

PROGRAMA DA AÇÃO

AMBIENTES DE TRABALHO MAIS SEGUROS E SAUDÁVEIS

Área Temática	Inovação e Qualificação
Duração Total	90h
Modalidade	B-learning (15h presenciais/75h síncronas)
Público-Alvo	A indicar pelas empresas afetas à candidatura
Pré-Requisitos	Acesso a computador ou dispositivo móvel com ligação à internet e conhecimentos básicos de utilização de ferramentas informáticas e navegação web.

Descrição da Formação

Esta ação de formação visa promover uma cultura de segurança, prevenção e bem-estar no contexto organizacional, respondendo aos desafios modernos da Segurança e Saúde no Trabalho (SST). A formação aborda a identificação e avaliação de riscos profissionais (físicos, ergonómicos e psicossociais), as obrigações normativas e legais, bem como a implementação de medidas preventivas eficazes. O objetivo é dotar os participantes de competências práticas para mitigar acidentes, prevenir doenças profissionais e fomentar ambientes de trabalho seguros, inclusivos e promotores da qualidade de vida e da produtividade sustentável.

Objetivos Gerais

Capacitar os participantes para identificar, avaliar e mitigar os principais fatores de risco associados à segurança e saúde no ambiente de trabalho.

Promover uma cultura preventiva e de bem-estar organizacional, garantindo o cumprimento das normas legais e a adoção de boas práticas de proteção e ergonomia.

Objetivos Específicos

Reconhecer a importância do relacionamento intrapessoal e interpessoal

Identificar e caracterizar os elementos intervenientes no processo de comunicação e os diferentes perfis comunicacionais.

Desenvolver a comunicação assertiva.

Identificar e transpor as barreiras que surgem nas diferentes fases do processo de comunicação.

Realizar os diversos tipos de processamento interno da informação.

Aplicar os diferentes tipos de perguntas no processo de comunicação.

Identificar o sucesso do trabalho em equipa realçando vantagens e dinâmicas subjacentes;
Reconhecer as especificidades e os aspetos essenciais para o sucesso no trabalho em equipa

Metodologia

A formação assenta numa metodologia ativa, participativa e centrada no formando, combinando a exposição teórica com a análise de casos práticos reais e a partilha de experiências profissionais. Privilegiam-se abordagens dinâmicas que estimulam a reflexão crítica sobre a prevenção de riscos e a ergonomia laboral. Serão integradas simulações de identificação de perigos, análise de cenários de risco no local de trabalho e a elaboração de planos de mitigação e boas práticas de Segurança e Saúde no Trabalho (SST).

Avaliação

A avaliação da aprendizagem é contínua e formativa/sumativa, contemplando os seguintes critérios e ponderações:

- **Participação e Envolvimento:** Participação ativa nas sessões, debates e dinâmicas propostas (30%).
- **Trabalhos Práticos e Estudos de Caso:** Realização de exercícios aplicados à identificação de riscos, ergonomia e medidas preventivas (40%).
- **Avaliação Final:** Teste ou questionário de consolidação de conhecimentos sobre os conteúdos abordados (30%).

Recursos e Materiais

- Plataforma de e-learning (LMS) para alojamento dos conteúdos e materiais de apoio
- Apresentações e materiais de apoio em formato digital
- Casos práticos e cenários adaptados ao contexto organizacional
- Ferramentas e templates de trabalho (conforme a área temática)
- Certificado de participação e/ou aprovação emitido no final da formação

Plano de Aulas

Módulo	Tema da Sessão	Conteúdos Programáticos	Duração	Modalidade
1	Inteligência emocional	Funcionamento da Inteligência Emocional	25h	síncrona

		Conceito, bases neurológicas e o papel das emoções no comportamento humano e profissional. Importância do Relacionamento Intrapessoal e Interpessoal Autoconsciência, autogestão e o impacto das emoções próprias na relação com os outros. Competências Emocionais Identificação e mapeamento das principais competências emocionais no contexto de trabalho. Desenvolvimento das Competências Emocionais Estratégias e técnicas práticas para potenciar a inteligência emocional e a autorregulação.		
2	Liderança	Liderança Liderança de equipas: fenómenos e dinâmicas próprias, desafios e problemas específicos Diferentes preferências pessoais e o seu impacto em funções de liderança Diferentes estilos de Liderança Competências necessárias à coordenação de equipas Estratégias de mobilização da sua equipa para um desempenho de excelência\Gestão de impasses de desenvolvimento ou problemas na equipa Trabalho em equipa – implicações e especificidades	25h	síncrona
3	Comunicação Assertiva e Relacionamento Interpessoal	Estilos de Relacionamento Interpessoal ○ Perfil Passivo ○ Perfil Agressivo ○ Perfil Manipulador ○ Perfil Assertivo Processo de Comunicação e Perfis Comunicacionais Função e importância dos elementos intervenientes na comunicação: Emissor / Recetor/ Canal Mensagem / Código/Contexto/Feedback A Comunicação Assertiva na Prática	25h	síncrona

		Particularidades e vantagens do perfil assertivo na resolução de conflitos e liderança. O papel da Empatia como ponte relacional. Técnicas de Escuta Ativa e Escuta Dinâmica.		
4	Primeiros Socorros	Sistema Integrado de Emergência Médica; Cadeia de sobrevivência; Riscos para o reanimador; Algoritmo do Suporte Básico de Vida Adulto; Posição lateral de segurança – PLS; Alterações do Estado de Consciência – Doença Súbita; Manobras de desobstrução das vias aéreas; Mecanismos de lesão; Abordagem de uma vítima; Feridas, hemorragia, Choque; Queimaduras; Eletrocussão.	15h	Presencial

Distribuição de Horas por Modalidade

Modalidade	Horas
Aulas Presenciais	15h
Aulas Síncronas Online (Teams)	75h
TOTAL	90h