

# PACK DE SEGURANÇA + RECURSOS HUMANOS

## MÓDULO SEGURANÇA

### 1. SOCORRISMO

Duração: 7 Horas

 Presencial



#### Objetivos do curso:

Aprender a aplicar técnicas eficazes de primeiros socorros, tendo por base as recomendações do Conselho Português de Ressuscitação (CPR), para os procedimentos em Suporte Básico de Vida (SBV).

#### A quem se destina:

Todos os colaboradores com responsabilidades em equipas de resgate e salvamento, ou que possam dar apoio em caso de necessidade de prestação de primeiros socorros.

#### Benefícios Práticos:

01. Examinar a vítima e proceder aos procedimentos de estabilização;
02. Aplicar os procedimentos de Suporte Básico de Vida (SBV);
03. Realizar a sequência das ações de Posição Lateral de Segurança;
04. Aplicar os procedimentos perante situações especiais, tais como: Enfarte Agudo do Miocárdio; Acidente Vascular Cerebral; Hemorragias; Alterações de glicemia; Queimaduras; Convulsões.

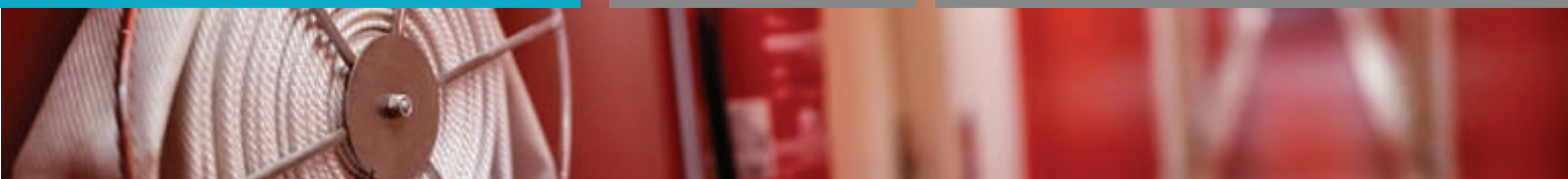
#### Conteúdos Programáticos:

01. Sistema Integrado de Emergência Médica (SIEM);
02. Riscos para o Socorrista;
03. Exame à Vítima;
  - 3.1. Exame primário;
  - 3.2. Exame secundário;
04. Obstrução de via aérea por corpo estranho;
05. Suporte Básico de Vida (SBV);
  - 5.1. Avaliação inicial;
  - 5.2. Manutenção da via aérea;
  - 5.3. Ventilação eficaz;
06. Compressões torácicas;
07. Posição Lateral de Segurança (PLS);
08. Situações especiais: Enfarte Agudo do Miocárdio (EAM), Acidente Vascular Cerebral (AVC), Convulsão, Alterações de glicemia, Hemorragias, Queimaduras.

### 2. SEGURANÇA CONTRA INCÊNDIOS

Duração: 7 Horas

 Presencial



#### Objetivos do curso:

Caracterizar o fenómeno fogo e reconhecer os princípios de intervenção em caso de emergência contra incêndios.

#### A quem se destina:

Colaboradores que façam parte de equipas de primeira intervenção no âmbito do ponto 3 do art. 20 da lei 102/109, de 10 de setembro, alterada e republicada pela lei 3/2014, de 28 de janeiro, ou que possam ter necessidade de utilizar meios de primeira intervenção no combate a incêndios.

#### Benefícios Práticos:

01. Analisar o comportamento do fogo e as formas de propagação;
02. Selecionar os equipamentos de extinção do fogo, mais eficientes em função do tipo de combustível;
03. Sensibilizar trabalhadores para adoção de comportamentos seguros que evitem incêndios;
04. Reduzir os riscos de incêndio;
05. Salvar a integridade física dos trabalhadores;
06. Salvar a integridade das instalações e postos de trabalho;
07. Preparar colaboradores para a extinção de fogo;
08. Manusear os diferentes meios de extinção: extintores, carretel e manta ignífuga;
09. Adotar comportamentos adequados para emergências.

#### Conteúdos Programáticos:

01. Conceitos básicos e enquadramento legal de segurança contra incêndios;
02. O fogo: componentes; classes; temperaturas de referência; limites de inflamabilidade; fontes de ignição; formas de propagação; produtos do fogo;
03. Combate de Incêndio: formas de extinção; agentes extintores; utilização de meios de 1ª intervenção; outros sistemas de alarme; deteção e extinção; atuação em caso de incêndio; medidas preventivas de Sinalização de Segurança.

### 3. EVACUAÇÃO DE INSTALAÇÕES

Duração: 7 Horas

 Presencial

#### Objetivos do curso:

Sensibilizar formandos para noções básicas de atuação numa emergência (incêndio, inundação, sismo, fuga e derrame de substâncias perigosas, entre outras situações) e correta atuação na evacuação dos colaboradores da empresa.

#### A quem se destina:

Todos os colaboradores com responsabilidades em equipas de resgate e salvamento, ou que possam dar apoio em caso de necessidade de prestação de primeiros socorros.

#### Benefícios Práticos:

Preparar os colaboradores com conhecimentos das noções básicas de atuação numa emergência (incêndio, inundação, sismo, fuga e derrame de substâncias perigosas, entre outras situações) e correta atuação na evacuação dos colaboradores da empresa.

#### Conteúdos Programáticos:

01. Conceitos básicos de segurança e emergência;
02. Situações de emergência;
03. Organização da segurança;
04. Medidas de autoproteção;
05. Procedimentos para evacuação.

## MÓDULO DE RECURSOS HUMANOS

### 1. RETENÇÃO DE TALENTOS

Duração: 7 Horas

 Presencial  Vídeo Conferência

#### Objetivos do curso:

Capacitar para análise crítica das características, competências e comportamentos dos colaboradores, promover bom ambiente organizacional e reconhecer e motivar os elementos da equipa.

#### A quem se destina:

Gestores de recursos humanos, Responsáveis de Equipa e todos os interessados nesta temática.

#### Benefícios Práticos:

01. Valorizar os Colaboradores;
02. Analisar estratégias para motivar colaboradores;
03. Reduzir a taxa de turnover;
04. Aumentar o sentimento de pertença à empresa.

#### Conteúdos Programáticos:

01. A importância das pessoas nas organizações;
02. Identificação e alinhamento de cada colaborador com a sua equipa e organização;
03. A importância da retenção de talentos;
04. Investir na capacitação das nossas pessoas;
05. O poder da comunicação na retenção de pessoas;
06. A responsabilidade do líder;
07. Como reter talentos;
08. Como utilizar a inteligência emocional;
09. Salário Emocional - Reconhecimento e Motivação.

### 2. GESTÃO DE CONFLITOS

Duração: 7 Horas

 Presencial  Vídeo Conferência

#### Objetivos do curso:

Desenvolver conhecimentos e competências de gestão de conflitos.

#### A quem se destina:

Todas as pessoas interessadas no tema, estando o curso particularmente vocacionado para pessoas que trabalhem em equipa.

#### Benefícios Práticos

01. Melhorar o clima organizacional;
02. Melhorar o desempenho individual e de equipa;
03. Melhorar a qualidade do serviço/produto;
04. Aumentar os níveis de motivação.

#### Conteúdos Programáticos:

01. Abordagens ao conflito;
02. O papel da perceção;
03. O papel da comunicação;
04. Tipos de conflito;
05. Fontes de conflito;
06. Fases do conflito;
07. Estilos de gestão de conflitos;
08. Negociar em situações de conflito.