



**Trabalhos em Altura com Movimentação Manual
de Cargas_GWO_BST**
/ Working at Heights with Manual Handling_BST

Rev. 00.09092025

(15:25 horas) / (15:25 hours)



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

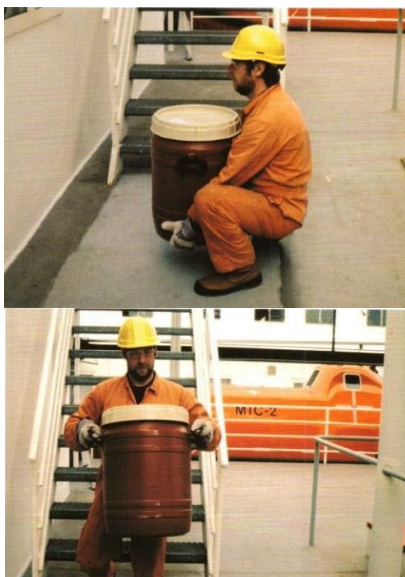
Objetivos Gerais (General objectives):

Proporcionar aos participantes o conhecimento e habilidades básicas para agir com segurança e responsabilidade e tomar as ações preventivas corretas, em todos os aspetos dos trabalhos realizados em altura e em tarefas que implicam movimentação manual de cargas. Isto quer em situações normais, quer em situações de emergência.

Objetivos Específicos (Specific objectives):

Habilitar os participantes a:

- Atuar de modo seguro e responsável: com a utilização de equipamento de proteção individual básico, no trabalho em segurança em altura e na realização de procedimentos básicos de resgate em altura num ambiente de turbina eólica.
- Adotar um comportamento positivo em matéria de movimentação manual e de 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.

222 456 974 | 210 868 855

www.cedros.pt - cedros@cedros.pt



**Trabalhos em Altura com Movimentação Manual
de Cargas_GWO_BST**
/ Working at Heights with Manual Handling_BST

Rev. 00.09092025

(15:25 horas) / (15:25 hours)

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

Conteúdos Programáticos		Tempo Estimado
1	Introdução	15 min
2	Legislação	25 min
3	Arnês	30 min
4	Prevenção de Quedas	30 min
5	Sistemas antiquedas verticais	25 min
6	Longes anti-queda	55 min
7	Queda de Objetos	55 min
8	Linhas de vida auto-retráteis	10 min
9	Medidas para evitar lesões	20 min
10	Exercícios práticos	60 min
11	Lesões, Sintomas e Princípios Fundamentais da MMC	25 min.
12	MMC: controlos de risco e técnicas adequadas de manuseamento manual	65 min.
13	Procedimentos de Emergência	80 min.
14	Workshop: Riscos e Perigos e Trauma Suspensão	30 min.
15	Revisão do EPI	10 min.
16	Equipamento de Resgate e de rigging	20 min.
17	Exercícios de Resgate	355 min.
18	Avaliação	15 min.
Total		925 min

222 456 974 | 210 868 855

www.cedros.pt - cedros@cedros.pt



**Trabalhos em Altura com Movimentação Manual
de Cargas_GWO_BST**
/ Working at Heights with Manual Handling_BST

Rev. 00.09092025

(15:25 horas) / (15:25 hours)

Exercícios Práticos

1º dia

- Verificação e colocação dos EPI;
- Realizar “Buddy-Check”;
- Progressão em escada vertical de alumínio com Longe Anti-quedas (recursos longe em Y);
- Progressão vertical em escada com recurso a anti-quedas móvel para linha de vida cabo e/ou calha;
- Progressão vertical em escada de ferro com recurso a longe em Y;
- Progressão vertical em escada com recurso a longe em Y e utilização de longe de posicionamento;
- Utilização da Corda de Posicionamento;
- Progressão em escada vertical com Anti-quedas móvel
- Simulação de vítima em trauma de suspensão
Fazer exercício do trauma de suspensão com os formandos na linha de vida horizontal na parte de cima do contentor. Simular queda quando ancorado com o ponto external e dorsal. Este exercício tem como objetivo transmitir técnica de redução do trauma de suspensão / síndrome de arnês aos técnicos.
- Exercícios de movimentação manual de cargas:
 - Trabalhos acima da altura dos ombros
 - Trabalhos na posição de joelhos
 - Empurrar e puxar cargas
 - Carregar cargas
 - Levantar cargas
 - Trabalho com ferramentas manuais
 - Posturas adversas

222 456 974 | 210 868 855

www.cedros.pt - cedros@cedros.pt



**Trabalhos em Altura com Movimentação Manual
de Cargas_GWO_BST**
/ Working at Heights with Manual Handling_BST

Rev. 00.09092025

(15:25 horas) / (15:25 hours)

2º dia

- Realização novamente de todos os exercícios do 1º dia (exceto o exercício de trauma de suspensão);
- Montar o sistema de resgate na parte inferior da escada num degrau reforçado; demonstrar a ancoragem e o ângulo a utilizar pelo formando;
- **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

222 456 974 | 210 868 855

www.cedros.pt - cedros@cedros.pt



**Trabalhos em Altura com Movimentação Manual
de Cargas_GWO_BST**
/ Working at Heights with Manual Handling_BST

Rev. 00.09092025

(15:25 horas) / (15:25 hours)

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

Presencial.

Metodologias de Formação *(Training Methodologies)*

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.

222 456 974 | 210 868 855

www.cedros.pt - cedros@cedros.pt



**Trabalhos em Altura com Movimentação Manual
de Cargas_GWO_BST**
/ Working at Heights with Manual Handling_BST

Rev. 00.09092025

(15:25 horas) / (15:25 hours)

Equipamentos:

- Cordas
- Capacetes
- Sistema anti-queda
- Auto-retratil
- Ancoragens
- Mosquetões – sistema de bloqueio automático
- Escadas de alumínio
- Modelo de vertebrae 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*): 15:25 horas

222 456 974 | 210 868 855

www.cedros.pt - cedros@cedros.pt



**Trabalhos em Altura com Movimentação Manual
de Cargas_GWO_BST**
/ Working at Heights with Manual Handling_BST

Rev. 00.09092025

(15:25 horas) / (15:25 hours)

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

Pré-requisitos:

Todos os participantes da formação de BST (Basic Safety Training) 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 - cedros@cedros.pt