



A autora - Margarida Peixoto

Técnica Superior e coordenadora dos serviços de Segurança no Trabalho na Workcare. É responsável por auditorias, avaliações de risco, formação e procedimentos de segurança para garantir as melhores condições de trabalho de colaboradores e empresas. Exerce a sua atividade em cerca de duas centenas de estabelecimentos de vários setores, como a indústria, o ramo alimentar, comércio e escritórios. É Mestre pelo IST – Instituto Superior Técnico. Possui diversas formações profissionais nas áreas da segurança e saúde, e ainda qualidade.



A autora - Sofia Diogo

É Enfermeira do Trabalho na Workcare e Técnica de Medicina Preventiva em gabinetes médicos de empresas, onde presta primeiros socorros e outros tratamentos e cuidados de saúde primários. É licenciada em Enfermagem pela Escola Superior de Enfermagem de Lisboa.

Porquê este curso?

Melhore a sua saúde e aumente a segurança no trabalho. Contribua para o desenvolvimento saudável da sua organização e participe ativamente na melhoria das condições de trabalho.

Hoje em dia, o investimento em segurança e saúde no trabalho é essencial para que as organizações atinjam elevados níveis de produtividade e as pessoas melhorem a sua qualidade de vida. Com este curso saberá quais as medidas de segurança e saúde no trabalho que devem ser implementadas, tanto a nível da organização como do trabalhador. Saberá ainda como agir na sua rotina diária, em situações de emergência e prestar primeiros socorros.

O que vai aprender?

- ✓ Saber como trabalhar com segurança e saúde
- ✓ Conhecer o papel de cada um, dentro da organização
- ✓ Aplicar e respeitar as medidas de prevenção no local de trabalho
- ✓ Agir em caso de incêndio
- ✓ Adotar comportamentos saudáveis que aumentem a sua qualidade de vida
- ✓ Prestar assistência a vítimas, até à chegada dos profissionais competentes

A quem se destina?

- ✓ A todos os profissionais
- ✓ A profissionais da área de recursos humanos, qualidade e responsáveis por procedimentos relativos a segurança e saúde
- ✓ A profissionais que exercem funções de responsabilidade e de gestão, assim como funções de coordenação e chefia de equipas
- ✓ A todas as pessoas que gostariam de trabalhar com mais segurança e saúde



Se não estiver satisfeito nas primeiras 24 horas, devolvemos o seu dinheiro.



Conteúdos práticos.



Acesso permanente aos cursos.

Este curso inclui:

- ✓ 119 minutos de video HD
- ✓ Respostas do autor às dúvidas dos alunos
- ✓ Desafios lançados pelo autor aos alunos
- ✓ Exercícios nos módulos e uma avaliação final
- ✓ Anexos preparados pelo autor
- ✓ Possibilidade de tirar e guardar apontamentos
- ✓ Um certificado de realização no final do curso

A SABE online

Somos uma editora de cursos online. Respondemos às necessidades mais atuais de aprendizagem e valorização pessoal. Os nossos cursos têm um preço acessível e são oferecidos por profissionais com forte experiência. Queremos tornar-nos o seu parceiro permanente de aprendizagem.



Se não estiver satisfeito nas primeiras 24 horas, devolvemos o seu dinheiro.



Conteúdos práticos.



Acesso permanente aos cursos.

Estrutura do curso

Introdução 4min

Módulo 1 - Segurança e saúde no trabalho 21min

Capítulos: Introdução do módulo
O que é?
Obrigações gerais do empregador
Obrigações gerais do trabalhador
Doenças profissionais e acidentes de trabalho
Resumo do módulo

Quiz
Desafio

Módulo 2 - Prevenir e garantir segurança 21min

Capítulos: Introdução do módulo
Avaliação de riscos
Medidas de prevenção
Requisitos mínimos de segurança
Combater incêndios
Resumo do módulo

Quiz
Desafio

Módulo 3 - Promover bem-estar e saúde 21min

Capítulos: Introdução do módulo
Saúde no trabalho
Ergonomia e posturas
Movimentação manual de cargas
Ginástica laboral
Resumo do módulo

Quiz
Desafio

Módulo 4 - Primeiros socorros 27min

Capítulos: Introdução do módulo
Primeiros socorros na empresa
Agir em caso de acidente
Situações de emergência
Feridas, entalamentos e queimaduras
Resumo do módulo

Quiz
Desafio

Avaliação Final 20min

Conclusão 6min

Anexos
Dicas práticas para garantir a segurança e promover a saúde
Dicas práticas para promover bem-estar e saúde no seu dia a dia
Vídeo demonstrativo de ações em caso de emergência

Guias práticas para atuar em caso de incêndio, situações de emergência e acidentes
Vídeo demonstrativo de ginástica laboral

Contactos Meios de pagamento

Para mais informações não hesite em contactar-nos.

Onde estamos: Rua D. Luís I, 3, 3º, 1200-149 Lisboa

Telefone: +351 213 900 903

Email: cliente@sabe-online.com



Se não estiver satisfeito nas primeiras 24 horas, devolvemos o seu dinheiro.



Conteúdos práticos.



Acesso permanente aos cursos.