



CICLO DE FORMAÇÃO SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

Auditório AICCOPN (Porto)

FORMAÇÃO I

10 OUT • 14h30-18h30

Sensibilização em Segurança no Trabalho
Noções Gerais

FORMAÇÃO II

17 OUT • 14h30-18h30

Trabalhos
em Espaços Confinados

FORMAÇÃO III

24 OUT • 14h30-18h30

Ergonomia
Movimentação Manual de Cargas

FORMAÇÃO IV

31 OUT • 14h30-18h30

Abordagem Técnica sobre a Utilização de
Andaimes e Plataformas de Trabalho

CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

ASSOCIADOS AICCOPN

120€/Participante/Ciclo Completo
40€/Participante/Sessão

NÃO ASSOCIADOS

240€/Participante/Ciclo Completo
80€/Participante/Sessão

PROGRAMAS**Sensibilização em Segurança no Trabalho****Noções Gerais**

10 outubro 2024

Objetivos

Proporcionar aos participantes conhecimentos sobre as principais temáticas de segurança no trabalho e princípios gerais de prevenção, de forma a dar cumprimento aos requisitos da Lei nº 102/2009, de 10 de setembro (e alterações), que estabelece o regime jurídico da segurança e saúde no trabalho.

Conteúdo Programático

- Princípios da segurança e saúde no trabalho;
- Principais requisitos legais aplicáveis ao trabalhador e entidades empregadoras;
- Acidentes de trabalho e doenças profissionais;
- Riscos e perigos no local de trabalho;
- Medidas de prevenção e atuação em segurança e saúde no trabalho;
- Equipamentos de proteção coletiva e individual;
- Segurança na utilização de máquinas e equipamentos;
- Noções básicas de prevenção contra incêndios.

**Trabalhos
em Espaços Confinados**

17 outubro 2024

Objetivos

Dotar os participantes de conhecimentos sobre os riscos associados aos trabalhos em espaços confinados, bem como das medidas de prevenção a adotar, através do uso do equipamento e material adequados e a avaliação das condições atmosféricas.

Conteúdo Programático

- Legislação aplicável;
- Definição de espaço confinado;
- Tipos de trabalhos em espaços confinados;
- Riscos quando se trabalha em espaços confinados;
- Monitorização da atmosfera em espaços confinados;
- Medidas de emergência e resgate em espaços confinados.

PROGRAMAS**Ergonomia
Movimentação Manual de Cargas**

24 outubro 2024

Objetivos

Proporcionar aos participantes conhecimentos teóricos e práticos sobre posturas ergonómicas a adotar aquando da movimentação manual de cargas, bem como identificar posturas que podem contribuir para a ocorrência de lesões musculoesqueléticas.

Conteúdo Programático

Riscos e perigos nas tarefas associadas às atividades da construção, tais como:

- Posições inadequadas, Esforços bruscos; Movimentos repetitivos; Vibração localizada ou em corpo inteiro, duração, frequência e intensidade da exposição.

Anatomia e postura de coluna vertebral:

- Lesões musculoesqueléticas; Anatomia e postura da coluna vertebral; Anatomia do ombro; Perceção dos sintomas.

Controlo dos riscos e técnicas de levantamento de cargas:

- Princípios da movimentação manual de cargas; Medidas de controlo para reduzir o risco de lesão;
- Técnicas de levantamento seguras; Consequências da incorreta movimentação manual.

**Abordagem Técnica sobre a Utilização de
Andaimes e Plataformas de Trabalho**

31 outubro 2024

Objetivos

Dotar os participantes dos conhecimentos práticos no âmbito da montagem, desmontagem e utilização de andaimes e plataformas de trabalho, em condições de segurança.

Conteúdo Programático

- Enquadramento legal;
- Tipos e classes de andaimes;
- Homologação e condições técnicas dos andaimes e plataformas de trabalho;
- Montagem / desmontagem – critérios gerais e específicos de segurança;
- Equipamentos de proteção individual;
- Inspeções periódicas, ocasionais e excecionais;
- Correta utilização / exploração.