.
<b>Modalidade de formação</b>	Formação contínua
<b>Forma de organização</b>	Presencial
<b>Carga horária</b>	4 Horas
<b>Crítérios e metodologias de avaliação</b>	Avaliação dos formandos, por observação do relacionamento interpessoal, da participação e interesse demonstrado, assiduidade e pontualidade. Avaliação da aprendizagem contínua e final, através da realização de questões orais e trabalhos individuais e/ou de grupo. Avaliação de satisfação e de desempenho, no final da formação, através do preenchimento dos inquéritos de satisfação dos Formandos e avaliação da ação pelo Formador.



## 1.1.22. Gestão de Alergénios e Rotulagem

LIGUE 225 433 700 para agendar

Gestão de Alergénios e Rotulagem	
<b>Objetivos de aprendizagem</b>	<p><b>Objetivos gerais:</b> Os formandos deverão adquirir conhecimentos básicos na gestão de alergénios e rotulagem de géneros alimentícios.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> No final da formação, os formandos/as deverão estar habilitados a:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Compreender os diferentes conceitos relacionados com a alergia alimentar;</li><li>• Enumerar os 14 alergénios de declaração obrigatória;</li><li>• Identificar as manifestações clínicas da alergia alimentar;</li><li>• Identificar alimentos que contenham os 14 alergénios;</li><li>• Conhecer práticas de prevenção da contaminação cruzada;</li><li>• Ler e interpretar corretamente os rótulos;</li><li>• Incluir no Sistema HACCP a perspetiva da gestão de alergénios;</li><li>• Conhecer a legislação em vigor relacionada com esta temática.</li></ul>
<b>Modalidade de formação</b>	Formação contínua
<b>Forma de organização</b>	Presencial
<b>Conteúdos programáticos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Módulo 1. A alergia alimentar - Conceitos</li><li>• Módulo 2. Manifestações clínicas da alergia</li><li>• Módulo 3. Prevenção da ingestão acidental</li><li>• Módulo 4. O Sistema HACCP na gestão de alergénios</li><li>• Módulo 5. Legislação aplicável</li></ul>
<b>Carga horária</b>	4 Horas
<b>Metodologias de formação</b>	<p>Métodos expositivos, interrogativos, demonstrativos e ativos, incluindo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Exposição teórica dos temas</li><li>• Realização de questões orais / escritas</li><li>• Exercício prático individual e de grupo</li></ul>
<b>Critérios e metodologias de avaliação</b>	<p>Avaliação dos formandos, por observação do relacionamento interpessoal, da participação e interesse demonstrado, assiduidade e pontualidade.</p> <p>Avaliação da aprendizagem contínua e final, através da realização de questões orais e trabalhos individuais e/ou de grupo.</p> <p>Avaliação de satisfação e de desempenho, no final da formação, através do preenchimento dos inquéritos de satisfação dos Formandos e avaliação da ação pelo Formador.</p>



<b>Recursos pedagógicos</b>	Videoprojector; Canetas; Apresentação e documentação de apoio.
<b>Espaços e equipamentos</b>	Sala de formação equipada com mesas, cadeiras, quadro branco ou flipchart e videoprojector.



### **1.1.23. FORMAÇÕES EXTRAS (F1, Evacuação Instalações em MAPS, F22)**

#### **1.1.23.1. F1 – Formação em Segurança no Trabalho**

**LIGUE 225 433 700 para agendar**

Ação de formação/sensibilização (Max: 25 colaboradores) no âmbito da segurança e saúde no trabalho e prevenção de incêndio. Duração: 2 horas.

Conteúdos:

1. Fundamentos de Segurança no Trabalho (Conceitos SST; enquadramento legal, obrigações gerais)
2. Medicina no trabalho
3. Higiene Industrial (Riscos físicos, Riscos elétricos, Riscos químicos, Riscos mecânicos, ergonomia, Equipamentos de proteção individual)
4. Prevenção e combate de Incêndios



### **1.1.23.2. Evacuação de Instalações em Medidas de Autoproteção (MAPS)**

**LIGUE 225 433 700 para agendar**

Conteúdos da ação de formação no âmbito das Medidas de Autoproteção (**conforme categoria de risco; Duração** (duração variável com a categoria de risco/cliente))

**Podem incluir:**

1. Legislação Aplicável
2. Situações de emergência
3. Medidas de Autoproteção
  - Registos de Segurança
  - Procedimentos de Prevenção
  - Plano de Prevenção
  - Procedimentos em caso de Emergência
  - Plano de Emergência Interno
  - Ações de Sensibilização e Formação em SCIE
  - Simulacros
4. Procedimentos recomendado
5. Sinalização de segurança
6. Instruções básicas de utilização de extintores

### **1.1.23.3. F22 – Sensibilização de colaboradores no âmbito da segurança e saúde no trabalho na construção civil**

**LIGUE 225 433 700 para agendar**

Ação de formação/sensibilização (Max: 25 colaboradores) no âmbito da segurança e saúde no trabalho na construção civil. Duração: 2 horas.

Conteúdos:

1. Fundamentos de Segurança no Trabalho (Conceitos SST; enquadramento legal, obrigações gerais)
2. Medicina no trabalho



3. Higiene Industrial (Riscos físicos, Riscos elétricos, Riscos químicos, Riscos mecânicos, ergonomia, Equipamentos de proteção individual, Equipamentos de proteção coletiva, andaimes)
4. Prevenção e combate de Incêndios
5. Medidas de prevenção e evacuação em caso de emergência



## **2 PASSOS PARA INICIAR A FORMAÇÃO**

- 1. ESCOLHER** uma das formações na tabela acima.
- 2. LIGAR** para 225 433 700 e marcar.

[formacao.medilogs.pt](http://formacao.medilogs.pt)