



# CATÁLOGO DE FORMAÇÃO



**AtlantiCare**  
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.

# Sabia que

## **Formação Contínua**

A Formação contínua é fundamental para adaptar os recursos humanos às alterações que vão surgindo nas empresas, bem como para melhorar os seus índices de produtividade e competitividade nos Mercados em que operam.

## **Quais os deveres do empregador?**

O empregador deve assegurar, em cada ano, formação contínua a pelo menos 10 % dos trabalhadores da empresa e cada trabalhador tem direito, em cada ano, a um número mínimo de 35 horas de formação contínua.

Além disso, às empresas cabe o dever de promover a qualificação do trabalhador, assegurar o direito individual à formação; organizar planos de formação anuais ou plurianuais; reconhecer e valorizar a qualificação adquirida pelo trabalhador; e habilitar os trabalhadores a prevenir os riscos associados à respetiva atividade.

O incumprimento resulta em coimas aplicadas pela Autoridade para as Condições do Trabalho.

## **Quais os direitos e deveres dos trabalhadores?**

O trabalhador tem direito em cada ano a um número mínimo de 35 horas de formação contínua ou, sendo contratado a termo por período igual ou superior a três meses, a um número mínimo de horas proporcional à duração do contrato nesse ano. Da mesma forma, o trabalhador não pode recusar-se a participar em ações de formação profissional.



info@atlanticare.pt  
www.atlanticare.pt  
☎ 707 10 20 30

Escolha a solução à medida da sua empresa

# FORMAÇÃO



PRESENCIAL



E-LEARNING

## Formação contínua do Trabalhador

Cumprimento da Lei 7/2009, artigo 131º

# FORMAÇÃO PRESENCIAL

A solução à medida da sua empresa

Formação contínua do trabalhador  
cumprimento da Lei 7/2009, artigo 131º

## Formação presencial

A Formação presencial corresponde ao modelo tradicional de educação, em que o Formador e os Formandos estão presentes fisicamente no mesmo local, a uma hora predeterminada, para a realização da Formação sobre a temática prevista.

Esta Formação pode ser dirigida a Formandos da mesma Empresa (intra- empresa) ou a Formandos de diferentes Empresas (interempresas).

### VANTAGENS DA FORMAÇÃO PRESENCIAL

- Proximidade entre Formador e Formandos
- Facilitação da motivação
- Esclarecimento das dúvidas em tempo real
- Maior interação entre o Formador e os Formandos permitindo a troca permanente de informações e "feedback"
- Atualização contínua dos conteúdos





## E-Learning

O E-Learning é um modelo educacional que proporciona a aprendizagem sem os limites do espaço ou do tempo, bastando para isso que esteja ligado à internet.

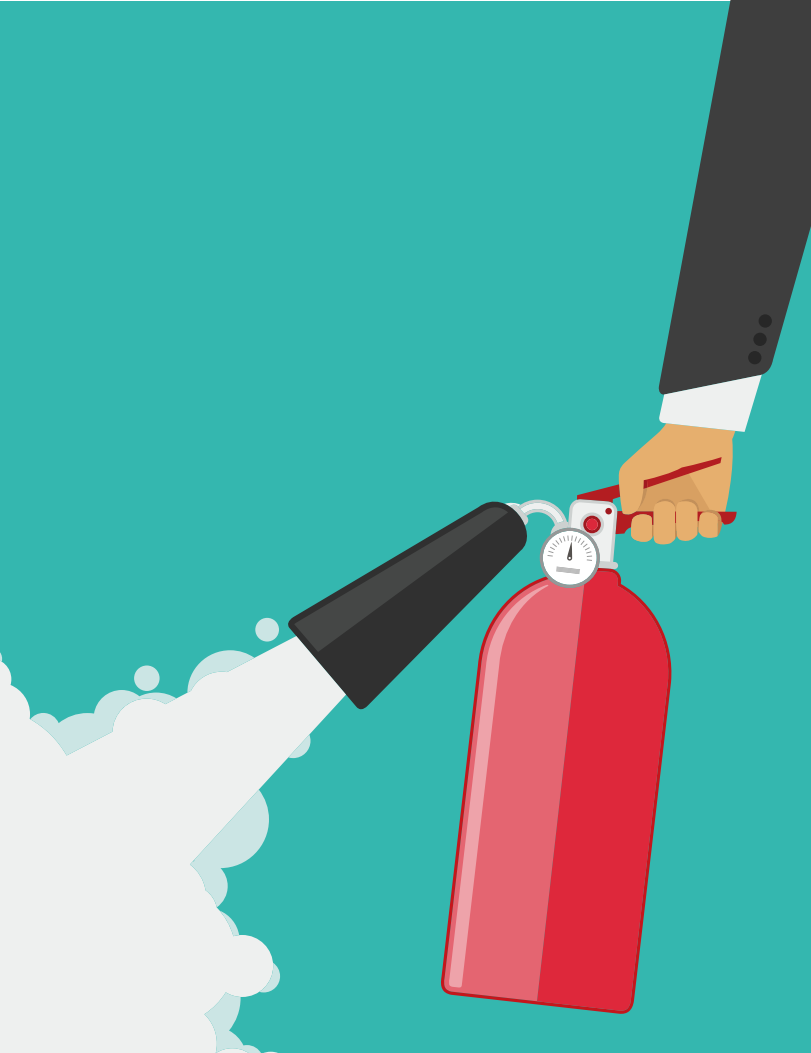
Com esta solução o Formando pode aprender de forma autónoma, ao seu ritmo e em função da sua disponibilidade, sem necessidade de se ausentar do seu espaço laboral e no horário que mais lhe convier.

As interações Formador-Formando são mediadas por e-mail e fóruns de discussão.

### VANTAGENS DA FORMAÇÃO E-LEARNING

- Abrangência Geográfica de todos os Formandos
- Conciliação da aprendizagem com a atividade profissional e vida familiar
- Conveniência de horário (disponível 24 horas por dia e 7 dias por semana)
- Conteúdos permanentemente disponíveis e actualizados
- Autonomia do Formando
- Facilidade de utilização e acesso aos conteúdos
- Aprendizagem ao ritmo individual
- Otimização do tempo





🕒 4 HORAS



## Sensibilização em Segurança e Saúde no Trabalho

### Objetivos

Conhecer as obrigações Legais relativas à Segurança e Saúde no Trabalho

### Programa

1. Enquadramento Legal
2. Principais fatores de risco
3. Princípios de prevenção

## Primeira Intervenção no Combate a Incêndios

### Objetivos

Dotar os trabalhadores de conhecimentos e competências adequadas sobre segurança contra incêndios em edifícios

### Programa

1. Enquadramento
2. Fenomenologia do fogo
3. Sinalização de Incêndio
4. Sinalização de Emergência
5. Meios de deteção e alarme de incêndio
6. Meios de extinção de incêndio



🕒 4 HORAS



**AtlantiCare**  
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.



🕒 4 HORAS



## Movimentação Manual de Cargas

### Objetivos

- Identificar os fatores de risco relacionados com atividade.
- Identificar comportamentos posturais favoráveis.
- Aplicar as medidas de prevenção dos fatores de risco.

### Programa

1. Enquadramento
2. Principais fatores de risco profissionais associados à MMC
3. Técnicas seguras de MMC
4. Linhas gerais de prevenção

## Postos de Trabalho Informatizados

### Objetivos

Dotar os trabalhadores de conhecimentos e competências adequadas sobre posturas e comportamentos quando têm um posto de trabalho informatizado

### Programa

1. Introdução
2. Caracterização e definições
3. Atitudes posturais
4. Necessidades dos meios de trabalho
5. Linhas gerais de Prevenção
6. Exercícios de escritório



🕒 4 HORAS



## Utilização de Equipamentos de Proteção Individual

### Objetivos

Pretende-se através desta sessão que os colaboradores fiquem sensibilizados para a utilização de Equipamentos de Proteção Individuais, assim como compreendam os benefícios decorrentes da utilização dos mesmos.

### Programa

1. Equipamentos de Proteção Individual
2. Os vários Equipamentos de Proteção Individual
3. Sinalização de obrigatoriedade de utilização de EPI's
4. Sistema respiratório
5. Composição da atmosfera
6. Máscaras



🕒 4 HORAS





## Primeiros Socorros e Suporte Básico de Vida

### Objetivos

- Dotar os trabalhadores de conhecimentos e competências adequadas e específicas à realidade de cada empresa, de forma a que saibam aplicar medidas de primeiros socorros adequadas a cada contexto.
- Diminuir a mortalidade e a morbilidade no contexto de trabalho.

### Programa

1. Noções gerais de socorrismo
2. Serviço Integrado de Emergência Médica (SIEM)
3. Elos da cadeia de sobrevivência
4. Suporte Básico de Vida
5. Posição Lateral de Segurança
6. Primeiros socorros relativamente a diversas ocorrências médico-cirúrgicas

🕒 4 HORAS 🕒 12 HORAS



🕒 4 HORAS



## Hábitos de Vida Saudável

### Objetivos

Pretende-se que todos os Utentes obtenham informação de Vida Saudável e possam melhorar a sua qualidade de vida.

### Programa

1. Aconselhamento nutricional geral;
2. Esclarecimento individual sobre hábitos de Vida Saudáveis (Alimentação, Tabagismo, Alcoolismo e outras dependências, Stress).

## Prevenção da contaminação alimentar, cárie dentária e periodontite

### Objetivos

Prevenir a contaminação alimentar e garantir boas condições de saúde nos manipuladores de alimentos.

### Programa

1. Informação geral sobre contaminação e principais agentes
2. A Segurança Alimentar (HACCP)
3. Regras básicas de Segurança
4. Microrganismos implicados
5. Prevenção

🕒 4 HORAS



**AtlantiCare**  
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.





## Gestão de Stress

### Objetivos

- Informar, sensibilizando (alertando) os Trabalhadores para o fenómeno do stress. Gerar maior conhecimento para que se possa gerir o mesmo em contextos múltiplos potenciando assim a qualidade de vida dos/as trabalhadores/as. Pretende-se que no final da sessão os formandos estejam mais informados acerca do fenómeno e de formas para a sua sinalização, combate e prevenção.

### Programa

**1.** Introdução **2.** O Mundo do Trabalho e o Trabalhador **3.** Os riscos ocupacionais e a Saúde e Segurança no Trabalho **4.** Stress **5.** Situações que induzem stress **6.** Sinais e sintomas de stress **7.** O Mundo do Trabalho e o stress **8.** Burnout **9.** Estratégias para combater o stress **10.** Estratégias de prevenção **11.** Estratégias de intervenção

🕒 4 HORAS



## Gestão do tempo

### Objetivos

- Proporcionar técnicas e instrumentos de gestão do tempo

### Programa

- 1.** A Gestão do Tempo
- 2.** Estabelecer objetivos e prioridades
- 3.** Planear atividades e tarefas
- 4.** Organização pessoal
- 5.** Organização do Trabalho

🕒 4 HORAS



## Gestão de Conflitos

### Objetivos

- Identificar fontes de conflito para determinar formas de evitar o mesmo; Descobrir conflitos ocultos e expô-los; Desenvolver situações para transformar situações conflituosas em eventos produtivos; Identificar "pontos fracos" pessoais e como lidar com os desentendimentos

### Programa

**1.** Visão tradicional e Visão atual do conflito **2.** Os vários tipos de conflito **3.** Identificar diferentes formas de lidar com os conflitos **4.** Conflito e crescimento pessoal **5.** Efeitos do conflito não resolvido **6.** Construir confiança através do conflito **7.** Mudar de Mentalidade **8.** Técnicas de resolução de conflitos **9.** Personalidade e conflito **10.** Expor o conflito **11.** Do conflito à colaboração **12.** Lidar com pessoas e circunstâncias difíceis

🕒 4 HORAS



# Sensibilização em Segurança e Saúde no Trabalho

## Objetivos

Conhecer as obrigações Legais relativas à Segurança e Saúde no Trabalho

## Programa

1. Enquadramento Legal
2. Principais fatores de risco
3. Princípios de prevenção



🕒 7 HORAS



# Primeiros Socorros e Suporte Básico de Vida

## Objetivos

- Dotar os trabalhadores de conhecimentos e competências adequadas e específicas à realidade de cada empresa, de forma a que saibam aplicar medidas de primeiros socorros adequadas a cada contexto.
- Diminuir a mortalidade e a morbilidade no contexto de trabalho.

## Programa

1. Noções gerais de socorrismo
2. Serviço Integrado de Emergência Médica (SIEM)
3. Elos da cadeia de sobrevivência
4. Suporte Básico de Vida
5. Posição Lateral de Segurança
6. Primeiros socorros relativamente a diversas ocorrências médico-cirúrgicas

🕒 12 HORAS



# Hábitos de Vida Saudável

## Objetivos

Pretende-se que todos os Utentes obtenham informação de Vida Saudável e possam melhorar a sua qualidade de vida.

## Programa

1. Aconselhamento nutricional geral;
2. Esclarecimento individual sobre hábitos de Vida Saudáveis (Alimentação, Tabagismo, Alcoolismo e outras dependências, Stress).

🕒 7 HORAS



**AtlantiCare**  
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.



## Primeira Intervenção no Combate a Incêndios

### Objetivos

Dotar os trabalhadores de conhecimentos e competências adequadas sobre segurança contra incêndios em edifícios

### Programa

1. Enquadramento
2. Fenomenologia do fogo
3. Sinalização de Incêndio
4. Sinalização de Emergência
5. Meios de deteção e alarme de incêndio
6. Meios de extinção de incêndio

🕒 7 HORAS



## Gestão de Stress

### Objetivos

- Informar, sensibilizando (alertando) os Trabalhadores para o fenómeno do stress. Gerar maior conhecimento para que se possa gerir o mesmo em contextos múltiplos potenciando assim a qualidade de vida dos/as trabalhadores/as. Pretende-se que no final da sessão os formandos estejam mais informados acerca do fenómeno e de formas para a sua sinalização, combate e prevenção.

### Programa

**1.** Introdução **2.** O Mundo do Trabalho e o Trabalhador **3.** Os riscos ocupacionais e a Saúde e Segurança no Trabalho **4.** Stress **5.** Situações que induzem stress **6.** Sinais e sintomas de stress **7.** O Mundo do Trabalho e o stress **8.** Burnout **9.** Estratégias para combater o stress **10.** Estratégias de prevenção **11.** Estratégias de intervenção

🕒 7 HORAS



# Gestão do tempo

## Objetivos

- Proporcionar técnicas e instrumentos de gestão do tempo

## Programa

1. A Gestão do Tempo
2. Estabelecer objetivos e prioridades
3. Planear atividades e tarefas
4. Organização pessoal
5. Organização do Trabalho

🕒 7 HORAS



🕒 7 HORAS



# Gestão de Conflitos

## Objetivos

- Identificar fontes de conflito para determinar formas de evitar o mesmo; Descobrir conflitos ocultos e expô-los; Desenvolver situações para transformar situações conflituosas em eventos produtivos; Identificar "pontos fracos" pessoais e como lidar com os desentendimentos

## Programa

1. Visão tradicional e Visão atual do conflito
2. Os vários tipos de conflito
3. Identificar diferentes formas de lidar com os conflitos
4. Conflito e crescimento pessoal
5. Efeitos do conflito não resolvido
6. Construir confiança através do conflito
7. Mudar de Mentalidade
8. Técnicas de resolução de conflitos
9. Personalidade e conflito
10. Expor o conflito
11. Do conflito à colaboração
12. Lidar com pessoas e circunstâncias difíceis





# Ações de bem-estar organizacional

Estas Ações são desenvolvidas por uma Equipa multidisciplinar em contexto Laboral, nas Instalações das Empresas e muitas vezes integradas em dias temáticos.

Vantagens:

- Aconselhamento individual realizado por profissional qualificado
- Realizado no local de trabalho, sem perda de tempo ou produtividade



info@atlanticare.pt  
www.atlanticare.pt  
☎ 707 10 20 30



## Prevenção e Risco Cardiovascular

### Objetivos

- Sensibilizar para os Riscos de Doença Cardiovascular

### Conteúdos

1. Medição da Tensão Arterial.
2. Medição do perímetro abdominal e IMC e índice de massa gorda.
3. Avaliação da glicose e colesterol em jejum.
4. Aconselhamento individual com abordagem à avaliação de risco Cardiovascular.

🕒 4 HORAS (meio-dia)

👥 Limite de 25 utentes

## Prevenção à Exposição Solar

### Objetivos

- Prevenir os riscos da Exposição Solar

### Conteúdos

1. Cuidados a ter com a pele.
2. Sinais de Alarme.

🕒 4 HORAS (meio-dia)

👥 Limite de 25 utentes



## Nutricionismo

### Objetivos

- Sensibilizar para os benefícios dos hábitos de uma alimentação saudável. Equilibrar o peso com Saúde.

### Conteúdos

1. Aconselhamento individual com Nutricionista

🕒 4 HORAS (meio-dia)

👥 Limite de 25 utentes



**AtlantiCare**  
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.



## Deixar de fumar

### Objetivos

- Promover a cessação Tabágica junto dos fumadores da Empresa

### Conteúdos

1. Sensibilizar para os malefícios do tabaco e demonstração das vantagens de deixar de fumar.
2. Realização do teste FAGERSTROM (grau de dependência da Nicotina).
3. Como organizar um plano de cessação tabágica.

🕒 4 HORAS (meio-dia)

👥 Limite de 25 utentes

## Ergonomia

### Objetivos

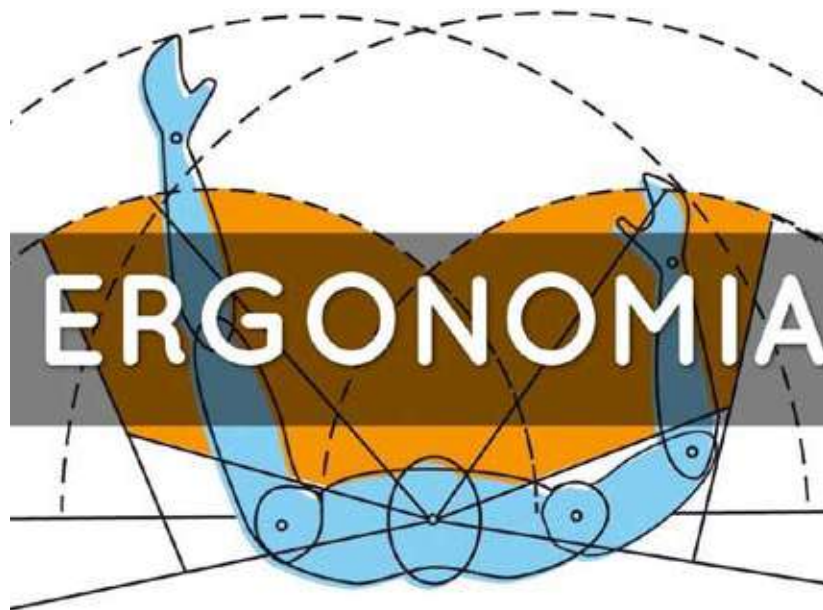
- Assegurar a adaptação do trabalho ao homem. Assegurar ao colaborador, o conforto adequado e os métodos de prevenção de acidentes e de patologias específicas para cada tipo de função (atividade executada). Prevenção de doenças Profissionais

### Programa

1. Formação básica sobre Ergonomia;
2. Análise ergonómica do Posto de Trabalho (o que é)
3. Intervenção ergonómica nos Postos de Trabalho.

🕒 4 HORAS (meio-dia)

👥 Limite de 16 utentes



## Ginástica Laboral "on job"

### Objetivos

- Manter-se em Forma

### Conteúdos

1. A Ginástica Laboral é uma forma de atividade física realizada no horário de expediente e que decorre no próprio local de trabalho. É uma atividade que tem uma curta duração, entre 5 a 15 minutos, funcionando como pausa ativa, não causando fadiga física nem transpiração, e não sendo por isso necessário qualquer equipamento específico

🕒 4 HORAS (meio-dia)

👥 Limite de 20 utentes



🕒 4 HORAS (meio-dia)

👥 Limite de 16 utentes

## Quick Massage

### Objetivos

- Manter-se em Forma, libertar toda a energia que está bloqueada numa determinada área do corpo, fazendo-a circular por todo o organismo e evitando disfunções e outras tensões que possam afetar o dia a dia dos colaboradores

### Conteúdos

1. A Quick Massage é uma técnica de massagem holística baseada no tratamento terapêutico de shiatsu. Consiste em sessões de curta duração (15 a 20 min), é realizada numa cadeira especialmente projetada onde o colaborador fica numa posição muito confortável e relaxante o que permite que a massagista possa trabalhar de maneira fácil e com ótimos resultados na região cervical, ombros, membros superiores e região dorsal. A Quick Massage é indicada para todos os indivíduos, homens e mulheres, que necessitem relaxar e diminuir os danos de uma vida stressante. Em média, em cada hora são atendidos quatro colaboradores



**AtlantiCare**  
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.



# Programas de Saúde e Bem-estar

Estes programas promovem a qualidade de vida e o bem-estar físico e psíquico dos colaboradores



[info@atlanticare.pt](mailto:info@atlanticare.pt)  
[www.atlanticare.pt](http://www.atlanticare.pt)  
☎ 707 10 20 30

# Mindfulness



## Mindfulness

O Mindfulness é uma Técnica cognitiva comportamental de terceira geração com benefícios amplamente comprovados para a saúde física e mental dos colaboradores e para o desempenho intelectual e produtividade das Empresas.

### Programas Mindfulness

Workshop	Observações
Workshop Mindfulness	Sessão de 4 horas divididas em grupos de 1 hora
Workshop Stress Laboral	Sessão de 4 horas
Workshop Gestão do Tempo	Sessão de 4 horas
Grupos de Mindfulness (min. 8)	8 sessões (1 por semana)



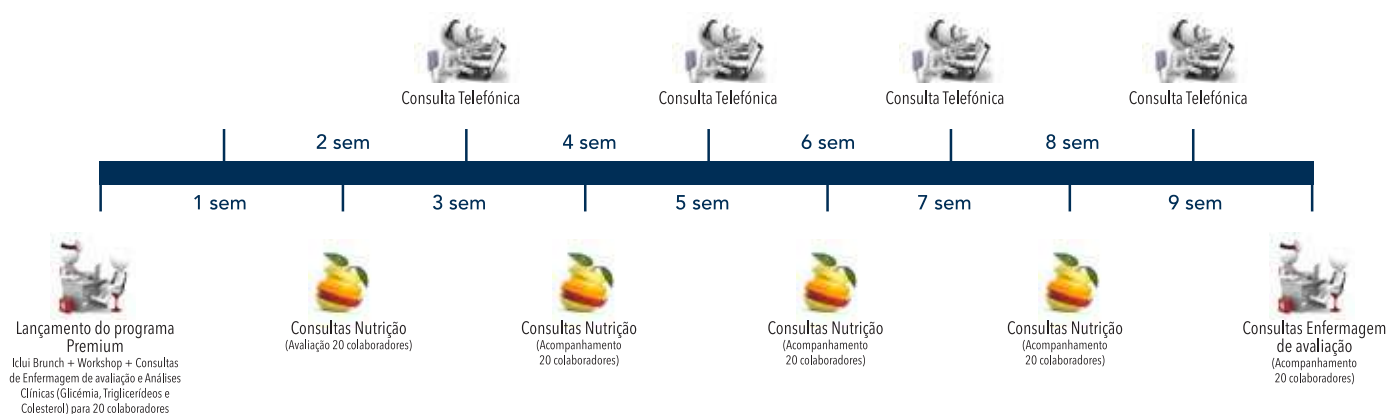


# Nutricionismo

Programas de  
Reeducação Alimentar

## Programa Nutrição Reeducação Alimentar Premium

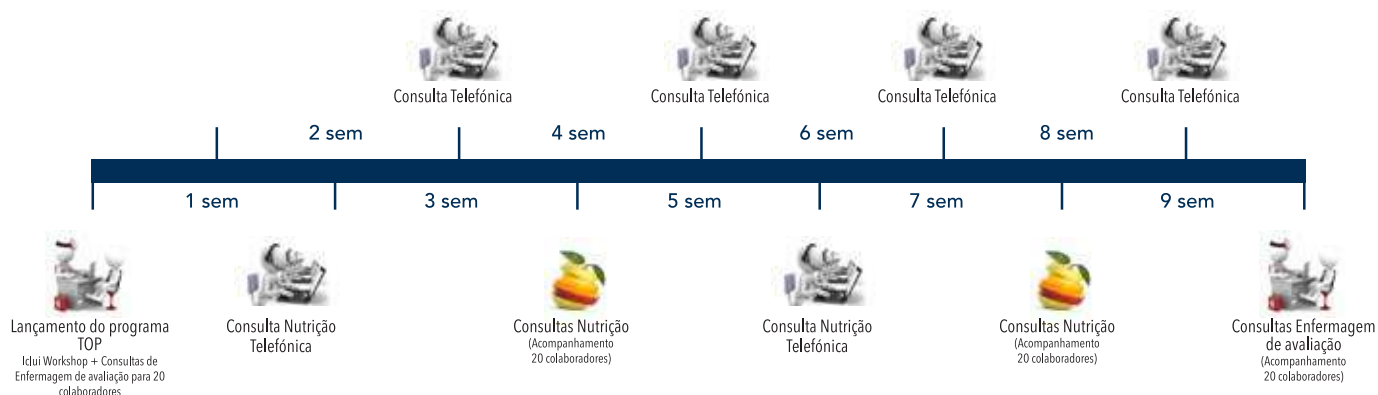
Duração: 9 semanas



# Programa Nutrição

## Programa Reeducação Alimentar TOP

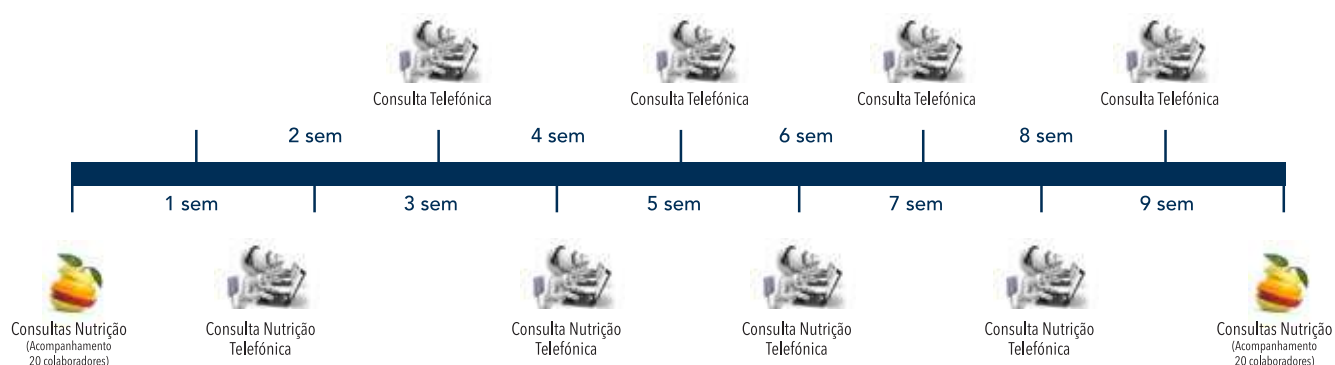
Duração: 9 semanas



# Programa Nutrição

## Base

Duração: 9 semanas



## Workshops Nutrição

Workshop Vida Saudável

Workshop Marmita Saudável (com pequeno almoço Brunch Saudável)

Workshop um passo, uma caloria, toda a vida

Workshop refeições Rápidas e Saudáveis

Workshop Reeducação Alimentar

Workshops - Mínimo 20 colaboradores



**AtlantiCare**  
SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.



# Deixar de fumar

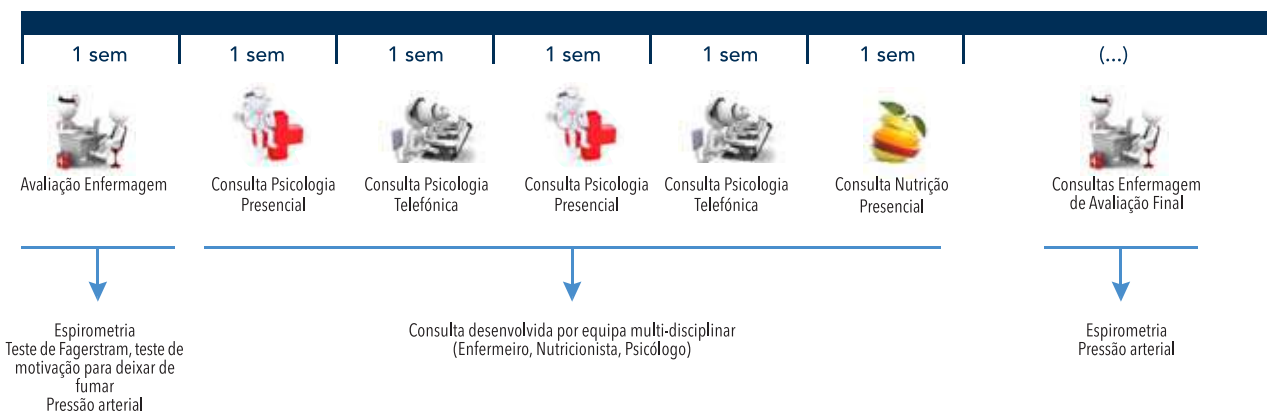


## Plano de Cessação Tabágica Premium

Duração: 9 semanas

### Cronograma

Semana	Consulta	Modelo
1	Enfermagem	Presencial
2	Psicologia	Presencial
3	Psicologia	Telefónica
4	Psicologia	Presencial
5	Nutrição	Presencial
6	Psicologia	Telefónica
7	Psicologia	Telefónica
8	Psicologia	Presencial
9	Enfermagem	Presencial



## Plano de Cessação Tabágica TOP

Duração: 9 semanas

### Cronograma

Semana	Consulta	Modelo
1	Enfermagem	Presencial
2	Psicologia	Presencial
3	Psicologia	Telefónica
4	Psicologia	Telefónica
5	Nutrição	Telefónica
6	Psicologia	Telefónica
7	Psicologia	Telefónica
8	Psicologia	Presencial
9	Enfermagem	Presencial

## Plano de Cessação Tabágica Base

Duração: 9 semanas

### Cronograma

Semana	Consulta	Modelo
1	Enfermagem	Presencial
2	Psicologia	Telefónica
3	Psicologia	Telefónica
4	Psicologia	Telefónica
5	Psicologia	Telefónica
6	Psicologia	Telefónica
7	Psicologia	Telefónica
8	Psicologia	Presencial
9	Enfermagem	Presencial

# Ações de sensibilização

Estas Ações são desenvolvidas pelo Médico do Trabalho ou Enfermeiro, em contexto Laboral e muitas vezes integradas em dias temáticos alusivos a datas da saúde.

## VANTAGENS:

- Noções gerais sobre problemas de saúde e sua prevenção
- Aconselhamento individual realizado por profissional qualificado
- Realizado no local de trabalho, sem perdas de tempo ou produtividade



info@atlanticare.pt  
www.atlanticare.pt  
☎ 707 10 20 30



<b>Alimentação Saudável</b>	<b>Cancros</b>	<b>Diabetes</b>
<b>Doenças respiratórias</b>	<b>Doenças do Viajante</b>	<b>Doenças infecciosas mais frequentes</b>
<b>Doenças Cardiovasculares</b>	<b>Saúde da Mulher</b>	<b>Lesões musculoesqueléticas</b>
<b>Manipulação de alimentos e saúde oral</b>	<b>Perturbações do sono</b>	<b>Trabalho noturno</b>



# AtlantiCare

SERVIÇOS DE SAÚDE, S.A.

LISBOA  
Largo da Lagoa, n.º 7C - Salas 109/110  
2795-116 Linda-a-Velha // Portugal

PORTO  
R. da Constituição - 656 - 1º - 117  
4200-194 Porto // Portugal

info@atlanticare.pt  
www.atlanticare.pt  
☎ 707 10 20 30



**1º Lugar**  
Segurança e Saúde  
no Trabalho



**1º Lugar**  
Segurança e Saúde  
no Trabalho



**1º Lugar**  
Segurança e Saúde  
no Trabalho



**1º Lugar**  
Segurança e Saúde  
no Trabalho



**1º Lugar**  
Segurança e Saúde  
no Trabalho



NP ISO 9001  
Certificado pt12/03976



Autorização  
5570510311

Autorização da  
DGS PA / 123