

CATÁLOGO DE FORMAÇÃO EMPRESARIAL



Projetos
2030

Incentivos
& Investimentos

Projetos 2030

Incentivos
& Investimentos

ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA POR:

DGERT - Direção Geral do Emprego e das
Relações de Trabalho



www.projetos2030.pt



(+351) 255 010 020 (chamada rede fixa nacional)



(+351) 969 920 050 (chamada rede móvel nacional)



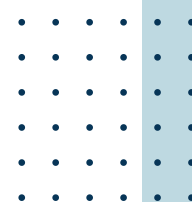
formacao@projetos2030.pt



Tâmega Park - Edifício Mercúrio, Amarante



ÍNDICE



01

Áreas de Formação

02

Código de Trabalho

03

Formação Personalizada

32

Packs Empresariais

36

Cheque-Formação





A Projetos 2030 disponibiliza uma vasta oferta formativa adequada às necessidades das empresas, com métodos certificados pela DGERT.

ÁREAS DE FORMAÇÃO:

- ✓ 342 - MARKETING E PUBLICIDADE
- ✓ 347 - ENQUADRAMENTO NA ORGANIZAÇÃO DA EMPRESA
- ✓ 481 - CIÊNCIAS INFORMÁTICAS
- ✓ 621 - PRODUÇÃO AGRÍCOLA E ANIMAL
- ✓ 727 - CIÊNCIAS FARMACÉUTICAS
- ✓ 729 - SAÚDE
- ✓ 762 - TRABALHO SOCIAL E ORIENTAÇÃO
- ✓ 815 - CUIDADOS DE BELEZA
- ✓ 862 - SEGURANÇA E HIGIENE NO TRABALHO



FORMAÇÃO PROFISSIONAL SEGUNDO O CÓDIGO DO TRABALHO:

A formação profissional é **obrigatória**, constituindo um **dever das empresas** e um **direito dos trabalhadores**.

O **período mínimo de formação contínua** previsto em lei é de **40 horas por ano**. O empregador **deve assegurar, em cada ano**, formação contínua a pelo menos **10% dos trabalhadores**.

A empresa deverá compensar o trabalhador pelas horas despendidas na formação, nas seguintes situações:

- **Até 2 horas**, em dia de trabalho, fora do horário laboral, devem ser pagas ao valor normal, não sendo consideradas trabalho suplementar, de acordo com o artigo 266º do Código do Trabalho.
- **Se forem excedidas as 2 horas**, devem ser pagas como trabalho suplementar, ou seja, a primeira hora extra é paga com acréscimo de 25% e as demais com acréscimo de 37.5%.
- **Em dia de descanso obrigatório**, as horas devem ser pagas com acréscimo de 50% e o trabalhador terá ainda direito a um dia de descanso remunerado num dos 3 dias seguintes.

À exceção das microempresas, o empregador deve elaborar o **plano de formação**, anual ou plurianual, com base no diagnóstico das necessidades de qualificação dos trabalhadores

O não cumprimento constitui **contraordenação grave**.

A Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT) é a entidade fiscalizadora responsável.



UMA UNIDADE

DE CONTA (UC) 2023: 102€



COIMAS:

- ✓ Se praticada por empresa com volume de negócios inferior a 500.000€, de 6 UC a 12 UC em caso de negligência e de 13 UC a 26 UC em caso de dolo;
- ✓ Se praticada por empresa com volume de negócios igual ou superior a 500.000€ e inferior a 2.500.000€, de 7 UC a 14 UC em caso de negligência e de 15 UC a 40 UC em caso de dolo;
- ✓ Se praticada por empresa com volume de negócios igual ou superior a 2.500.000€ e inferior a 5.000.000€, de 10 UC a 20 UC em caso de negligência e de 21 UC a 45 UC em caso de dolo;
- ✓ Se praticada por empresa com volume de negócios igual ou superior a 5.000.000€ e inferior a 10.000.000€, de 12 UC a 25 UC em caso de negligência e de 26 UC a 50 UC em caso de dolo;
- ✓ Se praticada por empresa com volume de negócios igual ou superior a 10.000.000€, de 15 UC a 40 UC em caso de negligência e de 55 UC a 95 UC em caso de dolo.

PROCURA FORMAÇÃO PERSONALIZADA?



No âmbito da formação empresarial oferecemos **pacotes personalizados** de formação através do nosso protocolo de **Formação à Medida**.

QUALIFIQUE A SUA EMPRESA!

QUALIFIQUE OS SEUS TRABALHADORES!

01	OFP - REDES SOCIAIS	05
02	OFP - STORYTELLING NA COMUNICAÇÃO	06
03	OFP - MARKETING MIX	06
04	UFCD 9214 - MARKETING DIGITAL	07
05	OFP - SEGURANÇA INFORMÁTICA PARA UTILIZADORES	08
06	UFCD 10672 - INTRODUÇÃO À UTILIZAÇÃO E PROTEÇÃO DE DADOS PESSOAIS	09
07	OFP - METODOLOGIA 5S	10
08	OFP - GESTÃO LEAN	11
09	UFCD 5149 - SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE - ISO 9001	12
10	UFCD 7849 - IMPLEMENTAÇÃO DE UM SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE	13
11	UFCD 5162 - COMUNICAÇÃO E COMPORTAMENTOS EM AUDITORIAS	14
12	UFCD 0349 - AMBIENTE, SEGURANÇA, HIGIENE E SAÚDE NO TRABALHO	15
13	OFP - EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO COLETIVA E INDIVIDUAL	17
14	OFP - MOVIMENTAÇÃO MANUAL E MECÂNICA DE CARGAS	18
15	OFP - TRABALHOS EM ALTURA	19
16	OFP - SEGURANÇA NOS RISCOS ELÉTRICOS	20
17	OFP - TRABALHOS EM ESPAÇOS CONFINADOS	21
18	UFCD 10336 - GESTÃO DE EMERGÊNCIA NO LOCAL DE TRABALHO	22
19	UFCD 3564 - PRIMEIROS SOCORROS	23
20	OFP - UTILIZAÇÃO DE EXTINTORES - COMBATE A INCÊNDIOS	24
21	UFCD 4365 - TÉCNICAS DE VENDA	25
22	UFCD 3492 - ATENDIMENTO: INGLÊS TÉCNICO	25
23	UFCD 9104 - TÉCNICAS DE ATENDIMENTO E RECEÇÃO DE CLIENTES	26
24	UFCD 7266 - GESTÃO E TRATAMENTO DE RECLAMAÇÕES	27
25	OFP - PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR	28
26	OFP - RISCOS PSICOSSOCIAIS NO TRABALHO	28
27	OFP - STRESS LABORAL	29
28	OFP - ESGONOMIA NO TRABALHO	29
29	UFCD - ERGONOMIA E CONDIÇÕES DE SEGURANÇA E SAÚDE NO POSTO DE TRABALHO..	30
30	OFP - SEGURANÇA E SAÚDE EM TELETREBALHO	31

01 OFP REDES SOCIAIS



DURAÇÃO

7 HORAS

OBJETIVOS

- ✓ Desenvolver competências práticas para delinear estratégias de presença nas redes sociais: Facebook e Instagram

CONTEÚDOS

- ✓ **Módulo 01:** Introdução
 - Contextualização das Redes Sociais em Portugal
 - Analisar notoriedade, imagem e reputação
- ✓ **Módulo 02:** Facebook
 - Estratégia de conteúdos
 - Tipos de publicações
 - Técnicas e táticas para obter um maior alcance e interação
 - Criar campanhas de publicidade
- ✓ **Módulo 03:** Instagram
 - Estratégias de uma boa publicação no Instagram
 - Técnicas e táticas para obter um maior alcance e interação
 - Estratégia de #hashtags
 - Ferramentas para a criação de Insta Stories
 - Criar campanhas de publicidade

02

OFP STORYTELLING NA COMUNICAÇÃO

DURAÇÃO

4 HORAS

OBJETIVOS

- ✓ Transmitir conteúdo por meio de uma narrativa, utilizando recursos audiovisuais

CONTEÚDOS

- ✓ **Módulo 01:** Estratégias de comunicação
 - Noções principais
- ✓ **Módulo 02:** Pilares de Storytelling
 - Técnicas Narrativas
 - Conteúdo Narrativo



03

OFP MARKETING MIX

DURAÇÃO

4 HORAS

OBJETIVOS

- ✓ Definir estratégias de marketing do produto/serviço a disponibilizar ao cliente através das variáveis 4P's (Product; Price; Placement e Promotion)

CONTEÚDOS

- ✓ **Módulo 01:** Produto
 - Caracterização do produto/serviço
- ✓ **Módulo 02:** Preço
 - Estudo de mercado atual
- ✓ **Módulo 03:** Distribuição
 - Principais canais de distribuição
- ✓ **Módulo 04:** Promoção
 - Estratégias de comunicação





ESCOLARIDADE MÍNIMA EXIGIDA: 9º ANO

DURAÇÃO

25 HORAS

OBJETIVOS

- ✓ Avaliar os impactos e os efeitos do advento da nova economia, as transações comerciais a partir de ambientes virtuais - B2C, B2B, B2A.
- ✓ Identificar as ferramentas do e-marketing e do e-commerce.
- ✓ Aplicar as ferramentas de gestão da informação e da comunicação, criando uma relação de interatividade, centrada nas necessidades dos consumidores

CONTEÚDOS

- ✓ **Internet e os canais de distribuição**
 - Business to business - B2B
 - Business to consumer - B2C
 - One to one - O2O
 - Business to administration - B2A
- ✓ **Portais/sites/motores de busca/centro comerciais virtuais/lojas virtuais**
 - O papel do website no marketing digital
 - Desenvolvimento e manutenção de páginas web
 - Arquitetura de informação
 - Usabilidade
 - Planeamento de um Web Site
 - E-commerce
- ✓ **Tecnologias de informação e a relação com o cliente**
 - A tecnologia ao serviço do marketing e da comunicação
 - O novo consumidor digital
 - Mensagens e formatos de comunicação digital com o cliente
- ✓ **E-consumidor**
 - Características
 - Tendências de consumo
 - Hábitos de consumo nas plataformas digitais
 - Processos de decisão de compra
 - Satisfação dos e-consumidores
- ✓ **E-marketing**
 - Conceito e evolução
 - Fundamentos do e-marketing
 - Vantagens da internet para os consumidores
 - Internet e o desenvolvimento de novas aplicações do marketing
 - Customer relationship management (CRM)
- ✓ **E-commerce**
 - Conceito
 - Motivações para adesão ao e-commerce
 - Fatores de sucesso

OFP SEGURANÇA INFORMÁTICA PARA UTILIZADORES



DURAÇÃO

7 HORAS

OBJETIVOS

- ✓ Conhecimento dos diferentes ataques típicos
- ✓ Identificação das principais medidas de segurança e de proteção a adotar de forma a proteger a informação pessoal

CONTEÚDOS

- ✓ Segurança Wireless
 - Conceito de Comunicações Wireless
 - Principais Perigos
- ✓ Ataques Típicos:
 - Rogue Access Point / Evil Twin
 - HoneySpot Access Point
 - Ad Hoc Connection
 - Man-in-the-MiddleDenial-of-Service
 - Jamming Signal
 - BlueJack a Victim
 - Ataque via NFC
- ✓ Medidas de Segurança:
 - Credenciais
 - Encriptação
 - Wi-Fi público
 - Bluetooth
 - NFC
 - Segurança na Internet
- ✓ Riscos da Internet:
 - Malware
 - Spam
 - Phishing
 - Sites Maliciosos
 - Mensagens Maliciosas
- ✓ Cuidados a Ter:
 - Browser
 - Correio Eletrónico
 - Ferramental de Comunicação
- ✓ Medidas de Proteção:
 - Política de Passwords
 - Antivírus, AntiMalware e Firewall
 - Gestão de Informação Crítica
 - Anatomia de um Ataque

UFCD 10672 INTRODUÇÃO À UTILIZAÇÃO E PROTEÇÃO DE DADOS PESSOAIS



ESCOLARIDADE MÍNIMA EXIGIDA: 9º ANO

DURAÇÃO

25 HORAS

OBJETIVOS

- ✓ Identificar a importância do direito fundamental à proteção de dados pessoais
- ✓ Reconhecer as implicações do Regulamento Geral da Proteção de Dados (RGPD) na respetiva atividade profissional
- ✓ Reconhecer a importância da integração do RGPD com as diferentes normas dos Sistemas de Gestão (Qualidade, Ambiente, Segurança, Segurança Informática, ...)

CONTEÚDOS

- ✓ Direito fundamental à proteção de dados pessoais como autocontrolo da informação que nos respeita
- ✓ Regulamento Geral de Proteção de Dados
 - Principais conceitos, princípios e atores
 - Obrigações dos responsáveis pelo tratamento e subcontratantes
 - Direitos dos titulares dos dados
 - Fiscalização
- ✓ Implementação do RGPD
 - Ciclo de Vida do Processo de Implementação do RGPD
 - Questões da Segurança Informática
 - Questões da sua integração com os Sistemas de Gestão



DURAÇÃO

15 HORAS

OBJETIVOS

- ✓ Compreender a importância 5S como condição prévia a todo o projeto de melhoria
- ✓ Identificar os pontos-chave e a metodologia de introdução 5S
- ✓ Utilizar os instrumentos 5S
- ✓ Formular uma estratégia de implementação e manutenção 5S nas suas organizações
- ✓ Estruturar e realizar uma auditoria 5S

CONTEÚDOS

- ✓ **Módulo 01:** Conceitos Básicos dos 5S
 - Origem dos 5S
 - O que é o programa 5S
 - Objetivos e estratégias do programa 5S
 - Obstáculos ao programa 5S
 - Jogo de simulação (prática)
- ✓ **Módulo 02:** Os 5S
 - SEIRI (Organização): "O que é necessário para o meu trabalho?"
 - SEITON (Arrumação): "Cada objeto está no lugar certo?"
 - SEISO (Limpeza): "Está tudo limpo e pronto a funcionar?"
 - SEIKETSU (Higiene): "Estão a ser aplicados os padrões definidos?"
 - SHITSUKE (Disciplina, manutenção a longo prazo): "Como posso manter a longo prazo, a organização e a limpeza?"
- ✓ **Módulo 03:** Metodologia dos 5S nas organizações:
 - Os 5S no dia a dia das organizações: Análise de Benefícios
 - Exemplos práticos de implementações 5S
 - Fatores críticos de sucesso do programa 5S
 - A relação dos 5S com a Manutenção Produtiva Total (TPM)
 - Os 5S no Escritório / Serviços
- ✓ **Módulo 04:** Metodologia para implementação de um programa 5S
 - Fases para a implementação
 - Equipa de trabalho
 - Implementação
 - Check-list para os 5S
 - Análise de Benefícios
- ✓ **Módulo 05:** Auditoria 5S
 - Planeamento das Auditorias 5S
 - Realização das Auditorias 5S
 - Análise dos resultados da Auditoria 5S



OFP GESTÃO LEAN



DURAÇÃO

15 HORAS

OBJETIVOS

- ✓ Contribuir para o aumento da competitividade das organizações
- ✓ Reconhecer a importância da metodologia Lean
- ✓ Desenvolver competências de análise e avaliação para melhoria contínua

CONTEÚDOS

- ✓ **Módulo 01:** Filosofia da gestão Lean
 - Introdução
 - Vantagens
 - Tipos de desperdícios
- ✓ **Módulo 02:** Cadeia de valor
 - Melhoria contínua das cadeias de valor
 - Gestão da cadeia de valor
 - Criação de valor
- ✓ **Módulo 03:** Metodologias de melhoria de processos
 - SMED (Single Minute Exchange of Die)
 - TPM (Total Productive Maintenance)
- ✓ **Módulo 04:** Kaizen
- ✓ **Módulo 05:** Implementação Lean
 - Diagnóstico
 - Definição de estratégia
 - Implementação do programa de melhoria Lean

UFCD 5149 SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE ISO 9001



ESCOLARIDADE MÍNIMA EXIGIDA: 12º ANO

DURAÇÃO

25 HORAS

OBJETIVOS

- ✓ Aplicar os requisitos do Sistema de Gestão da Qualidade, com base no referencial normativo NP EN ISO 9001, demonstrando um claro domínio nos requisitos considerados críticos

CONTEÚDOS

- ✓ Os princípios da gestão da qualidade
- ✓ Sistema de Gestão da Qualidade
- ✓ O modelo de Gestão da Qualidade
- ✓ O Sistema Português da Qualidade
- ✓ A acreditação e a certificação
- ✓ Organizações internacionais da Qualidade
- ✓ A abordagem por processos
- ✓ Estudo detalhado dos requisitos da NP EN ISO 9001:2015
 - Requisitos da documentação
 - Responsabilidade da gestão
 - Gestão de recursos
 - Realização do produto
 - Medição, análise e melhoria
- ✓ Metodologias para a Implementação de um Sistema de Gestão da Qualidade
- ✓ Definição das etapas de um processo de implementação

UFCD 7849 IMPLEMENTAÇÃO DE UM SISTEMA DE GESTÃO DA QUALIDADE



ESCOLARIDADE MÍNIMA EXIGIDA: 9º ANO

DURAÇÃO

50 HORAS

OBJETIVOS

- ✓ Interpretar os requisitos definidos na norma de sistemas de gestão da qualidade NP EN ISO 9001
- ✓ Identificar a documentação necessária à implementação do sistema de gestão da qualidade
- ✓ Implementar um sistema de gestão da qualidade adaptado a um setor de atividade
- ✓ Reconhecer a importância da integração de diferentes sistemas de gestão

CONTEÚDOS

- ✓ Conceitos sobre gestão da qualidade
- ✓ O Sistema Português da Qualidade
- ✓ Relação entre os sistemas de gestão da qualidade e os modelos de excelência
- ✓ Requisitos da Norma NP EN ISO 9001
- ✓ Abordagem por processos: a metodologia PDCA
- ✓ Sistema de gestão da qualidade
 - Requisitos de documentação
 - Responsabilidade da gestão
 - Comprometimento da gestão
 - Focalização no cliente
 - Política da qualidade
 - Planeamento
 - Responsabilidade, autoridade e comunicação
 - Revisão pela gestão
- ✓ Gestão de recursos
 - Provisão de recursos
 - Recursos humanos
 - Infraestruturas
 - Ambiente de trabalho
- ✓ Realização do produto
 - Planeamento da realização do produto
 - Processos relacionados com o cliente
 - Conceção e desenvolvimento
 - Compras
 - Produção e fornecimento do serviço
 - Controlo dos dispositivos de monitorização e de medição
- ✓ Medição, análise e melhoria
 - Satisfação do Cliente
 - Auditoria interna
 - Monitorização e medição dos processos e produto
 - Controlo do produto não conforme
 - Análise de dados
 - Melhoria
- ✓ Desenvolvimento e implementação de um sistema de gestão da qualidade
- ✓ Compatibilidade com outros sistemas de gestão e sua integração
- ✓ Implementação de um sistema de gestão da qualidade adaptado a um setor de atividade

UFCD 5162 COMUNICAÇÃO E COMPORTAMENTOS EM AUDITORIAS



ESCOLARIDADE MÍNIMA EXIGIDA: 12º ANO

DURAÇÃO

25 HORAS

OBJETIVOS

- ✓ Aplicar técnicas comunicacionais, através de simulação de auditorias, demonstrando um claro domínio comportamental na relação auditor/auditado

CONTEÚDOS

- ✓ **Perceção interpessoal e comunicação:**
 - Implicações ao nível das atitudes e comportamentos nas auditorias
- ✓ O processo comunicacional
 - Fatores influenciadores: mudança e natureza dos indivíduos
 - Barreiras à comunicação e formas de as ultrapassar
- ✓ Técnicas a utilizar para o aumento da eficácia comunicacional - Assertividade
- ✓ Técnicas comunicacionais em auditorias:
 - A entrevista na auditoria
 - As reuniões em auditoria - preparação e condução de reuniões
- ✓ Técnicas de comunicação escrita - o relatório final da auditoria
- ✓ Casos práticos

12

UFCD 0349 AMBIENTE, SEGURANÇA, HIGIENE E SAÚDE NO TRABALHO CONCEITOS BÁSICOS



ESCOLARIDADE MÍNIMA EXIGIDA: 4º ANO

DURAÇÃO

25 HORAS

OBJETIVOS

- ✓ Identificar os principais problemas ambientais
- ✓ Promover a aplicação de boas práticas para o meio ambiente
- ✓ Explicar os conceitos relacionados com a segurança, higiene e saúde no trabalho
- ✓ Reconhecer a importância da segurança, higiene e saúde no trabalho
- ✓ Identificar as obrigações do empregador e do trabalhador de acordo com a legislação em vigor
- ✓ Identificar os principais riscos presentes no local de trabalho e na atividade profissional e aplicar as medidas de prevenção e proteção adequadas
- ✓ Reconhecer a sinalização de segurança e saúde
- ✓ Explicar a importância dos equipamentos de proteção coletiva e de proteção individual

CONTEÚDOS

- ✓ AMBIENTE
 - Principais problemas ambientais da atualidade
 - Resíduos
 - Definição
 - Produção de resíduos
 - Gestão de resíduos
 - Entidades gestoras de fluxos específicos de resíduos
 - Estratégias de atuação
 - Boas práticas para o meio ambiente

✓ SEGURANÇA, HIGIENE E SAÚDE NO TRABALHO

- CONCEITOS BÁSICOS RELACIONADOS COM A SHST
 - Trabalho, saúde, segurança no trabalho, higiene no trabalho, saúde no trabalho, medicina no trabalho, ergonomia, psicossociologia do trabalho, acidente de trabalho, doença profissional, perigo, risco profissional, avaliação de riscos e prevenção
- ENQUADRAMENTO LEGISLATIVO NACIONAL DA SHST
 - Obrigações gerais do empregador e do trabalhador
- ACIDENTES DE TRABALHO
 - Conceito de acidente de trabalho
 - Causas dos acidentes de trabalho
 - Consequências dos acidentes de trabalho
 - Custos diretos e indiretos dos acidentes de trabalho
- DOENÇAS PROFISSIONAIS
 - Conceito
 - Principais doenças profissionais
- PRINCIPAIS RISCOS PROFISSIONAIS
 - Riscos biológicos
 - Agentes biológicos
 - Vias de entrada no organismo
 - Medidas de prevenção e proteção
 - Riscos Físicos (conceito, efeitos sobre a saúde, medidas de prevenção e proteção)
 - Ambiente térmico
 - Iluminação
 - Radiações (ionizantes e não ionizantes)
 - Ruído
 - Vibrações
 - Riscos químicos
 - Produtos químicos perigosos
 - Classificação dos agentes químicos quanto à sua forma
 - Vias de exposição
 - Efeitos na saúde
 - Classificação, rotulagem e armazenagem
 - Medidas de prevenção e proteção
 - Riscos de incêndio ou explosão
 - O fogo como reação química
 - Fenomenologia da combustão
 - Principais fontes de energia de ativação
 - Classes de Fogos
 - Métodos de extinção

- Meios de primeira intervenção - extintores
 - Classificação dos Extintores
 - Escolha do agente extintor
- Riscos elétricos
 - Riscos de contacto com a corrente elétrica: contatos diretos e indiretos
 - Efeitos da corrente elétrica sobre o corpo humano
 - Medidas de prevenção e proteção
- Riscos mecânicos
 - Trabalho com máquinas e equipamentos
 - Movimentação mecânica de cargas
- Riscos ergonómicos
 - Movimentação manual de cargas
- Riscos psicossociais
- SINALIZAÇÃO DE SEGURANÇA E SAÚDE
 - Conceito
 - Tipos de sinalização
- EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO COLETIVA E DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL
 - Principais tipos de proteção coletiva e de proteção individual



OFP EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO COLETIVA E INDIVIDUAL



DURAÇÃO

7 HORAS

OBJETIVOS

- ✓ Identificar e manusear os diferentes tipos de Equipamentos de Proteção Coletiva (EPC's) e Individual (EPI's)

CONTEÚDOS

- ✓ **Módulo 01:** Regime Jurídico da promoção da Segurança e Saúde no Trabalho
- ✓ **Módulo 02:** Medidas de prevenção e proteção
- ✓ **Módulo 03:** EPC
 - Tipos de EPC's
 - Manutenção e conservação
- ✓ **Módulo 04:** EPI
 - Tipos de EPI's
 - Manutenção e conservação



OFP MOVIMENTAÇÃO MANUAL E MECÂNICA DE CARGAS



DURAÇÃO

8 HORAS

OBJETIVOS

- ✓ Cumprir as principais regras de segurança na movimentação mecânica e manual de cargas, evitando acidentes de trabalho
- ✓ Promoção da Segurança e Saúde no trabalho

CONTEÚDOS

- ✓ **Módulo 01:** Legislação - enquadramento
- ✓ **Módulo 02:** Movimentação Manual de Cargas
 - Procedimentos
 - Riscos associados
 - Medidas de prevenção e proteção
- ✓ **Módulo 03:** Movimentação Mecânica de Cargas
 - Procedimentos
 - Riscos associados
 - Medidas de prevenção e proteção



OFP TRABALHOS EM ALTURA



DURAÇÃO

16 HORAS

OBJETIVOS

- ✓ Aplicar as práticas e técnicas de trabalho mais seguras
- ✓ Identificar as principais técnicas de resgate

CONTEÚDOS

- ✓ **Formação teórica - 8h**
 - Legislação e Regulamentação
 - Cuidados Específicos nos Trabalhos em Altura
 - Equipamentos de proteção individual (EPI's) e equipamentos de proteção coletiva (EPC's) - Uso, manutenção e inspeção
 - Situações Específicas de Trabalhos em Altura
 - Cenário de Acidente e Resgate
- ✓ **Formação prática - 8h**
 - Treinamento dos conhecimentos adquiridos com recurso aos meios disponibilizados pelas empresas no dia-a-dia: Capacetes, arneses, cordas, ganchos, fitas, material metálico, kit de resgate, etc.



OFP SEGURANÇA NOS RISCOS ELÉTRICOS



DURAÇÃO

8 HORAS

OBJETIVOS

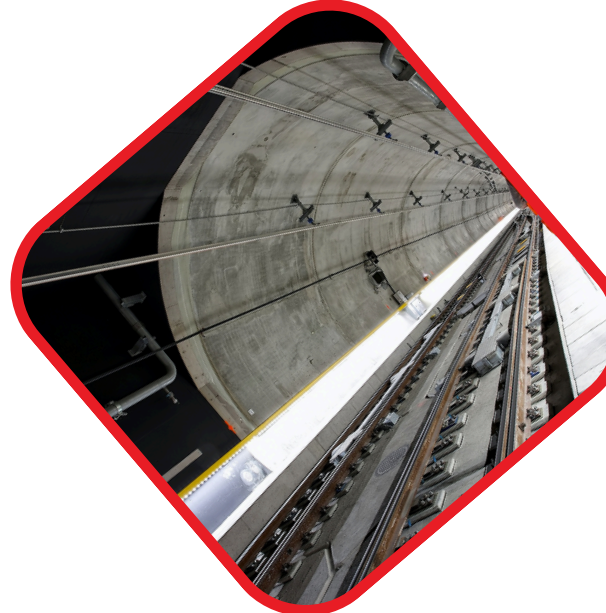
- ✓ Conhecer os riscos elétricos, principais medidas gerais de prevenção e equipamentos a adotar

CONTEÚDOS

- ✓ Conceitos gerais de riscos elétricos
- ✓ Efeitos fisiológicos da corrente elétrica
- ✓ Domínios de tensão
- ✓ Tipos de trabalho
- ✓ Distâncias para os valores de tensão
- ✓ Trabalhos efetuados com máquinas e equipamentos
- ✓ Medidas gerais de prevenção e proteção e práticas de trabalho seguras
- ✓ Equipamentos e proteção coletiva e individual
- ✓ Procedimento em caso de acidente elétrico



OFP TRABALHOS EM ESPAÇOS CONFINADOS



DURAÇÃO

8 HORAS

DEFINIÇÃO

De acordo com a **Associação Portuguesa de Segurança (APSEI)**:

"os espaços confinados são definidos como locais de acesso limitado ou restrito, que não possuem ventilação natural favorável e que não foram concebidos para uma ocupação contínua de trabalhos, podendo também ser propícios à acumulação de contaminantes tóxicos ou inflamáveis, ou à existência de uma atmosfera deficiente em oxigénio".

Incluem-se nesta categoria:

- Reatores
- Galerias subterrâneas
- Fossas
- Túneis
- Chaminés
- Caldeiras
- Silos
- Tanques
- Porões
- Cisternas

É também considerado um espaço confinado um espaço aberto onde possam acumular-se gases mais pesados que o ar, como por exemplo, um poço.

OBJETIVOS

- ✓ Identificar os locais que sejam espaços confinados
- ✓ Identificar os perigos e avaliar os riscos
- ✓ Reconhecer as medidas de prevenção e proteção a adotar na execução dos trabalhos
- ✓ Técnicas a utilizar em caso de emergência

CONTEÚDOS

✓ Formação teórica - 4h

- Caracterização dos Trabalhos em Espaços Confinados
- Riscos Associados e Medidas de Prevenção
- Proteção Durante a Realização dos Trabalhos
- Regras Básicas de Segurança em Espaços Confinados
- Resgate em Espaços Confinados

✓ Formação prática - 4h

- Colocação de EPI's
- Manobras em Espaços Confinados
- Resgate em Espaços Confinados



UFCD 10336 GESTÃO DE EMERGÊNCIA NO LOCAL DE TRABALHO



ESCOLARIDADE MÍNIMA EXIGIDA: 9º ANO

DURAÇÃO

25 HORAS

LEGISLAÇÃO

Artigo 20.º - Lei nº 102/2009 de 10 setembro
Formação dos trabalhadores

1. [...]
2. [...]
3. ... o empregador deve formar, em número suficiente, tendo em conta a dimensão da empresa e os riscos existentes, os trabalhadores responsáveis pela aplicação das medidas de primeiros socorros, de combate a incêndios e de evacuação de trabalhadores, bem como facultar-lhes material adequado.
4. [...]
5. [...]
6. Constitui contraordenação grave a violação do disposto nos n.os 1 a 4.

OBJETIVOS

- ✓ Reconhecer os princípios da gestão da emergência em contexto de trabalho
- ✓ Participar na elaboração dos planos de emergência dos locais de trabalho

CONTEÚDOS

- ✓ Gestão da emergência
 - Tipos de emergências
 - Planeamento da emergência
 - Procedimentos de resposta em situação de emergência
 - Simulacros
 - Inspeções
- ✓ Plano de Emergência
- ✓ Auditorias ao sistema de resposta a emergência



UFCD 3564 PRIMEIROS SOCORROS

ESCOLARIDADE MÍNIMA EXIGIDA: 4º ANO

DURAÇÃO

25 HORAS

LEGISLAÇÃO

Artigo 20.º - Lei nº 102/2009 de 10 setembro

Formação dos trabalhadores



1. [...]

2. [...]

3. ... o empregador deve formar, em número suficiente, tendo em conta a dimensão da empresa e os riscos existentes, os trabalhadores responsáveis pela aplicação das medidas de primeiros socorros, de combate a incêndios e de evacuação de trabalhadores, bem como facultar-lhes material adequado.

4. [...]

5. [...]

6. Constitui contraordenação grave a violação do disposto nos n.os 1 a 4.

OBJETIVOS

- ✓ Identificar os diferentes tipos de acidentes
- ✓ Reconhecer o serviço nacional de proteção civil
- ✓ Reconhecer a importância da prevenção de acidentes e de doenças profissionais

CONTEÚDOS

- ✓ Tipos de acidente
 - Comportamento perante o sinistrado
 - Prevenção do agravamento do acidente
 - Alerta dos serviços de socorro público
 - Exame do sinistrado
 - Socorros de urgência
 - Primeiros socorros e conselhos de prevenção nos diferentes casos de dificuldade respiratória
 - Dificuldades respiratórias – descrição
 - Socorros de urgência
 - Reanimação cardio-respiratória

- Feridas, fraturas, acidentes respiratórios, acidentes digestivos, acidentes pelos agentes físicos, envelhecimento
- Acidentes inerentes à profissão
 - Queimadura
 - Por corrente eléctrica
 - Hemorragia externa por ferimento (corte)
 - Comportamento a seguir
 - Esterilização dos instrumentos
 - Prevenção dos acidentes de trabalho, supressão de risco, proteção coletiva, proteção individual, sinalização

Serviço Nacional de Proteção Civil

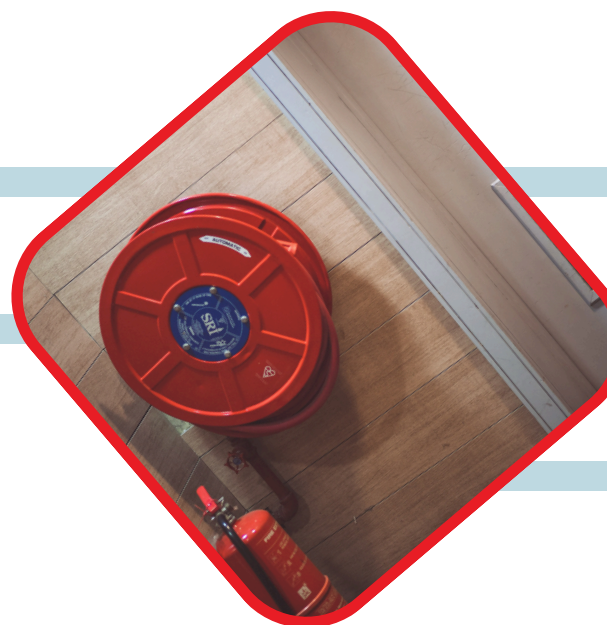
- Socorrismo e realidade

A profissão confrontada com a doença

- Prevenção de acidentes e doenças profissionais
 - Higiene do profissional
 - Higiene do meio ambiente
- Revisão de atuação em diferentes casos
 - Revisão dos efeitos tardios em certos acidentes



OFP UTILIZAÇÃO DE EXTINTORES COMBATE A INCÊNDIOS



DURAÇÃO

8 HORAS

OBJETIVOS

- ✓ Agir adequadamente em situação real de emergência com os meios de combate a incêndios

CONTEÚDOS

- ✓ Fenómeno do Fogo
- ✓ Classes do Fogo e Agentes Extintores
- ✓ Equipamentos de 1ª Intervenção
- ✓ Sistemas Automáticos de Detecção e Extinção de Incêndios
- ✓ Atuação em caso de emergência / combate a incêndios

21

UFCD 4365 TÉCNICAS DE VENDA

ESCOLARIDADE MÍNIMA EXIGIDA: 12º ANO

DURAÇÃO

25 HORAS

OBJETIVOS

- ✓ Aplicar técnicas de venda de produtos/serviços
- ✓ Identificar as várias etapas de uma venda

CONTEÚDOS

- ✓ Funções do vendedor
- ✓ Competências do profissional de vendas
- ✓ Competências de comunicação na venda
- ✓ Etapas da venda
- ✓ Controlo da venda



22

UFCD 3492 ATENDIMENTO: INGLÊS TÉCNICO

ESCOLARIDADE MÍNIMA EXIGIDA: 12º ANO

DURAÇÃO

50 HORAS

OBJETIVOS

- ✓ Aplicar vocabulário técnico de conversação na atividade de assistência ao cliente, em língua inglesa

CONTEÚDOS

- ✓ Língua Inglesa
 - Atendimento de clientes
 - Terminologia técnica
 - Queixas e reclamações



UFCD 9104 TÉCNICAS DE ATENDIMENTO E RECEÇÃO DE CLIENTES

ESCOLARIDADE MÍNIMA EXIGIDA: 4º ANO

DURAÇÃO

25 HORAS

OBJETIVOS

- ✓ Identificar e aferir as motivações / necessidades de cada cliente
- ✓ Identificar os comportamentos e atitudes no atendimento, acolhimento e relação com o cliente
- ✓ Aplicar as técnicas de atendimento e receção do cliente

CONTEÚDOS

✓ Comunicação com o cliente

- Esquema geral de comunicação
 - Barreiras à comunicação
 - Fidelização da comunicação e feedback
- Linguagem verbal e não-verbal
 - Linguagem e postura corporal
 - Expressões e microexpressões faciais
 - Psicomorfologia facial
- Estilos de comunicação
 - Passivo
 - Assertivo
 - Manipulador
 - Agressivo
- Informação e a sua comunicação
 - Factos e sentimentos
 - Direito à informação e princípios da informação
 - Do idealismo ao realismo
 - Escuta, confidencia e segredo
 - Falsas interpretações, estereótipos
- Motivações
 - Necessidades e motivações
 - Ciclo motivacional (equilíbrio, frustração e compensação)
 - Motivações de má qualidade
 - Motivações latentes

- Fenómenos decorrentes das relações humanas
 - Emoções
 - Boas intenções e boas ações
 - Intervenção e interferência
 - Individualismo e sensibilização social

✓ Relações interpessoais

- Relação profissional-cliente
- Etapas do atendimento
- Etapas do processo de atendimento
- Atendimento presencial e atendimento telefónico
- Comportamento social
 - Convivência social
 - Ocasões formais
 - Apresentação, cumprimentos e conversações
 - Correspondência e redes sociais
 - Lugares públicos e relações profissionais
- Grupos e estilos de liderança
 - O que são grupos e como funcionam
 - Liderança e líder
 - Tipos de liderança
 - Trabalho em equipa
- Conflitos
 - O que são conflitos
 - Gestão de conflitos



UFCD 7266 GESTÃO E TRATAMENTO DE RECLAMAÇÕES



ESCOLARIDADE MÍNIMA EXIGIDA: 9º ANO

DURAÇÃO

25 HORAS

OBJETIVOS

- ✓ Definir o conceito de reclamação
- ✓ Identificar as tipologias de reclamações
- ✓ Caracterizar as diferentes fases de uma reclamação
- ✓ Elaborar metodologias para gerir e tratar reclamações para situações concretas
- ✓ Identificar o tipo de erros a evitar no tratamento de reclamações
- ✓ Identificar as diferentes tipologias de clientes e os modos de atuar
- ✓ Sistematizar informação relativas às reclamações, propondo planos de melhoria
- ✓ Aplicar a legislação relativa à área de reclamações

CONTEÚDOS

- ✓ **Reclamação:**
 - Definição
 - Tipos de reclamação
 - Razões de reclamação dos clientes e perceção de sinais de descontentamento
 - Etapas de uma reclamação
- ✓ **Sistema de gestão e tratamento das reclamações:**
 - Metodologia base
 - Tratamento da reclamação: Gestão atempada; Tipo de erros a evitar
- ✓ **Tratamento da informação e plano de melhoria**
- ✓ **Livro de reclamações**
 - Legislação aplicável
- ✓ **Fidelização dos clientes**
 - Práticas potenciadoras da satisfação do cliente
 - Comunicação verbal e não verbal
 - Assertividade e empatia
 - Tipos de clientes e adaptação aos seus comportamentos
 - Técnicas para controlar e reduzir conflitos
 - Opinião do cliente
 - Argumentação e afirmação
 - Gestão do stress em situação de crise

25

OFP PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR

DURAÇÃO

7 HORAS

OBJETIVOS

- ✓ Promover competências para o bem-estar mental no local de trabalho

CONTEÚDOS

- ✓ **Módulo 01:** Definição de conceitos
 - Saúde mental
 - Doença mental
 - Stress no trabalho
- ✓ **Módulo 02:** Saúde Mental no Trabalho
 - Importância do conceito
 - Riscos associados
 - Impactes no quotidiano
- ✓ **Módulo 03:** Promoção da Saúde Mental
 - Estratégias de promoção de Saúde Mental



26

OFP RISCOS PSICOSSOCIAIS NO TRABALHO

DURAÇÃO

4 HORAS

OBJETIVOS

- ✓ Adquirir conhecimentos ao nível da identificação, intervenção na área de riscos psicossociais

CONTEÚDOS

- ✓ **Módulo 01:** Caracterização dos riscos psicossociais
 - Fatores
 - Sintomas
 - Consequências
- ✓ **Módulo 02:** Avaliação e intervenção
 - Metodologias



27

OFP STRESS LABORAL

DURAÇÃO

7 HORAS

OBJETIVOS

- ✓ Contribuir para a melhoria dos estados de saúde física e mental dos trabalhadores

CONTEÚDOS

- ✓ **Módulo 01:** Stress
 - Definição
 - Tipos de Stress: Stress Negativo e Stress Positivo
- ✓ **Módulo 02:** Causas e Consequências do Stress
- ✓ **Módulo 03:** Síndrome de Burnout
- ✓ **Módulo 04:** Orientações preventivas
- ✓ **Módulo 05:** Técnicas de relaxamento



28

OFP ERGONOMIA NO TRABALHO

DURAÇÃO

8 HORAS

OBJETIVOS

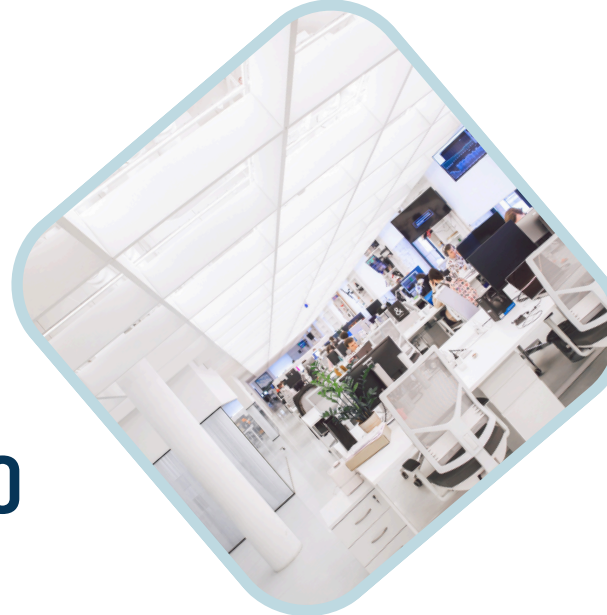
- ✓ Sensibilização para os conceitos básicos de Segurança e Saúde no Trabalho
- ✓ Ergonomia e prevenção de lesões músculo-esqueléticas

CONTEÚDOS

- ✓ Enquadramento Legal - Segurança e Saúde no Trabalho
- ✓ Princípios Gerais de Prevenção
- ✓ Fator de Risco Ergonómico: Posturas de Trabalho, Equipamentos de trabalho e Organização do posto de trabalho
- ✓ Lesões músculo-esqueléticas
- ✓ Exercícios de Relaxamento



UFCD 10330 ERGONOMIA E CONDIÇÕES DE SEGURANÇA E SAÚDE NO POSTO DE TRABALHO



ESCOLARIDADE MÍNIMA EXIGIDA: 9º ANO

DURAÇÃO

50 HORAS

OBJETIVOS

- ✓ Reconhecer conceitos de ergonomia, fisiologia e biomecânica
- ✓ Identificar e aplicar metodologias ergonómicas na avaliação dos riscos profissionais associados às condições de segurança no trabalho

CONTEÚDOS

- ✓ Ergonomia
 - Conceito
 - Objetivos
 - Metodologia de estudo
- ✓ Noções de fisiologia
- ✓ Noções de biomecânica
- ✓ Postos de trabalho
 - Dimensão do posto de trabalho
 - Antropometria
 - Postura de trabalho
- ✓ Equipamentos de trabalho
- ✓ Interface homem-máquina
- ✓ Fatores ambientais (ruído, vibrações, iluminação, ambiente térmico, ventilação)
- ✓ Equipamentos dotados de visor
 - Conceitos
 - Fatores de risco
 - Avaliação de riscos
 - Medidas de prevenção e de proteção
- ✓ Enquadramento legal e normativo
- ✓ Movimentação manual de cargas
 - Conceitos
 - Fatores de risco
 - Avaliação de riscos
 - Medidas de prevenção e de proteção
 - Legislação
- ✓ Efeitos sobre a saúde
 - Fadiga física e mental
 - Lesões músculo-esqueléticas
- ✓ Metodologias de avaliação de riscos

OFP SEGURANÇA E SAÚDE EM TELETRABALHO

DURAÇÃO

7 HORAS

OBJETIVOS

- ✓ Contribuir para a melhoria da produtividade dos trabalhadores em teletrabalho

CONTEÚDOS

- ✓ **Módulo 01:** Teletrabalho
 - Direitos e deveres dos empregadores e trabalhadores
- ✓ **Módulo 02:** Local de trabalho
 - Adaptação / Instalação
 - Organização das condições laborais
- ✓ **Módulo 03:** Produtividade e bem-estar em contexto de trabalho
 - Definição de objetivos
 - Comunicação
- ✓ **Módulo 04:** Harmonização entre o horário de trabalho e a vida pessoal




OUTRA AÇÃO DE FORMAÇÃO EM MENTE?

Entre em contacto, nós ajudamos:

formacao@projetos2030.pt



NÃO TEM TEMPO A
PERDER?



Conheça os pacotes de formação
empresarial já disponíveis, adequados
à sua necessidade!

QUALIFIQUE A SUA EMPRESA!

QUALIFIQUE OS SEUS TRABALHADORES!





PACK 01

50 Horas

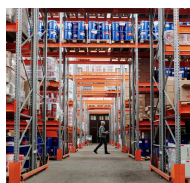
- UFCD 3564 - Primeiros Socorros
- UFCD 10336 - Gestão da Emergência no Local de Trabalho



PACK 02

50 Horas

- UFCD 3564 - Primeiros Socorros
- UFCD 0349 - Ambiente, Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho - Conceitos básicos



PACK 03

40 Horas

- OFP - Metodologia 5S
- UFCD 5149 - Sistemas de Gestão da Qualidade - ISO 9001



PACK 04

40 Horas

- OFP - Gestão Lean
- UFCD 5149 - Sistemas de Gestão da Qualidade - ISO 9001



PACK 05


40 Horas

- UFCD 3564 - Primeiros Socorros
- OFP - Movimentação Manual e Mecânica de Cargas
- OFP - Equipamentos de Proteção Coletiva e Individual

OFP - Outra Formação Profissional




PACK 06

 40 Horas

- OFP - Stress Laboral
- OFP - Ergonomia no Trabalho
- OFP - Riscos Psicossociais no Trabalho
- OFP - Segurança e Saúde em Teletrabalho
- OFP - Promoção da Saúde Mental do Trabalhador
- OFP - Segurança Informática para Utilizadores




PACK 07

 50 Horas

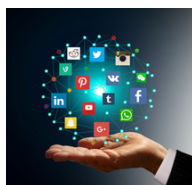
- UFCD 5162 - Comunicação e Comportamento em Auditorias
- UFCD 10672 - Introdução à Utilização e Proteção de Dados Pessoais




PACK 08

 50 Horas

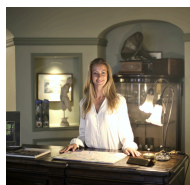
- UFCD 5162 - Comunicação e Comportamento em Auditorias
- UFCD 7266 - Gestão e Tratamento de Reclamações




PACK 09

 40 Horas

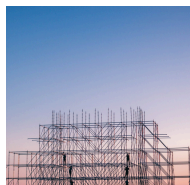
- OFP - Redes Sociais
- OFP - Marketing MIX
- UFCD 9214 - Marketing Digital
- OFP - Storytelling na Comunicação



PACK 10

 50 Horas

- UFCD 4365 - Técnicas de Venda
- UFCD 9104 - Técnicas de Atendimento e Receção dos Clientes




PACK 11

 40 Horas

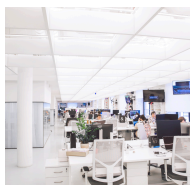
- OFP - Trabalhos em Altura
- OFP - Segurança nos Riscos Elétricos
- OFP - Trabalhos em Espaços Confinados
- OFP - Utilização de Extintores - Combate a Incêndios




STAND ALONE 01

 50 Horas

- UFCD 7849 - Implementação de um Sistema de Gestão da Qualidade




STAND ALONE 02

 50 Horas

- UFCD 10330 - Ergonomia e Condições de Segurança e Saúde no Posto de Trabalho



STAND ALONE 03

 50 Horas

- UFCD 3492 - Atendimento: Inglês Técnico

OFP - Outra Formação Profissional

MEDIDA CHEQUE-FORMAÇÃO



MODALIDADE DE FINANCIAMENTO DIRETO DA FORMAÇÃO!



Candidate-se à Medida
Cheque-Formação e obtenha
um apoio máximo de 175€ por
trabalhador!

Acompanhamos a sua candidatura
passo a passo! Entre em contacto e
saiba mais:

formacao@projetos2030.pt



Projetos 2030

Incentivos
& Investimentos

*"Apoiamos empresas,
apoiamos pessoas"*

