



**Trabalhos em Altura com Movimentação Manual  
de Cargas Refresher\_GWO\_BSTR**  
*/ Working at Heights and Manual Handling  
Combined Refresher\_BSTR*

Rev. 00.09092025

**(9:15 horas) / (9:15 hours)**



Imagem: Ação de formação de Trabalhos em Altura realizada pela CEDROS

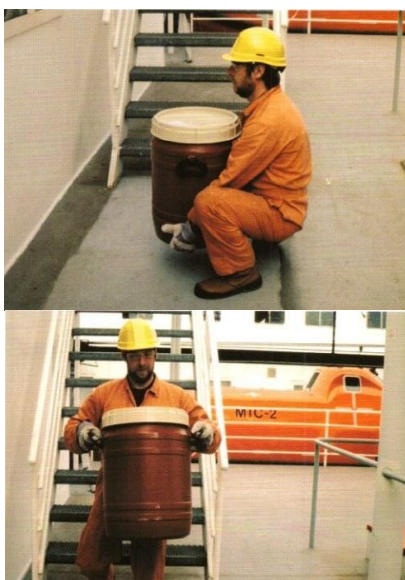
**Objetivos Gerais (General objectives):**

Rever e aprofundar as competências anteriormente adquiridas através de formação teórica e prática, de modo a que os participantes possam utilizar equipamento de proteção individual básico, realizar trabalhos seguros em altura e resgates básicos seguros e abrangentes em altura, assim como realizar a movimentação manual de cargas de forma segura.

**Objetivos Específicos (Specific objectives):**

Habilitar os participantes a:

- Atuar de modo seguro e independente: com a utilização de equipamento básico de proteção individual, no trabalho em segurança em altura e na realização de um resgate básico completo em altura num ambiente de turbina eólica.
- Adotar um comportamento positivo relativo à movimentação manual e ergonomia e executar tarefas de movimentação manual de cargas de forma segura.
- Responsabilizar-se pela sua segurança e a segurança dos seus colegas de trabalho, tanto em situações de trabalho como em situações de emergência.



222 456 974 | 210 868 855

[www.cedros.pt](http://www.cedros.pt) - [cedros@cedros.pt](mailto:cedros@cedros.pt)



**Trabalhos em Altura com Movimentação Manual  
de Cargas Refresher\_GWO\_BSTR**  
*/ Working at Heights and Manual Handling  
Combined Refresher\_BSTR*

Rev. 00.09092025

**(9:15 horas) / (9:15 hours)**

**Conteúdo programático / Carga Horária por módulo** *(Program content / Workload per module)*

Conteúdos Programáticos		Tempo Estimado
1	Introdução	15 min
2	Revisão de conhecimentos	40 min
3	Exercícios de revisão sobre EPI	30 min
4	Teoria	60 min
5	Medidas para evitar lesões	20 min
6	Exercícios práticos individuais de revisão	110 min
7	Queda de Objetos	55 min
8	Exercícios práticos - grupo	210 min
9	Revisão - Avaliação	15 min.
Total		555 min

**Exercícios Práticos**

- Verificação e colocação dos EPI;
- Progressão vertical em escada;
- Utilização da Corda de Posicionamento;
- Exercícios de evacuação 1, 2 e 3;
- Exercícios de movimentação manual de cargas;
- Pontos de Ancoragem certificados e adequados;

222 456 974 | 210 868 855

[www.cedros.pt](http://www.cedros.pt) - [cedros@cedros.pt](mailto:cedros@cedros.pt)



**Trabalhos em Altura com Movimentação Manual  
de Cargas Refresher\_GWO\_BSTR**  
*/ Working at Heights and Manual Handling  
Combined Refresher\_BSTR*

Rev. 00.09092025

**(9:15 horas) / (9:15 hours)**

**Exercício de evacuação 1:** Efetuar uma evacuação com recurso ao equipamento de resgate/evacuação de uma pessoa estando outra pessoa no comando do equipamento;

**Exercício de evacuação 2:** efetuar uma evacuação com recurso ao equipamento de resgate/evacuação de uma pessoa estando a mesma a controlar o equipamento

**Exercício de evacuação 3:** efetuar uma evacuação com duas pessoas em simultâneo.

**Primeiro Resgate vítima consciente:** ancorada com longe em Y na escada de alumínio enquanto posicionado com a longe de posicionamento (corda de trabalho). Deverá ser feito o resgate passivo com uso do Kit de Resgate ancorado num degrau reforçado; Corda tensionada é desviada usando o anel tipo D localizado num ponto de posicionamento do arnês do resgatador.

**Segundo vítima inconsciente mas respira:** ancorado com longe em Y, posicionado na escada ferro com longe de posicionamento (corda de trabalho). Deverá ser feito o resgate passivo com uso do Kit de Resgate ancorado num degrau reforçado. Corda tensionada é desviada usando o anel tipo D localizado num ponto de posicionamento do arnês do resgatador.

**Terceiro Resgate vítima consciente,** uso da escada de ferro. vítima ancorada com recurso à longe em Y e posicionada com a longe de posicionamento. Corda tensionada poderá ser desviada usando o anel tipo D localizado num ponto de posicionamento do arnês do resgatador, se o estado da vítima não permitir descer apoiada nos degraus.

**Forma de Organização da Formação (*Training Organization Form*)**

Presencial.

**Metodologias de Formação (*Training Methodologies*)**

222 456 974 | 210 868 855

www.cedros.pt - cedros@cedros.pt



**Trabalhos em Altura com Movimentação Manual  
de Cargas Refresher\_GWO\_BSTR**  
*/ Working at Heights and Manual Handling  
Combined Refresher\_BSTR*

Rev. 00.09092025

**(9:15 horas) / (9:15 hours)**

A metodologia da formação é predominantemente participativa e assenta na realização de situações práticas.

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

**Metodologias de Avaliação das Aprendizagens** *(Learning Assessment Methodologies)*

A avaliação da formação é realizada a partir de observação do participante durante as atividades de aprendizagem, teste teórico e 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** *(Pedagogical resources / Spaces and equipment)*

Material audiovisual e técnico a disponibilizar em cada ação: sala com mobiliário adequado; videoprojector; quadro e outros.

A cada formando será enviado um Manual de apoio à formação, em formato digital.

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

**Equipamentos:**

- Cordas
- Capacetes
- Sistema anti-queda

222 456 974 | 210 868 855

[www.cedros.pt](http://www.cedros.pt) - [cedros@cedros.pt](mailto:cedros@cedros.pt)



**Trabalhos em Altura com Movimentação Manual  
de Cargas Refresher\_GWO\_BSTR**  
*/ Working at Heights and Manual Handling  
Combined Refresher\_BSTR*

Rev. 00.09092025

**(9:15 horas) / (9:15 hours)**

- Auto-retratil
- Ancoragens
- Mosquetões – sistema de bloqueio automático
- Escadas de alumínio
- Modelo de vertebbras lombares para fins educacionais
- Modelo de ombro
- Manequim salvamento
- Cargas peso máximo 15kg
- EPI

**Público-alvo (*Target Group*):**

Trabalhadores que operam ou pretendam operar no ramo da indústria eólica ou áreas relacionadas que tenham contacto físico com uma turbina eólica ou estrutura de aerogerador.

Trabalhadores que desempenham atividades que tenham sido objeto de uma avaliação de riscos, pelo seu empregador ou responsável de segurança, cuja formação em um ou mais módulos BST contribua para atenuar os riscos identificados.

Pessoas interessadas na temática de trabalhos em altura e movimentação manual de cargas.

**Duração Total do Curso (*Total Training Duration*): 9:15 horas**

222 456 974 | 210 868 855

[www.cedros.pt](http://www.cedros.pt) - [cedros@cedros.pt](mailto:cedros@cedros.pt)



**Trabalhos em Altura com Movimentação Manual  
de Cargas Refresher\_GWO\_BSTR**  
*/ Working at Heights and Manual Handling  
Combined Refresher\_BSTR*

Rev. 00.09092025

**(9:15 horas) / (9:15 hours)**

**Características Específicas da Formação** (*Specific Characteristics of Training*):

**Pré-requisitos:**

Todos os participantes da formação de BSTR (Basic Safety Training Refresher) devem estar em boa forma médica e ser capazes de participar plenamente. No início da formação é assinada uma declaração de auto-avaliação médica atestando que se encontram nas condições exigidas para o exercício da formação. O participante tem de criar um perfil de participante pessoal na plataforma WINDA e fornecer o seu próprio ID WINDA antes de concluir a formação BST.

**Validade:** Certificado válido por dois anos

De acordo com o Standard versão 19.

**Processo de Revisão da Avaliação:**

O processo de avaliação do formando poderá ser alvo de revisão, sempre que se justificar, podendo ocorrer a pedido do formando ou caso seja detetada alguma não conformidade.

Caso ocorra esta revisão ao processo de avaliação do formando, o teste de avaliação é revisto por outro formador GWO do respetivo módulo, podendo ainda verificar-se a necessidade de repetir a componente prática dos módulos, através da reavaliação dos exercícios com outro formador.

222 456 974 | 210 868 855

[www.cedros.pt](http://www.cedros.pt) - [cedros@cedros.pt](mailto:cedros@cedros.pt)