

## Sobre a Workcare

Empresa que desenvolve a sua actividade nas áreas de Segurança e Saúde do Trabalho e Formação Profissional certificada. Possui uma equipa pluridisciplinar altamente qualificada e com vários anos de experiência relevante nas suas áreas de intervenção. Tem como missão contribuir, de forma directa, para a melhoria das condições de trabalho e para o aumento dos índices de produtividade das empresas clientes.



### 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.

Participação especial da enfermeira Sofia Diogo.

## 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

## Este curso inclui

- ✓ 115 minutos de conteúdos de qualidade em video HD.
- ✓ Exercícios em cada módulo e ainda uma avaliação final do curso;
- ✓ Respostas do autor às suas dúvidas e às dúvidas de outros alunos.
- ✓ Anexos preparados pelo autor;
- ✓ Desafios do autor: poderá responder e ver as respostas de outros alunos;
- ✓ Poderá tirar e guardar apontamentos;
- ✓ Um certificado de realização, que receberá no fim do curso.

## Estrutura do curso

### Introdução 6 min

#### Módulo 1 - Segurança e saúde no trabalho 21min

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

#### Módulo 2 - Prevenir e garantir segurança 16 min

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

#### Módulo 3 - Promover bem-estar e saúde 16 min

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

#### Módulo 4 - Primeiros socorros 28 min

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

### Avaliação

### Conclusão 1min

Anexos	Dicas práticas para garantir a segurança e promover a saúde
	Guias práticas para atuar em caso de incêndio, situações de emergência e acidentes
	Dicas práticas para promover bem-estar e saúde no seu dia a dia
	Vídeo demonstrativo de ginástica laboral
	Vídeo demonstrativo de ações em caso de emergência

## Contactos

Para mais informações não hesite em contactar-nos.

**E-mail:** geral@workcare.pt