

Formação Básica em Segurança

14horas

Rev. 00.30.06.2026



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 | 7. Trabalhos na via pública – 0:30min |
| 2. Princípios gerais da segurança: Análise de risco; Equipamentos de proteção individual e coletiva; Sinalização de Segurança – 2h | 8. Escavações e trabalhos em valas – 0:30min |
| 3. Práticas de Trabalho Seguro: Consignações e Autorizações de trabalho; Espaços confinados; Atmosferas explosivas; soldadura e Corte – 3h | 9. Máquinas e equipamentos de trabalho – 1h |
| 4. Trabalhos na proximidade de eletricidade – 1h | 10. Movimentação Manual de Cargas – 0:30min |
| 5. Trabalhos em altura – 1h | 11. Segurança contra incêndios – 1h |
| 6. Trabalhos em túneis e galerias – 0:30min | 12. Substâncias e Preparações Perigosas – 0:30min |
| | 13. Ruído e Vibrações – 0:30min |
| | 14. Acidentes de Trabalho e Doenças Profissionais – 1h |

Forma de Organização da Formação

Presencial.

Formação Básica em Segurança

14horas



Rev. 00.30.06.2026

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.

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

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 14valores, 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