

# Ficha Descritiva

## Formação Básica em Segurança

### (14 horas)

Curso Reconhecido pelo IEP – Instituto Eletrotécnico Português



#### Objetivos Pedagógicos (Gerais e Específicos)

- Aquisição de competências necessárias ao processo de consciencialização de atitudes de segurança e minimização de riscos.
- Conhecer e aplicar os princípios de Segurança;
- Tomar medidas de prevenção e proteção;
- Respeitar e cumprir as Regras e os Princípios de Segurança;
- Manusear eficazmente os equipamentos de trabalho;
- Utilizar corretamente os Equipamentos de Proteção Individual e Coletiva;
- Sensibilizar os formandos para os riscos da área da Segurança e Saúde no Trabalho, decorrentes do meio envolvente onde realizam as suas atividades.

#### Conteúdo Programático

##### 1. Atitudes proativas da segurança – 1h

- Aspectos comportamentais face à segurança

##### 2. Princípios gerais da segurança - 2h

- Análise de risco
- Equipamentos de proteção individual e coletiva
- Sinalização de Segurança

##### 3. Práticas de Trabalho Seguro 3h

- Autorizações de trabalho
- Espaços confinados
- Atmosferas explosivas

##### 4. Regras Gerais de Segurança no Trabalho 4h

- Soldadura e corte
- Trabalhos na proximidade de eletricidade e em quadros elétricos
- Trabalhos em altura

- Trabalhos em túneis e galerias

- Trabalhos na via pública

- Escavações e trabalhos em valas

- Máquinas e equipamentos de trabalho

- Substâncias e preparações perigosas

- Ruídos e Vibrações

##### 5. Segurança contra incêndios e primeiros socorros

- 3h

- Segurança contra incêndios e explosões

- Primeiros socorros (noções gerais)

##### 6. Acidentes de Trabalho e Doenças Profissionais -

1h

- Acidentes de Trabalho

- Doenças Profissionais

Sede: Vale de Craveiras, CCI 8807, 2950 – 731 Quinta do Anjo, Tel.: (+351) 210 868 855  
Porto • Estarreja • Palmela • Sines • Castro Verde  
www.cedros.pt - cedros@cedros.pt



# Ficha Descritiva

## Formação Básica em Segurança

### (14 horas)



*Curso Reconhecido pelo IEP – Instituto Eletrotécnico Português*

#### Forma de Organização da Formação

Presencial.

#### Metodologias de Formação

A metodologia da formação é predominantemente participativa e assenta na análise de situações concretas, discussão de grupo, assim como na troca de experiências entre participante e o formador.

Os métodos a utilizar serão o expositivo e interrogativo.

#### Metodologias de Avaliação das Aprendizagens

A avaliação da formação é realizada a partir de um exercício de avaliação. São também considerados para avaliação os parâmetros relativos: assiduidade e pontualidade; interesse e empenho; participação e a capacidade de aplicar os conhecimentos adquiridos.

Para o formando obter aprovação ao curso e ter acesso ao certificado e cartão de Formação Básica em Segurança, no teste tem de ter no mínimo 14 valores, numa escala de 0-20.

#### Recursos pedagógicos/Espaços e equipamentos

Material audiovisual e técnico a disponibilizar em cada ação: sala com mobiliário adequado; videoprojector; quadro e outros. A cada formando será entregue um Manual de apoio à formação.

De acordo com as necessidades detetadas ao nível de recursos específicos a utilizar pelos formadores estas serão solicitadas pelo mesmo.

#### Público-alvo

Trabalhadores que realizem trabalhos de construção, manutenção ou demolição nas infraestruturas de produção e distribuição de energia elétrica, e a todos os interessados.

**Duração Total do Curso:** 14 horas

---

Sede: Vale de Craveiras, CCI 8807, 2950 – 731 Quinta do Anjo, Tel.: (+351) 210 868 855  
Porto • Estarreja • Palmela • Sines • Castro Verde  
www.cedros.pt - cedros@cedros.pt

