



formação **online**  
**antram**

**OFERTA FORMATIVA ONLINE**  
Catálogo 2022

# Olá!

## Bem-vindo à formação online ANTRAM.

Conheça os cursos que temos  
disponíveis para si!



# Quais as vantagens da formação online ANTRAM?

- ✓ Gestão do tempo
- ✓ Economia
- ✓ Segurança
- ✓ Diversidade de temáticas
- ✓ Cumprimento do plano formativo



# Índice

**1. FORMAÇÃO OPERACIONAL**

**2. FORMAÇÃO COMPORTAMENTAL**



# 1. FORMAÇÃO OPERACIONAL

## FORMAÇÃO OPERACIONAL

- [Formação Contínua de Motoristas de Veículos Pesados de Mercadorias \(CAM - Renovação de CQM\)](#)
- [Regulamentação Social - Tempos de Condução e Repouso e Utilização do Tacógrafo](#)
- [Organização do Trabalho dos Trabalhadores Móveis e Livretes Individuais de Controlo](#)
- [Segurança e Saúde no Trabalho](#)
- [Segurança Rodoviária](#)
- [Condução Defensiva, Económica e Ambiental](#)
- [Acondicionamento de Carga: Estiva e Amarração](#)
- [ADR para Gestores e Quadros](#)
- [Gestor de Tráfego](#)
- [Gestão de risco de condutores](#)
- [Condução eficiente](#)
- [Implementação de programas de condução eficiente](#)
- [Higiene e segurança alimentar](#)

# Formação Contínua de Motoristas de Veículos Pesados de Mercadorias (CAM - Renovação de CQM)

[«Voltar ao índice](#)

Duração  
35 Horas

## Objetivos

- Atualizar os conhecimentos para a atividade de motorista. A frequência obrigatória com aproveitamento desta formação permite a renovação do Certificado de Aptidão de Motorista (CAM) e da Carta de Qualificação de Motorista (CQM) e tem que ser adquirida, de 5 em 5 anos.

## Temas a abordar

1. Condução Defensiva, Económica e Ambiental (7 horas)
2. Regulamentação da Atividade (7 horas)
3. Regulamentação Laboral (7 horas)
4. Relacionamento Interpessoal (7 horas)
5. Segurança e Saúde no trabalho (7 horas)

[Formulário de Inscrição](#)

# Regulamentação Social - Tempos de Condução e Repouso e Utilização do Tacógrafo

[«Voltar ao índice](#)

Duração  
4 Horas

## Objetivos

- Conhecer a regulamentação social nos transportes rodoviários relativa aos tempos de condução e repouso para veículos pesados
- Cumprir as regras aplicáveis no sentido de reduzir o número de infrações relacionadas com a regulamentação
- Otimizar o serviço prestado aos clientes através da gestão eficiente da legislação dos tempos de condução e repouso

## Temas a abordar

1. Âmbito de aplicação e isenções da regulamentação social nos transportes rodoviários relativa aos tempos de condução e repouso
2. Definições
3. Tempos máximos de condução
4. Tempos mínimos de repouso
5. Utilização do tacógrafo, cartão e folha de registo
6. Aparelho de controlo
7. Regras de utilização: analógico vs. digital
8. Regime contraordenacional
9. Exercícios práticos no simulador online

# Organização do Trabalho dos Trabalhadores Móveis e Livretes Individuais de Controlo

[«Voltar ao índice](#)

Duração  
4 Horas

## Objetivos

- Conhecer a regulamentação relativa à organização dos tempos de trabalho
- Conhecer as regras de preenchimento do livrete individual de controlo
- Conhecer os deveres da entidade empregadora e cumprir os deveres enquanto trabalhador

## Temas a abordar

1. Organização do tempo de trabalho dos trabalhadores móveis em atividade de transporte rodoviário:
  - Definições e conceitos
  - Duração e organização do tempo de trabalho
  - Regime de contraordenações
2. Publicidade de horários de trabalho dos trabalhadores afetos à exploração de veículos:
  - Trabalhador com horário fixo vs. trabalhador com horário móvel à exploração de veículos automóveis
3. Deveres da entidade empregadora
4. Deveres do trabalhador

## Objetivos

- Sensibilizar os participantes para a importância da SST
- Dotar os participantes de conhecimentos relacionados com as principais obrigações legais em matéria de SST
- Apresentar boas práticas para o desempenho de funções do motorista, respeitando as regras de SST

## Temas a abordar

### 1. Segurança e saúde no trabalho:

- Conceitos gerais/ enquadramento legal
- Obrigações dos intervenientes
- Exames médicos e ficha de aptidão médica
- Princípios gerais de prevenção
- Sinistralidade no setor dos transportes

### 2. Perigos e riscos associados às atividades dos profissionais do setor dos transportes

### 3. Prevenção da saúde e riscos profissionais nas atividades dos profissionais do setor dos transportes

### 4. Princípios de ergonomia e prevenção das doenças profissionais

### 5. Boas práticas no exercício das atividades dos profissionais do setor dos transportes.

## Objetivos

- Transmitir a premente necessidade em assumir comportamentos que reduzam a probabilidade de ocorrência de acidentes e na obrigação de desenvolver comportamentos adequados, através da adoção de uma atitude cívica, responsável e consciente

## Temas a abordar

Os acidentes rodoviários – tipologias e causas

O sistema de circulação rodoviária (o homem, o veículo, a via, as condições ambientais e a sua interação)

### 1. Os fatores humanos

- Os efeitos da fadiga e do cansaço na condução
- Os efeitos do álcool e dos medicamento na condução
- Os efeitos da utilização do telemóvel na condução
- O stress, pressas e atrasos
- A velocidade e a reação humana

### 2. A dinâmica do veículo

- Perceção e antecipação
- Distância de segurança, distância de travagem e distância de paragem
- Adaptação da condução ao ambiente rodoviário

# Condução Defensiva, Económica e Ambiental

[«Voltar ao índice](#)

Duração  
4 Horas

## Objetivos

- Transmitir técnicas de condução racional e defensiva, procedimentos para adaptar o estilo de condução às condições das vias de circulação e otimizar o consumo de combustível do veículo.

## Temas a abordar

1. Objetivos e Regras de Segurança
2. Medição dos Parâmetros da Condução e do Estilo de Condução (comportamentos)
3. Técnicas de Condução Defensiva e Conceitos de Condução Eficiente
4. Técnicas de Redução de Consumo e Estilos de Condução
5. Aplicação em Ambiente Real de Trânsito das Técnicas de Condução Eficiente e da Condução Defensiva

[Formulário de Inscrição](#)

# Acondicionamento de Carga: Estiva e Amarração

[«Voltar ao índice](#)

Duração  
4 Horas

## Objetivos

- Identificar os princípios físicos que influenciam o acondicionamento da mercadoria
- Princípios gerais do acondicionamento da mercadoria
- Identificar as principais características técnicas de travamento dos veículos relevantes para o acondicionamento da mercadoria, bem como as capacidades de retenção dos diversos componentes do veículo e os vários tipos de amarração e de travamento, nos diversos veículos e cargas

## Temas a abordar

1. Acondicionamento da Mercadoria
2. Características Técnicas dos Veículos
3. Sistemas de Retenção
4. Equipamento de Retenção
5. Acondicionamentos de Cargas Normalizadas
6. Acondicionamento de Cargas Específicas

[Formulário de Inscrição](#)

# ADR para Gestores e Quadros

[«Voltar ao índice](#)

Duração  
4 Horas

## Objetivos

- Qualificar recursos humanos para que possam avaliar/ compreender o transporte de mercadorias perigosas por estrada

## Temas a abordar

1. Introdução ao transporte rodoviário de mercadorias perigosas embaladas
2. Regulamentação aplicável
3. Intervenientes: obrigações
4. Classificação das mercadorias perigosas
5. Exigências relativas ao transporte
6. Regras de circulação
7. Isenções

[Formulário de Inscrição](#)

# Gestor de Tráfego

[«Voltar ao índice](#)

Duração  
35 Horas

## Objetivos

- Programar e organizar o serviço de transportes atendendo às suas características e requisitos técnicos e comerciais
- Gerir de forma eficiente os recursos humanos e operacionais da empresa
- Assegurar o desempenho da execução do serviço de transporte aplicando ferramentas de apoio à gestão comercial e controlar a qualidade do serviço prestado

## Temas a abordar

1. Gestão de Recursos Humanos (12 horas)
2. Regulamentação Social nos Transportes (4 horas)
3. Sistemas de Informação de suporte à Gestão de Tráfego (4 horas)
4. Regulamentação da Atividade (5 horas)
5. Gestão e otimização de custos no tráfego (4 horas)
6. Organização dos serviços do serviço de transporte (6 horas)

[Formulário de Inscrição](#)

# Gestão de Risco de Condutores

[«Voltar ao índice](#)

Duração  
4 Horas

## Objetivos

- Abordar de uma forma genérica os principais aspetos subjacentes à gestão diária de condutores de transportes rodoviários
- Gerir comportamentos e riscos dos condutores que potenciam os acidentes
- Influenciar positivamente os condutores por forma a aumentar a produtividade e eficiência diminuindo o risco de acidente

## Temas a abordar

1. A segurança dos condutores
  - Fatores potenciadores de acidente
  - Condutor e o seu estado físico e psicológico
  - Dever de cuidar
2. A relação Gestor de Tráfego – Motorista
  - Procedimentos de conduta – normas internas
  - O serviço de transporte – rota/percurso; horários; monitorização; relação com o cliente
  - Certificar-se de que os condutores respeitam as regras, as proibições e as restrições de circulação
  - Elaborar instruções destinadas aos condutores respeitantes à verificação das normas de segurança relativas ao estado do material de transporte, do equipamento e da carga e à condução defensiva.
3. Gestão da imagem corporativa da empresa
4. A eficiência dos condutores

[Formulário de Inscrição](#)

# Condução Eficiente

[«Voltar ao índice](#)

Duração  
4 Horas

## Objetivos

- Sensibilizar para a manutenção de uma atitude pró-ativa, eficiente e para a evitabilidade dos acidentes rodoviários
- Dotar de conhecimentos técnicos da tarefa da condução de operarem os veículos de forma mais eficiente e segura
- Aumentar a capacidade de leitura da estrada, prever e antecipar na condução de veículos
- Promover a adoção de comportamentos mais seguros e eficientes na tarefa da condução

## Temas a abordar

1. Objetivos e regras de segurança
2. Técnicas de Condução Defensiva e conceitos de Condução Eficiente
3. Técnicas de redução de consumo e estilos de condução

[Formulário de Inscrição](#)

# Implementação de Programas de Condução Eficiente

[«Voltar ao índice](#)

Duração  
4 Horas

## Objetivos

- Conhecer os procedimentos para a implementação de uma cultura de eficiência na empresa
- Perceber a importância de cada uma das fases e processos de implementação
- Monitorização da eficiência de condutores
- Importância de um Plano de Racionalização de Consumo de Combustível

## Temas a abordar

1. A quem se dirige o Programa de Condução Eficiente, componentes do programa e objetivos
2. Metodologia das ações de mudança comportamental na empresa
  - Comunicar
  - Avaliar a análise completa dos dados relevantes da frota
  - Formar
  - Acompanhar
  - Desafios e vantagens desta abordagem

[Formulário de Inscrição](#)

# Higiene e Segurança Alimentar

[«Voltar ao índice](#)

Duração  
4 Horas

## Objetivos

- Promover a aquisição de competências para colocar em prática as normas de higiene e segurança alimentar nos termos das atuais exigências legislativas

## Temas a abordar

1. Enquadramento sobre segurança alimentar no transporte
2. Conceitos e âmbito de aplicação da segurança alimentar
3. Regulamentos CE e legislação nacional
4. Desenho das viaturas e equipamentos
5. Higiene das viaturas e equipamentos
6. Higiene pessoal
7. Boas práticas e condições do transporte
8. Especificações dos alimentos transportados

[Formulário de Inscrição](#)



**2.**

# FORMAÇÃO COMPORTAMENTAL

## FORMAÇÃO COMPORTAMENTAL

- [Como comunicar em tempos de crise](#)
- [Gestão do tempo](#)
- [Liderança em tempos de crise](#)
- [Comunicação no relacionamento com o cliente](#)
- [Gestão de Conflitos](#)
- [PNL nas vendas](#)
- [Navegar na Internet](#)

# Como Comunicar em Tempos de Crise

[«Voltar ao índice](#)

Duração  
4 Horas

## Objetivos

- Uma comunicação eficaz e diferenciadora será certamente fulcral para que a sua empresa ultrapasse uma situação de crise a começar pelos seus motoristas, pelas suas chefias e no reforço da comunicação com os cliente

## Temas a abordar

1. A importância da comunicação simples e eficaz
2. Capacidade de reação: medidas e procedimento a adotar
3. A escuta ativa e a inteligência emocional
4. Benchmarking – Boas práticas
5. Feedback
6. Planos de estratégia em tempos de crise

# Gestão do Tempo

[«Voltar ao índice](#)

Duração  
4 Horas

## Objetivos

Saiba:

- Identificar as competências pessoais ao nível da gestão do tempo
- Identificar os princípios e leis de gestão do tempo
- Definir estrategicamente as prioridades
- Planificar previamente as tarefas e utilizar corretamente as ferramentas de forma a rentabilizar o seu tempo

## Temas a abordar

1. A organização e a gestão do tempo
2. As técnicas para a gestão eficaz do tempo
3. Caracterização das tarefas importantes vs. prioritárias
4. A planificação eficaz do tempo:
  - Estabelecimento de prioridades
  - Definição de objetivos
  - Métodos e instrumentos na organização do trabalho
  - Gestão da agenda de trabalho

[Formulário de Inscrição](#)

# Liderança em Tempos de Crise

[«Voltar ao índice](#)

Duração  
4 Horas

## Objetivos

- Transmitir conhecimentos e ferramentas de liderança, que melhorem as suas capacidade de liderança em contextos de crise instalada, a começar por si mesmo!

## Temas a abordar

1. Crise? Ou oportunidade?
2. O que é a liderança?
3. Estratégia de liderança
4. Capacidade de mobilização e motivação
5. Alphas - Tipologias
6. Comunicação vital
7. Feedback

[Formulário de Inscrição](#)

# Comunicação no Relacionamento com o Cliente

[«Voltar ao índice](#)

Duração  
4 Horas

## Objetivos

- Conhecer a importância da percepção na comunicação humana
- Saber definir a passividade, agressividade, manipulação e assertividade
- Técnicas de comunicação e relacionamento com o cliente

## Temas a abordar

1. Princípios ativos de comunicação
2. Estratégias comunicacionais
3. Gestão de conflitos comunicacionais
4. A assertividade na comunicação

[Formulário de Inscrição](#)

# Gestão de Conflitos

[«Voltar ao índice](#)

Duração  
4 Horas

## Objetivos

- Compreender como desenvolver a comunicação proactiva, eliminando-se a reativa
- Compreender a importância de aplicar comportamentos assertivos
- A importância de gerir o stress
- Identificar as causas do conflito na perspetiva do cliente interno
- Utilizar técnicas facilitadoras na resolução da conflitualidade

## Temas a abordar

1. As diferentes causas de conflito (intimidade vs. conflitualidade)
2. Caracterização do cliente interno na ótica funcional
3. Estratégias comunicacionais para enfrentar conflitos
4. Enfrentar a fúria, agressão e hostilidade nos conflitos no exercício das funções
5. Reações aos comportamentos expressos nos conflitos
6. As atitudes passivas, agressivas, manipuladoras e assertivas na comunicação interpessoal

[Formulário de Inscrição](#)

# PNL nas Vendas

[«Voltar ao índice](#)

Duração  
4 Horas

## Objetivos

- Dar a conhecer o potencial do conhecimento e das ferramentas da Programação Neurolinguística aplicada às vendas por forma a desenvolver uma nova atitude no mundo comercial.

## Temas a abordar

1. Apresentação
2. O que é a PNL
3. Pressupostos da PNL
  - 3.1. Pressupostos da PNL aplicados às vendas
4. Sistemas de Representação
5. Modelagem
6. Rapport
7. Metamodelo

[Formulário de Inscrição](#)

# Navegar na Internet

[«Voltar ao índice](#)

Duração  
4 Horas

## Objetivos

- Promover o ensino de como navegar na internet
- Maximização de ferramentas e utilidades

## Temas a abordar

1. Origem e princípios fundamentais da Internet
2. A netiqueta
3. Principais serviços da Internet
4. O world wide web e o HTML
5. O básico sobre correio eletrónico
6. Sites e App's úteis
7. Protocolos e regras para navegar em segurança
8. Como tirar o máximo de partido da presença na Internet
9. Redes sociais - Truques e dicas para tirar partido da sua presença nas redes sociais
10. Truques e dicas de pesquisa para o Google.

[Formulário de Inscrição](#)

# Para mais informações contacte os Serviços Regionais ou a Direção Comercial da ANTRAM!

Região Norte | Telefone: +351 226 079 120 | Email: [regiao.norte@antram.pt](mailto:regiao.norte@antram.pt)

Região Centro | Telefone: +351 239 497 940 | Email: [regiao.centro@antram.pt](mailto:regiao.centro@antram.pt)

Região Lisboa | Telefone: +351 218610370 | Email: [regiao.lisboa@antram.pt](mailto:regiao.lisboa@antram.pt)

Região Sul – Évora | Telefone: +351 266 739 500 | Email: [regiao.sul@antram.pt](mailto:regiao.sul@antram.pt) / [neuza.santos@antram.pt](mailto:neuza.santos@antram.pt)

Região Sul – Faro | Telefone: +351 289 820 848 | Email: [regiao.sul@antram.pt](mailto:regiao.sul@antram.pt) / [luisa.goncalves@antram.pt](mailto:luisa.goncalves@antram.pt)

Direção Comercial | Telefone: +351 964 561 9 11 | Email: [dircomercial@antram.pt](mailto:dircomercial@antram.pt)





# formação online

## antram

A formação ministrada pela ANTRAM encontra-se certificada por:

