



PROGRAMA DE FORMAÇÃO

UFCD-10674

SEGURANÇA NO ACESSO E INTERVENÇÃO EM REDES E INFRAESTRUTURAS DA REDE MÓVEL – TELECOMUNICAÇÕES

CARGA HORÁRIAS 50 HORAS

CURSO QUALIFICADO PELAS ENTIDADES NACIONAIS DE TELECOMUNICAÇÕES DE REDE MÓVEL
ALTICE | NOS | VODAFONE | CELNEX

1 DE OUTUBRO DE 2025

TEALT, LDA

Rua do Barracão, nº 114
4780-235 Santo Tirso
Tel. 252 850 900
www.tealt.pt
geral@tealt.pt



UFCD-10674 SEGURANÇA NO ACESSO E INTERVENÇÃO EM REDES E INFRAESTRUTURAS DA REDE MÓVEL – TELECOMUNICAÇÕES (50H)

1. INTRODUÇÃO

A Formação ***Segurança no Acesso e Intervenção em Redes e Infraestruturas da Rede Móvel – Telecomunicações***, tem por objetivo dar resposta à especificidade do risco inerente ao trabalho desenvolvido pelos técnicos de telecomunicações da Rede Móvel. Nas 50 horas de formação desta UFCD estão agregados os conteúdos fundamentais que garantem os requisitos mínimos de conhecimento exigíveis a cada trabalhador no âmbito da segurança no desempenho das suas funções. Pretende-se com esta acção melhorar a formação ao nível de segurança dos técnicos no desenvolvimento do seu trabalho, contribuindo para a diminuição dos sinistros e melhoria da produtividade.

Pelo cariz prático e objetivo, recomenda-se a realização desta formação a todos os trabalhadores que desempenham funções na área da Telecomunicações Rede Móvel.

Como entidade formadora certificada e com uma vasta experiência no âmbito da formação profissional a TEALT academia, apresenta neste documento o programa formativo detalhado da UFCD - Segurança no Acesso e Intervenção em Redes e Infraestruturas da Rede Móvel – Telecomunicações, constituída por 3 Módulos:

- Princípios Gerais de Prevenção e Segurança – 14 horas
- Primeiros Socorros – 12 horas
- Trabalhos em Alturas – 24 horas
 - Torres e Mastros
 - Telhados e Coberturas
 - Resgate em Infraestrutura

2. OBJETIVOS:

- Caracterizar os princípios gerais de prevenção no trabalho no âmbito das telecomunicações rede móvel;
- Caracterizar os procedimentos de prevenção e de controlo dos riscos
- Saber seleccionar e utilizar equipamentos de proteção coletiva e individual, garantindo a manutenção dos mesmos;
- Saber aplicar as técnicas de primeiros socorros em situação de acidente de trabalho;
- Aplicar medidas preventivas e procedimentos de segurança para o acesso, progressão e posicionamento dos trabalhos em altura em torres, mastros, telhados e coberturas;
- Aplicar os conhecimentos e procedimentos estabelecidos nos planos de emergência e técnicas no processo de evacuação e resgate.

3. DESTINATÁRIOS

A formação **Segurança no Acesso e Intervenção em Redes e Infraestruturas da Rede Móvel – Telecomunicações** tem como principais destinatários todos os trabalhadores que realizem trabalhos no âmbito das Telecomunicações Rede Móvel.

Podem ser também destinatários, técnicos de segurança, gestores de projeto e outros interessados.

4. REQUISITOS DO CURSO:

Para a realização da formação não está definido qualquer tipo de condição ou habilitação especial, no entanto, é conveniente que os formandos se apresentem fisicamente aptos e livres de qualquer condição médica, uma vez que, a subida de uma torre de 20m faz parte do curso.

5. MODALIDADE DE FORMAÇÃO:

UFCD – Unidade de Formação de Curta Duração do Catálogo Nacional de Qualificações.

6. FORMA DE ORGANIZAÇÃO DA FORMAÇÃO:

A formação decorre em formato exclusivamente presencial.

A TEALT academia dispõe das condições para a realização das componentes teórica e prática da formação.

As componentes teóricas realizam-se em sala de formação e a componente prática, em particular, Trabalhos em Altura, realiza-se em infraestrutura especialmente criada para a simulação prática dos trabalhos.

7. DURAÇÃO/CRONOGRAMA

Dia		Teórico/ Prático	Módulo	Duração
1	Manhã	T	Princípios Gerais de Prevenção e Segurança – 14 h	4
	Tarde	T		3
2	Manhã	T		4
	Tarde	T		3
3	Manhã	T/P	Primeiros Socorros 12h	4
	Tarde	T/P		4
4	Manhã	T/P	Trabalhos em Altura Torres e Mastros 15h	4
	Tarde	T/P		4
5	Manhã	T/P		4
	Tarde	T/P		4
6	Manhã	T/P	Trabalhos em Altura Telhados e Coberturas 6h	3+1
	Tarde	T/P		4
7	Manhã	T/P	Resgate em Infraestrutura 3h	1+3

50

8. METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO:

Método Afirmativo: Expositivo / Interrogativo

9. PROGRAMA FORMATIVO

Módulos	Conteúdos	Duração
Princípios Gerais de Prevenção e Segurança (14 horas)	Princípios gerais de prevenção no trabalho básicos de segurança 1.1. Atitudes pró-ativas 1.2. Enquadramento legal 1.3. Deveres e obrigações 1.4. Acidentes de trabalho e doenças profissionais 1.5. Identificação do perigo 1.6. Avaliação e controlo do risco 1.7. Medidas de controlo (perigos e riscos) 1.8. Sinalização de segurança 1.9. Equipamentos de Proteção Coletiva (EPC) e Equipamentos de Proteção Individual (EPI)	14h
	Práticas de trabalho seguro 2.1. Autorizações de trabalho 2.2. Diretiva estaleiro 2.2.1. Planos de segurança e coordenação de segurança 2.2.2. Fichas de procedimentos de segurança 2.2.3. Planos de emergência 2.2.4. Compilação técnica	
	Diretiva equipamentos de trabalho 3.1. Obrigações legais 3.2. Inspeções periódicas e Diárias 3.3. Manutenção e formação 3.4. Consignação mecânica do equipamento 3.5. Movimentação mecânica de cargas	
	Riscos relevantes da atividade 4.1. Físicos 4.1.1. Campos Eletromagnéticos 4.1.2. Movimentação manual de cargas 4.2. Químicos 4.3. Biológicos	
Primeiros Socorros	Primeiros Socorros noções básicas no local de trabalho 5.1. Sistema integrado de emergência médica (SIEM) 5.2. Princípios gerais do Socorrismo 5.3. Intoxicação Hemorragias, Feridas, Queimaduras, picadelas de Abelhas, animais rastejantes, picadas de gaivotas 5.4. Lesões ou traumatismos na cabeça, pescoço ou dorso, ossos, músculos e articulações, Síndrome de Suspensão inerte 5.5. Dor precordial e Acidente Vascular Cerebral- sinais e sintomas 5.6. Cadeia de sobrevivência 5.7. Suporte básico de vida 5.8. Posição lateral de segurança 5.9. Desobstrução da via aérea 5.10. Síndrome de suspensão 5.11. Procedimentos de Emergência	12h

Trabalhos em altura Torres e Mastros	Trabalhos em altura Torres e Mastros 6.1. Planeamento e Organização do Trabalho em Altura 6.1.1. Legislação, Regulamentação e Diretivas 6.1.2. Tipologia de infra-estruturas de redes móveis 6.1.3. Estruturas metálicas e torres 6.1.4. Coberturas, telhados e escadas portáteis 6.1.5. Análise de Riscos no Trabalho em Altura 6.1.6. Procedimentos de Trabalho e Perímetro de Segurança 6.1.7. Radiações eletromagnéticas 6.1.8. Plano de Emergência (Resgate e Primeiros Socorros) 6.2. EPI e Sistemas Individuais de Proteção Anti-Queda 6.2.1. EPI (Seleção, Inspeção e Manutenção) 6.2.2. Verificação de EPI 6.2.3. EPC - Equipamentos Proteção coletiva (Linhas de Vida: características, tipologia, conservação, manuseamento, verificação e manutenção.) 6.2.4. Sistemas de Restrição 6.2.5. Sistemas de Posicionamento 6.2.6. Sistema Anti-Queda 6.3. Nós e Dispositivos de Ancoragem 6.3.1. Execução de Nós e amarrações Fundamentais e Dispositivos de ancoragem (caracterização e conhecimento) 6.4. Linhas de Vida Verticais e Horizontais 6.4.1. Linhas de Vida Horizontais e Verticais (Fixas e Temporárias) 6.4.2. Linhas de Vida Ancoragem Fixas (Calha, Carril ou Cabo) 6.4.3. Linhas de Vida Ancoragem Temporárias Corda (ou Cabo) 6.5. Técnicas de Acesso, Progressão e Posicionamento em Estruturas 6.5.1. Progressão Horizontal e Vertical com Corda ou Cinta em Y (estruturas) 6.5.2. Posição de trabalho c/ corda de ajuste de posição 6.5.3. Torres e Mastros (Progressão em estrutura metálica e posicionamento no trabalho) 6.6. Movimentação de Cargas - Sistemas de desmultiplicação de forças (Cargas) 6.6.1. Desmultiplicação simples (Roldana + Bloqueador) 6.6.2. Elevação de cargas através de sistemas de desmultiplicação 2:1 / 3:1 / 5:1 6.6.3. Procedimentos em caso de acidente	15h
Trabalhos em altura Telhados e Coberturas	Trabalhos em altura Telhados e Coberturas 7.1. Utilização de escadas (fixas e móveis) 7.1.1. Progressão em escada fixa com ou sem linha de vida. Uso de escada móvel 7.2. Equipamento de Proteção: Linhas de Vida Fixas e Temporárias 7.2.1. Linhas de Vida: características, tipologia, conservação, manuseamento, verificação e manutenção 7.3. Utilização de linha de vida temporária. Selecionar sistema Anti-Queda e restrição de queda 7.3.1. Montagem e utilização de linha de vida temporária. Trabalhos em sistema Anti-Queda e restrição de queda. Uso de Anti-Queda Retrátil 7.4. Aplicações práticas dos nós fundamentais 7.4.1. Execução de nós e amarrações fundamentais 7.5. Plano de Emergência (Resgate e Primeiros Socorros)	6h
Resgate em infraestruturas	Resgate em infraestruturas 8.1 Seleção de equipamentos para resgate. Planos de resgate 8.2 Montagem e utilização do aparelho de evacuação 8.3 Montagem e utilização de equipamento reversível 8.4 Procedimento em caso de acidente	3h

10. DATAS E HORÁRIOS

As aulas decorrerão entre as 9h00m e as 13h00, e as 14h00 e as 18h00, com um intervalo em cada período de formação.

As datas e os horários poderão ser ajustados no decorrer do curso.

11. LOCAL:

Centros de Formação TEALT

Região Norte:

Rua da Ramôa Velha, s/n. PAV F.
4700-860 São Pedro Merelim
Portugal

12. VALOR E CONDIÇÕES DE PAGAMENTO

- Valor /ação (Max 12 Formandos) 2 500€ +iva
- Valor / Formando 450€+iva

Tabela de desconto a aplicar por múltiplas inscrições:

N. Formandos	1	2	3	4	5	6 ou mais
% Desconto	n/a	10%	20%	30%	40%	50%
Valor / formando +iva	450,00€	405,00 €	360,00 €	315,00 €	270,00 €	225,00€

Inclui:

- Manual do Curso;
- Relatório de avaliação da formação;
- Certificados de Formação;

Concluída a ação, com aproveitamento, e após boa cobrança da(s) fatura(s), são emitidos os respetivos certificados.

Para as ações a realizar nas ilhas, haverá um custo adicional relativo aos encargos inerentes à deslocação e estadia da equipa pedagógica.

13. AVALIAÇÃO

Assiduidade:

Limite de faltas = 10% da carga horária de cada curso

Avaliação teórica:

O Curso tem momentos de avaliação ao longo dos módulos.

Certificado de participação:

No final do curso será entregue um certificado de participação, emitido pela TEALT, aos formandos que, não tendo excedido o limite de faltas, cumpram os objetivos do curso, tendo atingido de modo satisfatório os conteúdos do programa proposto.

14. RESULTADO DO CURSO

Certificado de formação profissional:

Aos formandos que obtenham aproveitamento será emitido um Certificado de Formação Profissional do curso frequentado, nos termos da Portaria nº 474/2010 de 8 de Julho.

15. VALIDADE DO CURSO

O curso tem validade de 3 anos, terminando a validade será necessário realizar a formação de reciclagem.

CONTACTOS

TEALT, Lda

Rua do Barracão, 114
4780-235 Santo Tirso
Tel.: +351 252 850 900
geral@tealt.pt | www.tealt.pt