



# Plano de Formação 2012

## Nota Introdutória

No seguimento do plano de formação apresentado pela Saniwork, no ano anterior, vimos informar que um novo plano se encontra disponível. Contudo, devido ao sucesso do conteúdo programático anterior o mesmo continua disponível sempre que for solicitado. As datas serão sempre a combinar com os interessados, de acordo com a disponibilidade de ambas as partes e para um mínimo de 10 formandos por sessão.

## Acção de Sensibilização “ Primeiros Socorros”

### Âmbito

Plano de Formação de 2012

### Duração

4 Horas

### Horário

Ainda a Definir

### Modalidade de Formação

Formação de contínua / de actualização

### Código da Formação

777

### Forma de Organização

Formação presencial/“em sala”, em grupo.

### Enquadramento e Objectivos

No final da acção de formação, os participantes estarão aptos a:

- Conhecer e aplicar os princípios de Socorrismo
- Conhecer situações de emergência
- Conhecer os meios e técnicas de intervenção

### Datas

A definir

### Conteúdo Programático

1. Apresentação ao tema
2. Conceitos e Definições
3. Emergência Médica
4. Procedimentos de emergência:
  - a. Posição Lateral de Segurança
  - b. SBV (suporte Básico de Vida)
  - c. Choque
  - d. Cuidados de emergência
  - e. Hemorragias
  - f. Sinais e sintomas das hemorragias
  - g. Envenenamento – intoxicações
  - h. Corpos estranhos
  - i. Manobra de Heimlich
  - j. Queimaduras
  - k. Hipoglicémia
  - l. Hiperglicémia
  - m. Epilepsia
  - n. Distúrbios Cardíacos
5. Conclusão
6. Síntese
7. Avaliação da formação

### População Alvo

Sem restrições

### Recursos Materiais / Pedagógicos

- Sala de formação e respectivo equipamento
- Distribuição dos slides em papel e documentação associada
- Manequim para prática dos temas abordados

### Formador

Dr.<sup>a</sup> Olena Shapovalova

## Acção de Formação “ Gestão Do Stress e conflitos ”

**Âmbito**

Plano de Formação de 2012

**Duração**

4 Horas

**Horário**

A definir

**Modalidade de Formação**

Formação de contínua / de actualização

**Código da Formação**

862 SST

**Forma de Organização**

Formação presencial/“em sala”, em grupo.

**Enquadramento e Objectivos**

Ainda em programação

**Data**

A definir (fica sujeita a alterações em caso de número insuficiente de formandos, sendo o mínimo de 15 participantes)

**Conteúdo Programático**

- Lei 7/2009 de 12 de Fevereiro
- Lei 102/2009 de 10 de Setembro
- Lei n.º 100/97, de 13 de Setembro
- Lei 98/2009 de 4 de Setembro

**População Alvo**

Sem restrições

**Recursos Materiais / Pedagógicos**

- Sala de formação e respectivo equipamento
- Distribuição dos slides em papel e documentação associada

**Formador**

Dr.ª Carla Gomes

## Acção de Formação “ Ergonomia e Saúde Ocupacional ”

### Âmbito

Plano de Formação de 2011

### Duração

4 Horas

### Horário

A definir

### Modalidade de Formação

Formação de contínua / de actualização

### Código da Formação

726

### Forma de Organização

Formação presencial/“em sala”, em grupo.

### Enquadramento e Objectivos

No âmbito da Ergonomia e da Saúde Ocupacional, pretende-se com esta formação, sensibilizar os trabalhadores de diversas áreas e ambientes profissionais para a importância da adopção de comportamentos e posturas bem como alteração de hábitos em prol da saúde no trabalho e no dia-a-dia.

### Data

A definir

### Conteúdo Programático

- Ergonomia e Saúde Ocupacional
  - Definição
- Lesões Músculo-esqueléticas
  - Definição
  - Prevenção
  - Análise do ambiente
- Anatomo-fisiologia
  - Morfologia do corpo humano
  - Adequação de posturas
- Adaptação do Local de Trabalho
  - Posturas
  - Estratégias
- Adaptação das Actividades da Vida Diária
  - Posturas
  - Estratégias
- Exercícios de Relaxamento
  - Exemplos
  - Experimentação
- Exercícios de Alongamento
  - Exemplos
  - Experimentação.

### Recursos Materiais / Pedagógicos

- Sala de formação e respectivo equipamento
- Distribuição dos slides em papel e documentação associada

### Formador

Terapeuta Joana