

PROGRAMA DA AÇÃO

Entidade Beneficiária:	INDICE MAXIMO Unipessoal, Lda		
Entidade Formadora:	INDICE MAXIMO	Projeto Nº:	FNF_2026
Curso:	Segurança nas Operações essenciais nos Trabalhos em Altura	Ação Nº:	TRALT
Local:	Online	Data:	18/06/2026 - 31/12/2026
Horário:	Sem restrições	Nº de Horas:	8

Objetivos Pedagógicos e Conteúdos Programáticos

Objetivos Gerais:

No final da ação de formação, os participantes deverão ser capazes de reconhecer os perigos e riscos inerentes aos trabalhos em altura, aplicar medidas de prevenção e proteção adequadas, utilizar corretamente os equipamentos de proteção coletiva e individual, cumprir os requisitos legais e atuar eficazmente em situações de emergência, contribuindo para a prevenção de acidentes e para a promoção de uma cultura de segurança no trabalho.

Objetivos Específicos:

No final da ação de formação, os formandos deverão ser capazes de:

1. Identificar o conceito de trabalho em altura, os seus contextos de aplicação e os principais riscos associados.
2. Reconhecer as causas e consequências dos acidentes por queda em altura.
3. Aplicar os princípios gerais de prevenção na realização de trabalhos em altura.
4. Identificar perigos e avaliar os riscos inerentes às atividades desenvolvidas em altura.
5. Reconhecer os riscos específicos dos trabalhos em altura realizados em instalações elétricas ou nas suas proximidades.
6. Interpretar os requisitos legais, normas e regulamentos aplicáveis aos trabalhos em altura.
7. Selecionar e utilizar corretamente os Equipamentos de Proteção Coletiva (EPC) e os Equipamentos de Proteção Individual (EPI).
8. Verificar as condições de segurança necessárias antes do início dos trabalhos e adotar comportamentos preventivos adequados.
9. Comunicar situações de perigo e aplicar boas práticas de prevenção de acidentes no local de trabalho.
10. Atuar adequadamente em situações de emergência, incluindo a aplicação de procedimentos de resposta e de primeiros socorros em trabalhos em altura.

Conteúdos:

Módulo 1. Introdução aos Trabalhos em Altura: Contexto e Importância:

- Conceito de trabalho em altura;
- Atividades e setores onde existem trabalhos em altura;

- Consequências dos acidentes por queda;
- Principais causas dos acidentes em altura.

Módulo 2. Princípios Gerais de Prevenção em Trabalhos em Altura:

- Identificar os principais princípios gerais de prevenção;
- Reconhecer a prioridade da eliminação ou redução do risco na origem;
- Distinguir medidas de proteção coletiva e individual;
- Aplicar os princípios de prevenção a situações comuns de trabalho em altura;
- Reconhecer a importância da adaptação do trabalho às condições da tarefa e do trabalhador.

Módulo 3. Avaliação de Riscos em Trabalhos em Altura:

- Identificar perigos e fatores de risco em trabalhos em altura;
- Distinguir perigo, risco, probabilidade e consequência;
- Aplicar as cinco etapas da avaliação de riscos;
- Reconhecer situações que exigem revisão da avaliação de riscos.

Módulo 4. Trabalho em Altura em Instalações Elétricas ou nas Imediações:

- Identificar os principais riscos associados aos trabalhos em altura realizados em instalações elétricas ou nas suas proximidades;
- Reconhecer as medidas de prevenção necessárias para controlar o risco elétrico e o risco de queda;
- Selecionar equipamentos de acesso, proteção e trabalho adequados à intervenção;
- Verificar as condições de segurança necessárias antes de autorizar o início dos trabalhos.

Módulo 5. Normas e Critérios de Segurança: Legislação e Regulamentos:

- Compreender as normas e regulamentos que regem a segurança no trabalho;
- Identificar os riscos associados a diferentes atividades laborais;
- Aplicar práticas adequadas para prevenir acidentes e doenças ocupacionais;
- Promover um ambiente de trabalho seguro e saudável para todos os colaboradores.

Módulo 6. Equipamentos de Protecção Colectiva e Individual (EPC/EPI):

- Identificar a distinção entre Equipamentos de Protecção Coletiva (EPC) e Equipamentos de Protecção Individual (EPI);
- Reconhecer os diferentes tipos de EPC e EPI e compreender as suas funções específicas no contexto laboral;
- Aplicar os critérios adequados para a seleção, utilização e manutenção de EPC e EPI;
- Conhecer as disposições legais e regulamentares relativas ao uso de equipamentos de protecção no trabalho;
- Garantir a realização de inspeções regulares para assegurar a eficácia e segurança dos equipamentos de protecção.

Módulo 7. Prevenção de Acidentes e Atitude Preventiva no Local de Trabalho:

- Reconhecer comportamentos seguros e atitudes preventivas no dia-a-dia;
- Identificar riscos de forma precoce e agir antes que se tornem acidentes;
- Comunicar eficazmente situações de perigo e utilizar corretamente a sinalização;

- Aplicar boas práticas em diferentes cenários, aprendendo com exemplos reais.

Módulo 8. Procedimentos de Emergência e Primeiros Socorros em Trabalhos em Altura:

- Reconhecer situações de emergência e ativar planos de resposta;
- Implementar planos de emergência e evacuação;
- Atuar corretamente em caso de queda ou acidente;
- Prestar primeiros socorros adaptados aos riscos em altura;
- Garantir treino e prontidão de toda a equipa.

Informação Geral

Área de Formação:

862. Segurança e Higiene no Trabalho

Destinatários:

Os candidatos devem ter competências informáticas na ótica do utilizador. Para poder realizar o curso através do telemóvel deverá instalar a app do Moodle.

Modalidade de Formação:

FNF - Formação Não Financiada

Forma de Organização da Formação:

Formação exclusiva e-learning

Metodologias da Formação:

Formação em regime e-learning, com abordagem expositiva e interativa, orientada para a aplicação prática dos conteúdos em contexto real.

A aprendizagem centra-se na compreensão dos procedimentos corretos de utilização do tacógrafo, na interpretação de registos e no cumprimento das obrigações legais.

Metodologias e Instrumentos de Avaliação:

Avaliação formativa e contínua com recurso a mecanismos de consolidação de conhecimentos.

Recursos Pedagógicos:

[] Manual de Apoio [x] Guias Práticos [x] Propostas de Trabalho [x] Apres. Interativa

Espaços e Equipamentos:

Conforme MOD.FP.012

Equipa Pedagógica:

Índice Máximo

Formador: Jorge Vaz