



formação **online**  
**antram**

**OFERTA FORMATIVA ONLINE**  
Catálogo 2023

# 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 ACESSO À PROFISSÃO

2. FORMAÇÃO OPERACIONAL

3. FORMAÇÃO COMPORTAMENTAL

# 1. FORMAÇÃO ACESSO À PROFISSÃO



## FORMAÇÃO ACESSO À PROFISSÃO

- [Capacidade Profissional](#)
- [Capacidade Profissional – Internacional](#)
- [Capacidade Profissional – Preparação para exame específico de controlo](#)

# Capacidade Profissional

[«Voltar ao índice](#)

Duração  
136H30

## Objetivos

- Abordar de uma forma genérica os principais aspetos subjacentes à gestão diária de uma empresa de transportes rodoviários de mercadorias. Tem como objetivo conferir aos participantes os conhecimentos para aceder ao certificado de capacidade profissional para transportes rodoviários de mercadorias

## Temas a abordar

1. Regulamentação da Atividade
2. Direito Civil e Comercial
3. Contrato de Transporte e CMR
4. Marketing
5. Contabilidade
6. Direito Fiscal
7. Gestão Financeira
8. Custos de Exploração
9. Recursos Humanos
10. Legislação Laboral e Segurança Social
11. Segurança Rodoviária
12. Normas de Exploração
13. Transportes Específicos
14. Logística
15. Atividades Auxiliares de Transporte
16. Sistemas de Informação
17. Transporte Internacional e de Cabotagem
18. Regulamentação Social
19. Práticas e Formalidades Aduaneiras
20. Incoterms
21. Sistemas de Transporte
22. Circulação no Estrangeiro
23. Sistema Multimédia
24. Teste Treino

# Capacidade Profissional Internacional

[«Voltar ao índice](#)

**Duração**  
45 Horas

## Objetivos

- Complementar os conteúdos no plano regulamentar e comercial, adquiridos na formação de capacidade nacional no respeitante ao transporte internacional.

## Temas a abordar

1. Transporte Internacional e de Cabotagem
2. Regulamentação da Atividade
3. Regulamentação Social
4. Práticas e Formalidades Aduaneiras
5. Contrato de Transporte e CMR
6. Incoterms
7. Sistemas de Transporte
8. Circulação no Estrangeiro
9. Sistema Multimédia
10. Teste Treino

# Capacidade Profissional - Preparação para exame específico de controlo

[«Voltar ao índice](#)

Duração  
97H30

## Objetivos

- Abordar de uma forma genérica alguns dos principais aspetos subjacentes à gestão diária de uma empresa de transportes rodoviários de mercadorias relativamente aos empresários que se encontram nos parâmetros da alínea b) do nº1 do artigo 7º do Decreto-Lei nº 257/2007 (cinco anos de experiência prática ao nível de direção de uma empresa licenciada para TRM). Tem como objetivo conferir aos participantes os conhecimentos necessários para aceder ao certificado de capacidade profissional para transportes rodoviários de mercadorias .

## Temas a abordar

1. Regulamentação da Atividade
2. Direito Civil e Comercial
3. Contrato de Transporte
4. Marketing
5. Direito Fiscal
6. Recursos Humanos
7. Legislação Laboral
8. Segurança Rodoviária
9. Normas Técnicas e de Exploração
10. Transportes Específicos
11. Atividades Auxiliares de Transporte
12. Sistemas de Informação
13. Transporte Internacional e de Cabotagem
14. Regulamentação Social
15. Práticas e Formalidades Aduaneiras
16. Incoterms
17. Serviço de Transporte
18. Circulação no Estrangeiro
19. Sistema Multimédia
20. Teste Treino

## 2. FORMAÇÃO OPERACIONAL

The background features a series of concentric, semi-circular arcs in shades of light blue and green, curving from the bottom right towards the top left. Small, semi-transparent dots in matching colors are scattered across the arcs, creating a sense of depth and movement.

## 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](#)
- [Gestão de Tráfego](#)
- [Condução Eficiente](#)

# 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)

# 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

# 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

# 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

# Gestão 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)

# 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

# 3. FORMAÇÃO COMPORTAMENTAL

The background features a series of concentric, semi-circular arcs that curve from the bottom right towards the top left. The arcs are colored in a gradient from light blue on the outside to a darker green on the inside. Small, solid blue dots are scattered across the arcs, creating a pattern reminiscent of a fingerprint or a stylized globe.

## 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](#)

# 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

# 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

# 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

# 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

# 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

# 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)





# formação **online** **antram**

A formação ministrada pela ANTRAM encontra-se certificada por:

