

## Ficha Descritiva

# Trabalhos em Altura – nível I (inicial)

(8 horas)



Rev. 00.14082017



### Objetivos Pedagógicos (Gerais e Específicos)

Dotar os formandos com os conhecimentos básicos sobre trabalhos em altura.

### Conteúdo Programático

- Introdução
- Legislação aplicável
- Princípios gerais
- Segurança;
  - fator de queda
  - fator de choque
- Nós
- Ancoragens
- Amarrações
- Equipamentos de proteção individual (EPIs)
- Inspeção e manutenção de EPIs
- Técnicas e procedimentos na progressão em altura
- Exercícios práticos

### Forma de Organização da Formação

Presencial.

### Metodologias de Formação

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

N.º AZUL: 808 203 837  
Porto • Estarreja • Palmela • Sines • Castro Verde  
www.cedros.pt - cedros@cedros.pt



---

## Ficha Descritiva

# Trabalhos em Altura – nível I (inicial)

(8 horas)



Rev. 00.14082017

---

Os métodos a utilizar serão o expositivo, demonstrativo e participativo/ativo.

### Metodologias de Avaliação das Aprendizagens

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

### 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:** Esta formação é dirigida a colaboradores da empresa que necessitem de noções básicas sobre Trabalhos em Altura.

**Duração Total do Curso:** 8 horas