



Associação Regional dos Industriais
de Construção e Obras Públicas de
Leiria e Ourém



PLANO DE FORMAÇÃO SET/OUT/NOV/DEZ 2021

Formação / Duração	Forma de organização	Datas de realização	Horário	Preço
Equipamentos de movimentação de terras				
Segurança e operação de equipamentos de movimentação de terras – Teórico / 8 horas	Presencial	25 de setembro	9h00-18h00	Assoc.: 55,00€ Não Assoc.: 85,00€
Condução e operação de retroescavadora – Prática / 4 horas	Presencial	2 de outubro	9h00-13h00	Assoc.: 35,00€ Não Assoc.: 55,00€
Condução e operação de escavadora giratória – Prática / 4 horas	Presencial	2 de outubro	14h00-18h00	Assoc.: 35,00€ Não Assoc.: 55,00€
Segurança na operação de plataformas elevatórias (teórica + prática simulada) / 8 horas	Presencial	1 de outubro	9h00-18h00	Assoc.: 60,00€ Não Assoc.: 105,00€
Segurança e saúde nos estaleiros da construção / 8 horas	Presencial	2 de outubro	9h00-18h00	Assoc.: 45,00€ Não Assoc.: 65,00€
Medições – alvenarias e elementos de construção (UFCD 2784) / 25 horas	À distância	6, 8, 11, 13, 15, 18, 20 e 22 de outubro	19h30-22h30	Gratuito*
Formação de acolhimento / Ações de sensibilização em SST				
Prevenção de riscos nas atividades da construção / 4 horas	Presencial	8 de outubro	9h00-13h00	Assoc.: 30,00€ Não Assoc.: 45,00€
Segurança nos trabalhos em altura / 4 horas	Presencial	8 de outubro	14h00-18h00	Assoc.: 30,00€ Não Assoc.: 45,00€
Técnicas de primeiros socorros / 4 horas	Presencial	15 de outubro	9h00-13h00	Assoc.: 30,00€ Não Assoc.: 45,00€
Suporte básico de vida / 4 horas	Presencial	15 de outubro	14h00-18h00	Assoc.: 30,00€ Não Assoc.: 45,00€
Equipamentos de elevação de cargas suspensas				
Segurança e operação de equipamentos de elevação de cargas suspensas – Teórico / 8 horas	Presencial	9 de outubro	9h00-13h00	Assoc.: 50,00€ Não Assoc.: 85,00€
Condução e operação de grua torre – Prática / 4 horas	Presencial	16 de outubro	9h00-13h00	Assoc.: 35,00€ Não Assoc.: 55,00€
Condução e operação de camião grua – Prática / 4 horas	Presencial	16 de outubro	14h00-18h00	Assoc.: 35,00€ Não Assoc.: 55,00€
Primeiros socorros (UFCD 3564) / 25 horas	À distância	12, 14, 19, 21, 26 e 28 de out, 2 e 4 de nov	19h30-22h30	Gratuito*
Equipamentos de elevação de cargas				
Segurança e operação de equipamentos de elevação de cargas – Teórico / 8 horas	Presencial	22 de outubro	9h00-18h00	Assoc.: 55,00€ Não Assoc.: 100,00€
Condução e operação de empilhador – Prática / 4 horas	Presencial	29 de outubro	9h00-13h00	Assoc.: 35,00€ Não Assoc.: 70,00€
Condução e operação de multicarregadora telescópica – Prática / 4 horas	Presencial	29 de outubro	14h00-18h00	Assoc.: 35,00€ Não Assoc.: 70,00€
Segurança nos trabalhos em altura / 8 horas	Presencial	27 de outubro	9h00-18h00	Assoc.: 45,00€ Não Assoc.: 65,00€

Telefones: 244 825 528 / 967 877 212

Web: <http://www.aricop.pt/> Email departamento de formação: formacao@aricop.pt



Associação Regional dos Industriais
de Construção e Obras Públicas de
Leiria e Ourém



PLANO DE FORMAÇÃO SET/OUT/NOV/DEZ 2021

Formação / Duração	Forma de organização	Datas de realização	Horário	Preço
Medições – armaduras em elementos de estrutura (UFCD 2782) / 25 horas	À distância	3, 5, 8, 10, 12, 15, 17 e 19 de novembro	19h30-22h30	Gratuito*
Verificações periódicas de máquinas e equipamentos de trabalho / 8 horas	Presencial	5 de novembro	9h00-18h00	Assoc.: 45,00€ Não Assoc.: 65,00€
Prevenção e combate a incêndios (UFCD 4798) / 25 horas	À distância	16, 18, 23, 25 e 30 de nov, 2, 7 e 9 de dezembro	19h30-22h30	Gratuito*
Segurança na utilização de escadas e escadotes / 8 horas	Presencial	17 de novembro	9h00-18h00	Assoc.: 45,00€ Não Assoc.: 65,00€
Comunicação e comportamento em contexto laboral / 8 horas	Presencial	24 de novembro	9h00-18h00	Assoc.: 45,00€ Não Assoc.: 65,00€
Elaboração de orçamentos (UFCD 2790) / 50 horas	À distância	29 de nov, 2, 6, 10, 13, 15, 17, 20 e 22 de dez, 3, 5, 7, 10, 12, 14 e 17 de jan de 2022	19h30-22h30	Gratuito*
Formação de acolhimento / Ações de sensibilização em SST				
Prevenção de riscos nas atividades da construção / 4 horas	Presencial	4 de dezembro	9h00-13h00	Assoc.: 30,00€ Não Assoc.: 45,00€
Segurança no manuseamento de pequenos equipamentos de trabalho / 4 horas	Presencial	4 de dezembro	14h00-18h00	Assoc.: 30,00€ Não Assoc.: 45,00€
Medidas preventivas na execução de trabalhos de demolição / 4 horas	Presencial	11 de dezembro	9h00-13h00	Assoc.: 30,00€ Não Assoc.: 45,00€
Equipamentos de proteção individual e coletiva / 4 horas	Presencial	11 de dezembro	14h00-18h00	Assoc.: 30,00€ Não Assoc.: 45,00€

* Formação cofinanciada
Cofinanciado por:



NOTA: A qualquer momento, o plano de formação poderá sofrer alterações.

**Estando interessado em ministrar formação à medida na sua empresa,
contactar o departamento de formação profissional para mais informações.**

Telefones: 244 825 528 / 967 877 212

Web: <http://www.aricop.pt/> Email departamento de formação: formacao@aricop.pt