



# FORMAÇÃO

## Princípios Básicos de SST 12 HORAS

### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

#### Módulo 1 – Regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho – 2 h

- Quadro Legal;
- Obrigações Gerais do Empregador;
- Obrigações do Trabalhador;
- Modalidade de organização dos serviços de segurança e saúde no trabalho;
- Atividades principais do serviço de segurança e saúde no trabalho.

#### Módulo 2 – Sinistralidade laboral e doenças profissionais - 2 h

- Acidentes de trabalho;
- Doenças profissionais.

#### Módulo 3 – Avaliação de riscos profissionais - 2 h

- Definições;
- Metodologias de Avaliação de riscos profissionais.

#### Módulo 4 – Fatores de risco profissional e segurança industrial - 4 h

- Riscos físicos;
  - Ruído ocupacional; Vibrações; Iluminação; Ambiente térmico e humidade; Radiações não ionizantes e ionizantes
- Riscos químicos;
- Riscos biológicos;
- Riscos mecânicos /equipamentos de trabalho;
- Riscos biomecânicos (ergonomia, movimentação manual de cargas);
- Espaços confinados;
- Riscos relativos a aspetos organizacionais do trabalho;
- Riscos elétricos
- Atmosferas explosivas
- Outros riscos

#### Módulo 5 – Equipamentos de Proteção - 1 h

#### Módulo 6 – Gestão e organização da emergência e segurança contra incêndios Centimfe 1 h



<b>OBJETIVO GERAL</b>	Dotar o formando dos conhecimentos necessários para compreender os conceitos básicos de segurança e saúde no trabalho. Proporcionar aos formandos competências que visem a prevenção de riscos profissionais no desempenho das suas funções. Dotar os formandos de competências para adotar um comportamento seguro.
<b>OBJETIVOS ESPECIFICOS</b>	<p>Conhecer o Regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho;</p> <p>Identificar os riscos a que está exposto no seu local de trabalho e quais as medidas de prevenção mais adequadas;</p> <p>Conhecer os diversos tipos de proteção e as suas aplicações;</p> <p>Conhecer os procedimentos de gestão e organização da emergência e segurança contra incêndios.</p>
<b>METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO</b>	<p><b>Metodologias de Formação</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Método Ativo.</li> </ul> <p><b>Avaliação</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No primeiro momento: Questionário de Expetativas aos Formandos;</li> <li>• Autoavaliação Diagnóstica;</li> <li>• No segundo momento: Questionário de Avaliação da Ação e autoavaliação final.</li> </ul>
<b>MODALIDADE FORMAÇÃO E FORMA DE ORGANIZAÇÃO</b>	Formação Contínua/Atualização/Formação Teórica
<b>FORMADOR/A</b>	Ana Silva – Consultora Sistemas de Gestão e Técnica Superior de HST do Centimfe
<b>DESTINATÁRIOS</b>	<p>Ativos com funções de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestores de QAS, colaboradores em geral.</li> </ul>
<b>DURAÇÃO E DATAS</b>	12 Horas: 29 de novembro e 06 e 13 de dezembro das 9h00 às 13h00
<b>DATA LIMITE DE INSCRIÇÃO</b>	22 novembro 2023
<b>VALOR DA INSCRIÇÃO</b>	<p>Associados*: 90€ / Não associados: 120€ (valores Isentos de IVA)</p> <p>*Centimfe, Cefamol, Poolnet e APIP</p> <p>Associados sem descontos adicionais</p> <p>A partir da 2ª inscrição por empresa, 10% desconto ( Não associados)</p>
<b>DIREITOS DOS FORMANDOS</b>	Certificado de frequência de Formação e Documentação de suporte aos conteúdos programáticos



Ana Carreira  
formacao@centimfe.com  
244 545 600

**LOCAL DE REALIZAÇÃO**

Instalações do CENTIMFE – Centro Tecnológico da Indústria de Moldes, Ferramentas Especiais e Plásticos

**FICHA DE INSCRIÇÃO**

Online

**CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO**

N.º mínimo de participantes: 08  
(O Centimfe reserva-se o direito de cancelar o curso, caso o n.º de participantes seja inferior);

Sempre que o número de inscrições ultrapasse o número de vagas disponíveis, será realizada uma seleção de formandos tendo em consideração os seguintes critérios:

- Abranger o maior número de empresas possível, se a empresa assim o entender, será considerada a sua prioridade entre os inscritos
- Prioridade a ativos de empresas associadas
- Elegibilidade do formando de acordo com os critérios e perfil definidos para os destinatários do curso de formação, função desempenhada na empresa e n.º anos na função;
- Ordem cronológica de receção das inscrições

Confirmação - Após a inscrição, será confirmada por email a participação dos formandos selecionados e não selecionados;

Cancelamento da inscrição - Deverá ser comunicada por escrito para [formacao@centimfe.com](mailto:formacao@centimfe.com) até 2 dias antes do início do curso. A partir deste período é cobrado o valor total da inscrição.

Pagamento: Após confirmação do curso, o formando ou empresa deverão efetuar o pagamento da inscrição, por cheque à ordem de Centimfe ou por transferência bancária para o IBAN: PT50 00 33 0000000 57530992 05.



Ana Carreira  
[formacao@centimfe.com](mailto:formacao@centimfe.com)  
244 545 600

