



CURSO DE CURTA DURAÇÃO

Norma ISO 45001 - Higiene e Saúde no
Trabalho – a Distância

Norma ISO 45001 - Higiene e Saúde no Trabalho – a Distância

Objetivos Gerais

Este curso pretende avaliar os vários pressupostos inerentes à temática da higiene e saúde no trabalho e dotar os profissionais de competências de desempenho.

Objetivos Específicos

No final deste Curso de Curta Duração os participantes ficarão aptos a:

- Conhecer os requisitos da ISO 45001 com ênfase na saúde e higiene ocupacional;
- Identificar riscos à saúde no local de trabalho (químicos, biológicos, ergonómicos, psicossociais);
- Implementar boas práticas de higiene e programas de promoção da saúde;
- Apoiar auditorias e planos de melhoria contínua em SST.

Destinatários

Técnicos de SST, RH, coordenadores de manutenção, gestores de instalações, médicos do trabalho, enfermeiros de saúde ocupacional.

Pré-requisitos

Os pré-requisitos necessários para frequentar este Curso de Curta Duração são:

- Ter acesso a um computador ou um tablet com ligação à Internet e um browser (programa para navegar na web), como o Chrome, Safari, Firefox ou Internet Explorer;
- Pode aceder ao curso a partir de qualquer computador (por exemplo, em casa e no escritório), tablet ou smartphone.

Data de Realização

07, 08, 11, 12, 13 e 14 de maio de 2026

Duração

18 horas

Horário

14h00 às 17h00

Valor

390,00 + IVA

Conteúdo Programático

Módulo 0 – Apresentação de Plataforma e Método de Utilização

Módulo I – Conceitos de Higiene e Saúde Ocupacional

- Diferença entre Higiene, Saúde e Segurança;
- Panorama legal e normativo (ISO 45001 + legislação nacional);
- Enquadramento da Saúde Ocupacional segundo a OIT e OMS.

Módulo II – Estrutura e Princípios da ISO 45001

- Termos e definições aplicáveis à saúde no trabalho;
- Requisitos da norma com foco em saúde;
- Integração com políticas de RH, ambiente e segurança.

Módulo III – Identificação de Perigos para a Saúde

- Exposição a agentes químicos (solventes, poeiras, fumos);
- Riscos biológicos (fungos, vírus, contaminações cruzadas);
- Riscos ergonómicos (movimentos repetitivos, má postura);
- Fatores psicossociais (stress, burnout, carga mental)

Módulo IV – Higiene Ocupacional na Prática

- Técnicas de medição e monitorização (ruído, qualidade do ar, iluminação, vibrações);
- Planos de amostragem e controlo ambiental;
- Equipamentos de proteção coletiva e individual.

Módulo V – Saúde e Promoção no Local de Trabalho

- Exames médicos periódicos e vigilância da saúde;
- Programas de bem-estar (nutrição, ergonomia, saúde mental);
- Campanhas internas de sensibilização e redução de absentismo.

Módulo VI – Gestão de Incidentes e Melhoria Contínua

- Investigação de doenças profissionais e incidentes relacionados com a saúde;
- KPI's de saúde no trabalho (absentismo, taxa de doenças ocupacionais, clima organizacional);
- Indicadores precoces de desgaste profissional.

Módulo VII – Auditoria de Saúde e Higiene pela ISO 45001

- Preparação e execução de auditorias com foco em saúde;
- Registos obrigatórios e evidências;
- Tratamento de não conformidades relacionadas com higiene e saúde.

Módulo VIII – Análises de Setores Específicos

- **Setor Hospitalar** (biosseguranças, turnos carga);
- **Hotéis e Restauração** (higiene pessoal, doenças ocupacionais específicas);
- **Escritórios e Call Centers** (ergonomia e saúde mental);
- **Serviços Públicos** (planos de saúde e prevenção integrada).

Metodologia

Este Curso de Curta Duração tem sempre presente o formador, que irá mesmo dar a formação presencial através da plataforma.

O Formando pode intervir juntamente com o formador ou com os restantes formandos tal como faz na sala de aula.

As apresentações e exercícios serão sempre disponibilizados pelo formador no final de cada sessão de formação

No final do curso receberá um Certificado de Formação Profissional caso frequente pelo menos 90% das aulas, realize os trabalhos e os testes propostos, participe nas discussões online e tenha avaliação final positiva.

Esta formação é certificada e reconhecida.



Orador: Dr. Raúl Dias

Ao longo dos últimos 16 anos desempenhou funções em diversas empresas e negócios enquanto Diretor de Negócios, Gestor Operacional e Gestor Financeiro (Grupo Rio, Tropizoo, Levelsoft), e como consultor em diversos setores de atividade tais como a indústria, construção, facilities, comércio, distribuição e retalho, tecnologias, consultoria e serviços.



Desde 2015 é Consultor e Formador em Gestão de Empresas, com intervenção e projetos nas áreas de reestruturação organizacional e operacional, análise financeira e controlo de gestão, gestão e desenvolvimento de operações, implementação e desenvolvimento de projetos, logística e distribuição, lean management, marketing e crm.

Desde 2019 é Consultor/Formador na High Skills Lda - Formação e Consultoria Lda. Atualmente como Sénior Consultant da High Skills, desenvolve e administra inúmeros Projetos de Consultoria e Formação nas áreas referidas acima para clientes e instituições nacionais e internacionais.

Paralelamente desempenhou funções como formador na AIMinho (2006/2008), e em diversos cursos e ações de formação ligadas à gestão empresarial (desde 2007), foi Docente Universitário na FUP-UNTL (2006).

Formação Académica

- MBA/ Master Executivo em Gestão de Empresas pelo Instituto Português de Estudos Fiscais Internacionais.
- Pós-Graduado em Direção Financeira e Contabilidade pela ENEB/ U. Isabel I.
- Pós-Graduado em Project Management pela ENEB/ U. Isabel I.
- Licenciado em Gestão pela Uab.
- Certificado de Competências Pedagógicas nº EDF 52329/2004 DN.
- Certificado de E-formador ID 68/2021.

Condições

Para se inscrever deverá nos contactar através dos seguintes meios

E-mail: geral@highskills.pt | Telefone: +351 217 931 365

Avenida Conde Valbom nº 6, 2º andar, 1050-068 Lisboa, Portugal

Ou enviando a Ficha de Inscrição devidamente preenchida (encontra-se na última página).

A inscrição só fica confirmada após emissão da fatura final e o pagamento da mesma.

Mais do que uma inscrição da mesma entidade indique-nos para ter acesso à nossa política de desconto.

O valor do curso inclui:

- Manuais e Material Pedagógico;
- Certificado de Formação

Cancelamentos e Não Comparências

O(s) participante(s) poderão fazer-se substituir por outro(s) participante(s), devendo comunicar a alteração até 2 dias úteis antes do início do curso.

A sua não comparência do(s) participante (s) no dia do curso não dará lugar ao reembolso do valor da inscrição e será cobrada na sua totalidade.

Dados da Empresa

High Skills – Formação e Consultoria, LDA.

Avenida Conde Valbom nº 6, 2º andar, 1050-068 Lisboa, Portugal

Nº Fiscal: 513 084 568

Capital Social: 10 000,00

Informação Bancária

Banco: Millennium BCP

IBAN: PT50 0033 0000 4547 5386 3530 5

SWIFT: BCOMPTPL

Ficha de Inscrição

Deverá preencher e enviar-nos via e-mail geral@highskills.pt

1. CLIENTE (Preencher quando o Formando não é cliente final)			
Entidade:			
Responsável:			
Morada:			
Código Postal:			
Nº Contribuinte / Fiscal:			
Telefone:			
E-mail:			
2. DADOS FORMANDO(s)			
Nome Completo:			
E-mail:			
CCD:	Norma ISO 45001 - Higiene e Saúde no Trabalho – a Distância		
Data Nascimento:		Nacionalidade:	
Tipo de Documento		Nº de Doc de Identificação	

HIGH SKILLS - FORMAÇÃO E CONSULTORIA, LDA

ANGOLA: 00244 94 112 60 90

CABO VERDE: 00238 924 20 25

MOÇAMBIQUE: 00258 858 859 522

PORTUGAL: 00351 217 931 365

SÃO TOMÉ E PRÍNCIPE: 00239 999 25 15

geral@highskills.pt

[**www.highskills.pt**](http://www.highskills.pt)