

Primeiros Socorros_ GWO BST / *FIRST AID* (FA)_GWO BST

Rev. 00.23062026

(7 horas) / (7 *hours*)



Imagem: Ação de formação de Primeiros Socorros realizada pela CEDROS

Objetivos Gerais (*General objectives*):

Reconhecer os sinais e sintomas de situações de risco de vida e saber aplicar os primeiros socorros, de forma segura e eficaz, no ambiente da indústria de turbinas eólicas / aerogeradores, de acordo com os requisitos do módulo Formação Básica de Segurança de Primeiros Socorros (GWO Basic Safety Training – BST First Aid).

Objetivos Específicos (*Specific objectives*):

- Distinguir e explicar riscos e perigos relacionados a áreas remotas com locais / tarefas perigosas
- Distinguir várias diretrizes de Primeiros Socorros (ERC e AHA) no contexto de Primeiros Socorros
- Identificar a legislação nacional e global relevante para os primeiros socorros
- Agir de forma independente no reconhecimento, avaliação e priorização da necessidade de primeiros socorros básicos e na aplicação de primeiros socorros que salvam vidas até que a vítima possa ser encaminhada para o próximo nível de cuidados, no caso de incidente na indústria de turbinas eólicas/ambiente WTG.
- Assumir a responsabilidade de reconhecer as suas limitações como socorrista básico, pedir ajuda e facilitar a evacuação da vítima, no caso de incidente na indústria de turbinas eólicas/ambiente WTG.

Primeiros Socorros_ GWO BST / *FIRST AID*
(FA)_GWO BST

Rev. 00.23062026

(7 horas) / (7 hours)

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

Conteúdos Programáticos		Tempo Estimado (minutos)
1	Introdução	30 min
2	Primeiros Socorros que salvam vidas recorrendo à Avaliação Primária e Estrutura dos Primeiros Socorros	180 min
3	Prestar Primeiros Socorros em Incidentes relevantes na Indústria Eólica	60 min
4	Treino baseado em cenários (Componente prática)	135 min
5	Avaliação e Feedback	15 min
TOTAL		420 min

Exercícios Práticos:

Cenários:

- Incidente de choque elétrico;
- Incidente – Enfarte, paragem respiratória, sistema nervoso central, AVC;
- Exame da vítima da cabeça aos pés (2 cenários);
- SBV DAE (Treino de SBV no manequim, treino da utilização do DAE);
- Objeto caído - ferimentos graves resultantes de queda de altura (treino de mobilizar vítimas com fraturas);
- Choque hipovolémico;
- Sangramento externo grave;
- Vítima não responsiva com respiração normal;
- Queimaduras graves (químicas, elétricas, térmicas e solares);
- Hipotermia;
- Lesão por esmagamento (por exemplo, lesões nos dedos);

222 456 974 | 210 868 855
www.cedros.pt - cedros@cedros.pt

Primeiros Socorros_ GWO BST / *FIRST AID* (FA)_GWO BST

Rev. 00.23062026

(7 horas) / (7 *hours*)

- l. Contatos químicos no olho;
- m. Incidente menor evoluindo para um incidente grave.

Forma de Organização da Formação (*Method of Organizing the Training*): 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 um exercício de avaliação, teste teórico e exercícios práticos.

No âmbito da observação do desempenho nas atividades práticas, para que os formandos obtenham aproveitamento no módulo, os formandos deverão cumprir todos os objetivos de aprendizagem exigidos, conforme Formulário de Avaliação de Desempenho do Participante. Neste formulário é atribuída uma pontuação, entre 0 e 3, conforme o nível de desempenho observado, em que “0” significa “Ainda não cumpre os objetivos de aprendizagem para o módulo e “3” significa “O desempenho demonstra experiência prévia com o tema.

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.

222 456 974 | 210 868 855
www.cedros.pt - cedros@cedros.pt

Primeiros Socorros_ GWO BST / *FIRST AID* (FA)_GWO BST

Rev. 00.23062026

(7 horas) / (7 *hours*)

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

Equipamentos:

- Modelo Airway
- Manequim de reanimação
- Equipamentos primeiros socorros:
 - AED Trainers (Desfibrilhador Automático Externo)
 - EPI apropriado
 - Outros equipamentos que possam ser pertinentes para a prática formativa

Público-alvo (*Target Group*):

Trabalhadores que operam ou pretendam operar no ramo da indústria eólica ou ramos relacionados e que tenham funções num ambiente de turbina eólica.

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 primeiros socorros.

Duração Total do Curso (*Total Training Duration*): 7 horas

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

Pré-requisitos: O participante tem de criar um perfil pessoal na plataforma WINDA e fornecer o seu próprio ID WINDA antes de concluir a formação BST.

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

222 456 974 | 210 868 855
www.cedros.pt - cedros@cedros.pt

Primeiros Socorros_ GWO BST / *FIRST AID*
(FA)_GWO BST

Rev. 00.23062026

(7 horas) / (7 hours)

de auto-avaliação médica atestando que se encontram nas condições exigidas para o exercício da formação.

Validade: Certificado válido por dois anos.

De acordo com o Standard versão 20.

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.

Sensibilização em Incêndios _ GWO BST **/ Fire Awareness (FAW) _ GWO BST**

(3:20 horas) / (3:20 hours)

Rev. 26062026



Imagem: Ação de formação de Sensibilização em Incêndios realizada pela CEDROS

Objetivos Gerais (General objectives):

Intervir em situações de emergência em contexto real de acordo com os requisitos do módulo Formação Básica de Segurança de Sensibilização em Incêndios (GWO Basic Safety Training – Fire Awareness).

Prevenir incêndios, tirar conclusões apropriadas ao avaliar um incêndio, gerir a evacuação, em segurança, de todo o pessoal, no caso de um incêndio incontrolável.

Extinguir eficientemente um incêndio inicial com equipamento de 1ª intervenção.

Objetivos Específicos (Specific objectives):

1. Atuar independentemente na identificação do risco de incêndio e prevenir incêndios num ambiente de aerogeradores.
2. Responsabilizar-se por avaliar um incêndio e, se necessário, ser capaz de selecionar um meio de extinção adequado à respetiva classe do incêndio.
3. Responsabilizar-se pela evacuação do pessoal, certificando-se de que estão todos em segurança, no caso de um incêndio incontrolável.
4. Atuar de forma independente na extinção de um incêndio inicial, usando equipamento de 1ª intervenção, caso o incidente seja considerado controlável.

Sensibilização em Incêndios _ GWO BST

/ Fire Awareness (FAW) _ GWO BST



(3:20 horas) / (3:20 hours)

Rev. 26062026

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

Conteúdos Programáticos		Tempo Estimado
1	Introdução	15 min
2	Legislação	05 min
3	Fenomenologia da combustão e propagação do fogo	20 min
4	Extinção de Incêndios (mecanismos)	25 min
5	Prevenção de Incêndios	20 min
6	Equipamento de Combate a Incêndios num Aerogerador	20 min
7	Treino prático e treino baseado em cenários	80 min
8	Avaliação e Feedback	15 min
TOTAL		200 min

Exercícios Práticos

- Utilização de extintor de CO2 de forma segura e eficiente
Uso do extintor de incêndio tipo CO2 e PQS ABC (opcional) no simulador na área externa em combustão. Exercício feito individualmente por formando;
- Utilização de manta ignífuga de forma segura e eficiente
Uso da manta ignífuga num recipiente em combustão até a extinção do fogo. Feito individualmente;
- Evacuação num ambiente de fumo (baixa visibilidade)
Uso do simulador de evacuação, primeira entrada e saída para reconhecimento do local com as luzes acesas, segunda entrada e saída com as luzes apagadas e fumo fazendo os procedimentos de evacuação.

Forma de Organização da Formação (Method of Organizing the Training): Presencial.

222 456 974 | 210 868 855
www.cedros.pt - cedros@cedros.pt

Sensibilização em Incêndios _ GWO BST **/ Fire Awareness (FAW) _ GWO BST**



(3:20 horas) / (3:20 hours)

Rev. 26062026

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 um exercício de avaliação, teste teórico e exercícios práticos.

No âmbito da observação do desempenho nas atividades práticas, para que os formandos obtenham aproveitamento no módulo, os formandos deverão cumprir todos os objetivos de aprendizagem exigidos, conforme Formulário de Avaliação de Desempenho do Participante. Neste formulário é atribuída uma pontuação, entre 0 e 3, conforme o nível de desempenho observado, em que “0” significa “Ainda não cumpre os objetivos de aprendizagem para o módulo e “3” significa “O desempenho demonstra experiência prévia com o tema.

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 estes serão solicitados pelo mesmo.

Equipamentos:

222 456 974 | 210 868 855
www.cedros.pt - cedros@cedros.pt

Sensibilização em Incêndios _ GWO BST / Fire Awareness (FAW) _ GWO BST

(3:20 horas) / (3:20 hours)

Rev. 26062026

- Extintores CO2 + água aditivada
- Mantas de combate a incêndios
- Dummies
- EPI
- Máscara de fuga pessoal

Público-alvo (Target Group):

Trabalhadores que operam ou pretendam operar no ramo da indústria eólica ou ramos relacionados e que tenham funções num ambiente de turbina eólica.

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/BSTR contribua para atenuar os riscos identificados.

Pessoas interessadas na temática de prevenção e combate a incêndios.

Duração Total do Curso (Total Training Duration): 3:20 horas

Características Específicas da Formação (Specific Characteristics of Training):

Pré-requisitos: O participante tem de criar um perfil pessoal na plataforma WINDA e fornecer o seu próprio ID WINDA antes de concluir a formação BST.

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.

Validade: Certificado válido por dois anos.

De acordo com o Standard versão 20.

Processo de Revisão da Avaliação:
O processo de avaliação do formando poderá ser alvo de revisão, sempre que se justificar,

Sensibilização em Incêndios _ GWO BST **/ Fire Awareness (FAW) _ GWO BST**



(3:20 horas) / (3:20 hours)

Rev. 26062026

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.

Trabalhos em Altura_GWO_BST / *Working at Heights (WAH)_BST*

Rev. 00.24062026

(14:25 horas) / (14:25 hours)



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

Objetivos Gerais (*General objectives*):

Proporcionar aos participantes, através de formação teórica e prática, o conhecimento e habilidades básicas para usar equipamento de proteção individual, trabalhar em segurança em alturas, realizar operações de resgate em altura num ambiente de turbina eólica.

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 remoto de turbina eólica.
- 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_GWO_BST / *Working at Heights (WAH)_BST*

Rev. 00.24062026

(14:25 horas) / (14:25 hours)

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

Conteúdos Programáticos		Tempo Estimado
1	Introdução	15 min
2	Legislação	20 min
3	Arnês	30 min
4	Prevenção de Quedas	35 min
5	Sistemas anti-quedas 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	70 min
11	Riscos, Perigos e Trauma Suspensão	30 min.
12	Procedimentos de Emergência	80 min.
13	Revisão de Equipamento Individual de Proteção contra Quedas (EIPQ) / <i>Personal Fall Protective Equipment (PFPE)</i>	10 min.
14	Equipamento de Resgate e de rigging	20 min.
15	Medidas de prevenção de lesões durante a formação	20 min.
16	Exercícios de Resgate	355 min.

Trabalhos em Altura_GWO_BST / *Working at Heights (WAH)_BST*

Rev. 00.24062026

(14:25 horas) / (14:25 hours)

17	Revisão / Avaliação	15 min.
Total		865 min

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.

2º dia

222 456 974 | 210 868 855
www.cedros.pt - cedros@cedros.pt

Trabalhos em Altura_GWO_BST / *Working at Heights (WAH)_BST*

Rev. 00.24062026

(14:25 horas) / (14:25 hours)

- 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

Trabalhos em Altura_GWO_BST / *Working at Heights (WAH)_BST*

Rev. 00.24062026

(14:25 horas) / (14:25 hours)

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 (*Method of Organizing the Training*): 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.

No âmbito da observação do desempenho nas atividades práticas, para que os formandos obtenham aproveitamento no módulo, os formandos deverão cumprir todos os objetivos de aprendizagem exigidos, conforme Formulário de Avaliação de Desempenho do Participante. Neste formulário é atribuída uma pontuação, entre 0 e 3, conforme o nível de desempenho observado, em que “0” significa “Ainda não cumpre os objetivos de aprendizagem para o módulo e “3” significa “O desempenho demonstra experiência prévia com o tema.

São também considerados para avaliação os parâmetros relativos: assiduidade e pontualidade; interesse e empenho; participação e a capacidade de aplicar os conhecimentos adquiridos.

222 456 974 | 210 868 855
www.cedros.pt - cedros@cedros.pt

Trabalhos em Altura_GWO_BST / *Working at Heights (WAH)_BST*

Rev. 00.24062026

(14:25 horas) / (14:25 hours)

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
- Óculos de segurança
- Luvas
- Calçado de segurança
- Sistema anti-queda
- Auto-retrátil
- Ancoragens
- Mosquetões – sistema de bloqueio automático
- Escadas de alumínio
- Equipamentos de resgate e evacuação
- Manequim salvamento

Trabalhos em Altura_GWO_BST / *Working at Heights (WAH)_BST*

Rev. 00.24062026

(14:25 horas) / (14:25 hours)

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.

Duração Total do Curso (Total Training Duration): 14:25 horas

Características Específicas da Formação (Specific Characteristics of Training):

Pré-requisitos: O participante tem de criar um perfil pessoal na plataforma WINDA e fornecer o seu próprio ID WINDA antes de concluir a formação BST.

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.

Validade: Certificado válido por dois anos

De acordo com o Standard versão 20.

222 456 974 | 210 868 855
www.cedros.pt - cedros@cedros.pt

Trabalhos em Altura_GWO_BST
/ *Working at Heights (WAH)_BST*

Rev. 00.24062026

(14:25 horas) / (14:25 hours)

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.

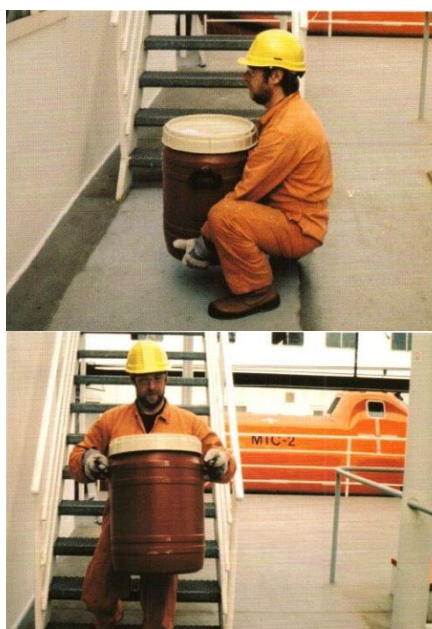
Movimentação Manual de Cargas

Refresher_GWO_BSTR

/ *Manual Handling Refresher (MHR)_BSTR*

Rev. 00.24062026

(03:00 horas) / (03:00 hours)



Objetivos Gerais (*General objectives*):

Rever experiências, conhecimento, competências e habilidades, anteriormente adquiridos, que permitam, através de formação teórica e prática, reduzir o risco de lesões músculo-esqueléticas aos técnicos na indústria da energia eólica. Assim como realizar as tarefas que implicam movimentação manual de cargas da forma mais segura possível, agir com segurança e responsabilidade e tomar as ações preventivas corretas. Isto quer em situações normais, quer em situações de emergência.

Objetivos Específicos (*Specific objectives*):

Habilitar os participantes a:

- Responsabilizar-se pelo uso de princípios de movimentação manual de cargas que reduzem o risco de lesão músculo-esquelética ao realizar tarefas físicas e atividades na indústria da energia eólica.
- Adotar um comportamento positivo em matéria de movimentação manual e de ergonomia e executar tarefas de movimentação manual de cargas de forma segura.

222 456 974 | 210 868 855
www.cedros.pt - cedros@cedros.pt

Movimentação Manual de Cargas

Refresher_GWO_BSTR

/ *Manual Handling Refresher (MHR)_BSTR*

Rev. 00.24062026

(03:00 horas) / (03:00 hours)

- Responsabilizar-se pela sua segurança e a segurança dos seus colegas de trabalho.

Movimentação Manual de Cargas

Refresher_GWO_BSTR

/ *Manual Handling Refresher (MHR)_BSTR*

Rev. 00.24062026

(03:00 horas) / (03:00 hours)

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

Conteúdos Programáticos		Tempo Estimado (minutos)
1	Introdução	30 min
2	Estações de competências dedicadas à prática de Movimentação Manual de Cargas	60 min
3	Treino de Movimentação Manual de Cargas baseado em cenários	75 min
4	Revisão / Avaliação e Feedback	15 min
Total		180 min

Exercícios Práticos:

- Exercícios de aquecimento
- Estações de competências:
 - Princípio TILE
 - Trabalhos acima da altura dos ombros
 - Empurrar e puxar cargas
 - Levantar e transportar cargas

222 456 974 | 210 868 855
www.cedros.pt - cedros@cedros.pt

Movimentação Manual de Cargas

Refresher_GWO_BSTR

/ *Manual Handling Refresher (MHR)_BSTR*

Rev. 00.24062026

(03:00 horas) / (03:00 hours)

- Trabalhos na posição de joelhos, usando ferramentas manuais e em posições adversas
- Exercícios baseados em cenários com movimentação manual de cargas:
 - Aquecimento
 - Tarefa de manutenção
 - Levantamento de cargas em equipa
 - Recolha de equipamento para mobilização

Forma de Organização da Formação (*Method of Organizing the Training*): 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.

222 456 974 | 210 868 855
www.cedros.pt - cedros@cedros.pt

Movimentação Manual de Cargas

Refresher_GWO_BSTR

/ *Manual Handling Refresher (MHR)_BSTR*

Rev. 00.24062026

(03:00 horas) / (03:00 hours)

No âmbito da observação do desempenho nas atividades práticas, para que os formandos obtenham aproveitamento no módulo, os formandos deverão cumprir todos os objetivos de aprendizagem exigidos, conforme Formulário de Avaliação de Desempenho do Participante. Neste formulário é atribuída uma pontuação, entre 0 e 3, conforme o nível de desempenho observado, em que “0” significa “Ainda não cumpre os objetivos de aprendizagem para o módulo e “3” significa “O desempenho demonstra experiência prévia com o tema.

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:

- Modelo de vértebras lombares para fins educativos
- Modelo de um ombro para fins educativos
- Manequim salvamento

222 456 974 | 210 868 855
www.cedros.pt - cedros@cedros.pt

Movimentação Manual de Cargas

Refresher_GWO_BSTR

/ *Manual Handling Refresher (MHR)_BSTR*

Rev. 00.24062026

(03:00 horas) / (03:00 hours)

- Cargas peso máximo 15kg
- EPI
- Luvas anti-vibração

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 BSTR contribua para atenuar os riscos identificados.

Duração Total do Curso (*Total Training Duration*): 03:00 horas

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

Pré-requisitos: Para participar numa formação de BST Movimentação Manual de Cargas *Refresher*, os participantes devem possuir um registo WINDA válido para a Formação BST Movimentação Manual de Cargas Inicial ou *Refresher*.

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

222 456 974 | 210 868 855
www.cedros.pt - cedros@cedros.pt

Movimentação Manual de Cargas

Refresher_GWO_BSTR

/ *Manual Handling Refresher (MHR)_BSTR*

Rev. 00.24062026

(03:00 horas) / (03:00 hours)

declaração de auto-avaliação médica atestando que se encontram nas condições exigidas para o exercício da formação.

Validade: Certificado válido por dois anos

De acordo com o Standard versão 20.

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.