



## **Referencial de Formação**

**Curso:** Segurança e Saúde no Trabalho

**Objetivos Gerais:** Sensibilização para os riscos físicos existentes na atividade de motorista de veículos pesados e promover comportamentos e práticas mais seguras para prevenção e controlo dos mesmos.

### **Objetivos específicos:**

1. Compreender a legislação aplicável existente no âmbito da segurança higiene e saúde no trabalho, sinistralidade e doenças profissionais;
2. Refletir sobre os conceitos de incidente e acidente, sobre os condicionantes da saúde e a necessidade de uma alimentação saudável;
3. Analisar os riscos inerentes às atividades dos motoristas de veículos pesados de transporte de mercadorias (regras de carga e descarga de mercadoria; postura na condução de veículos; combate a incêndios; deslocação segura no veículo);
4. Consolidação da aprendizagem através da aplicação de casos práticos e exercícios sobre as matérias.

**Público-alvo:** Motoristas de veículos de transporte de mercadorias, ajudantes de cargas e descargas, responsáveis de empresas de transporte, diretores ou responsáveis de tráfego.

**Modalidade de Formação:** Inicial.

**Forma de Organização:** Presencial.

**Metodologia de Formação:** Método expositivo, interrogativo, afirmativo e ativo.

**Documentação:** Manual de apoio.

### **Metodologias de Avaliação:**

O processo de avaliação da formação contempla vários momentos:

- Questionário de Avaliação da Satisfação - Formando (inclui avaliação do desempenho do formador);
- Questionário de Avaliação da Satisfação - Formador;
- Questionário de Avaliação do Formador pela Organização.

### **Conteúdo Programático**



1. Legislação no âmbito da segurança e saúde no trabalho 1h
2. Sinistralidade e saúde no trabalho 2h
3. Riscos inerentes às atividades dos motoristas de transporte de mercadorias 2h
4. Medidas de prevenção e controlo de riscos 2h
5. Exercícios práticos 1h

**Carga horária /Calendarização:** Conforme cronograma.

**Recursos Materiais e Pedagógicos:** Secretárias, cadeiras, cartazes de apoio, tacógrafo analógico, discos-diagrama, quadro, videoprojector.