

Catálogo

OFERTA FORMATIVA 2025



antram

Associação Nacional de Transportadores
Públicos Rodoviários de Mercadorias



Índice

1. Apresentação

- [Quem somos](#)
- [Formação e desenvolvimento pessoal](#)
- [Metodologia](#)
- [Centros de Formação ANTRAM](#)

2. Catálogo – Oferta Formativa

- [Formação para Acesso à Atividade](#)
- [Formação para Acesso à Profissão](#)
- [Formação em Mercadorias Perigosas](#)
- [Formação EPCOL](#)
- [Formação para a Logística](#)
- [Formação Comportamental](#)
- [Formação Operacional](#)



Apresentação



antram

Associação Nacional de Transportadores
Públicos Rodoviários de Mercadorias

QUEM SOMOS

A ANTRAM enquanto entidade formadora com vasta experiência, certificada e vocacionada para o Setor dos transportes rodoviários de mercadorias promove formação profissional em áreas-chave que interessam aos transportadores e às empresas ligadas à cadeia de valor do transporte.

A ANTRAM é reconhecida pelo IMT - Instituto da Mobilidade e dos Transportes, I.P. e pela DGERT - Direção Geral do Emprego e das Relações de Trabalho para a conceção e organização de cursos vocacionados para o Setor dos transportes

A sua atuação centra-se no desenvolvimento e aperfeiçoamento de competências para melhor responder às expectativas dos associados e clientes, designadamente:

- 🌱 Ajudando as empresas a percorrer o melhor caminho e a tomar decisões estratégicas para o seu negócio;
- 🌱 Disponibilizando percursos pedagógicos formativos às empresas e aos recursos humanos que vão ao encontro das competências pessoais específicas e profissionais e que promovam o desenvolvimento de organizações positivas.

Os conteúdos e metodologias que a ANTRAM aplica nas suas ações formativas têm em atenção as recomendações expressas pelas organizações relevantes e pela legislação comunitária e nacional em vigor.

Os conteúdos formativos concebidos e ministrados pela ANTRAM reúnem as melhores práticas e assentam no desenvolvimento e aperfeiçoamento das competências dos profissionais e das empresas, tendo em vista o aumento da qualificação dos recursos humanos e a empregabilidade no tecido empresarial do setor.

FORMAÇÃO E DESENVOLVIMENTO PESSOAL

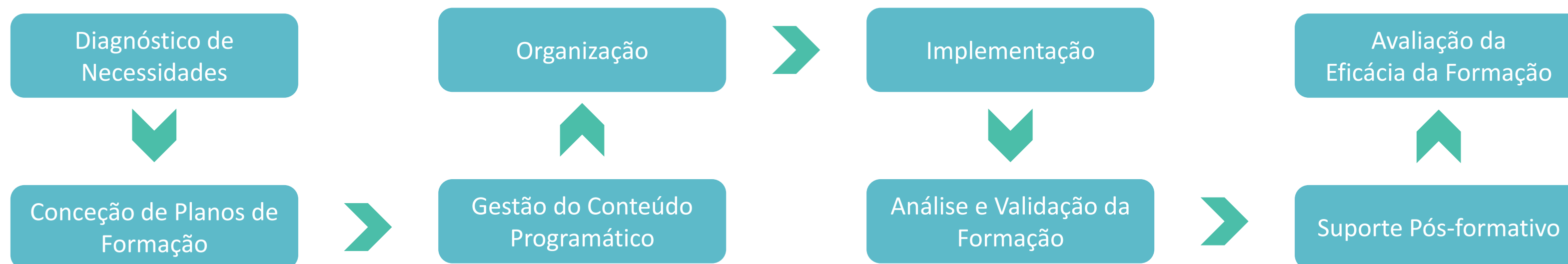
A ANTRAM privilegia um contacto próximo com as empresas no sentido de identificar as suas necessidades formativas, da personalização das ações e da avaliação da sua adequação. Assim sendo, a ANTRAM promove formação à medida, orientada para a satisfação específica das necessidades concretas, seguida de um acompanhamento e avaliação da eficácia da formação proposta.

Para além das soluções personalizadas, são disponibilizados cursos pré-formatados o que, pelas suas características de transversalidade, se adequam à generalidade das empresas.

Todas as ações de formação ministradas pela ANTRAM encontram-se disponíveis em formato presencial e/ou online.

METODOLOGIA

Através dos seus consultores, formadores e equipa técnica, a ANTRAM desenvolve um conjunto de diligências que permitem apresentar a solução considerada mais adequada às necessidades, objetivos e estratégia dos seus parceiros e clientes.



CENTROS DE FORMAÇÃO ANTRAM

A ANTRAM dispõe de vários Centros de Formação dispersos por todo o território nacional:

- **CENTRO DE FORMAÇÃO DO NORTE (PORTO)**

Rua António Nicolau D'Almeida, n.º 45 – Escritório 3.9 | 4100-320 Porto
Tel.: 22 607 91 20 | E-mail: regiao.norte@antram.pt

- **CENTRO DE FORMAÇÃO DO CENTRO (COIMBRA)**

Rua Dr. Manuel Madeira, Lote 1 - 2º Esq. - Sala B – Pedrulha, 3026 – 901 Coimbra
Tel.: 239 497 940 | E-mail: regiao.centro@antram.pt

- **CENTRO DE FORMAÇÃO DE LISBOA (MATINHA)**

Rua Cintura do Porto de Lisboa, Bloco B-2ºA, 1900-649 Lisboa
Tel.: 21 861 03 70 | E-mail: regiao.lisboa@antram.pt

- **CENTRO DE FORMAÇÃO DO SUL (ÉVORA)**

MARE – Mercado Abastecedor da Região de Évora | Escritório EB01 – EB03 | 7005-873 Évora
Tel.: 266 739 500 | E-mail: regiao.sul@antram.pt

- **CENTRO DE FORMAÇÃO DO SUL (FARO)**

Praceta Dr. Clementino de Brito Pinto, n.º 1, Loja C | 8005-270 Faro
Tel.: 289 820 848 | E-mail: regiao.sul@antram.pt



Catálogo Formativo



antram

Associação Nacional de Transportadores
Públicos Rodoviários de Mercadorias



**Formação para
Acesso à Atividade**

FORMAÇÃO PARA ACESSO À ATIVIDADE

➤ Mercadorias – Gestor de Transporte

CAPACIDADE PROFISSIONAL (CP)

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.

CAPACIDADE PROFISSIONAL INTERNACIONAL (CPI)

Duração: 45h

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

CAPACIDADE PROFISSIONAL (CP) + PREPARAÇÃO PARA O EXAME ESPECÍFICO DE CONTROLO

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.



Formação para Acesso à Profissão

FORMAÇÃO PARA ACESSO À PROFISSÃO

➤ Mercadorias – Motoristas

FORMAÇÃO INICIAL ACELERADA – CERTIFICADO DE APTIDÃO DE MOTORISTA (CAM)

Duração: 140h

Objetivos: Permitir a obtenção da Carta de Qualificação de Motorista (CQM), a partir da idade de 18 anos para a condução de veículos das subcategorias C1 e C1+E e a partir da idade de 21 anos para a condução de veículos das categorias C e C+E após a aprovação em exame decorrente da frequência obrigatória desta formação.

FORMAÇÃO CONTÍNUA (CAM)

Duração: 35h

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.



Formação em Mercadorias Perigosas

FORMAÇÃO EM MERCADORIAS PERIGOSAS

➤ Condutores

FORMAÇÃO DE BASE INICIAL

Duração: 18h

Objetivos: Especializar os motoristas que conduzem veículos de transporte de mercadorias perigosas, dando-lhes conhecimentos teóricos e práticos sobre os riscos desse transporte e fornecendo-lhes as noções indispensáveis para minimizar a probabilidade de ocorrência de acidentes ou adotar os procedimentos necessários quando estes ocorram.

FORMAÇÃO DE BASE - ESPECIALIZAÇÃO EM CISTERNAS

Duração: 11h15

Objetivos: Especializar os motoristas que conduzam veículos de transporte de mercadorias perigosas, dando-lhes conhecimentos teóricos e práticos sobre os riscos desse transporte e fornecendo-lhes as noções indispensáveis para minimizar a probabilidade de ocorrência de acidentes ou adotar os procedimentos necessários quando estes ocorram.

FORMAÇÃO DE BASE - ESPECIALIZAÇÃO EM TRANSPORTE DE MATÉRIAS E OBJETOS EXPLOSIVOS (CLASSE 1)

Duração: 11h15

Objetivos: Especializar os motoristas que conduzam veículos de transporte de mercadorias perigosas, dando-lhes conhecimentos teóricos e práticos sobre os riscos desse transporte e fornecendo-lhes as noções indispensáveis para minimizar a probabilidade de ocorrência de acidentes ou adotar os procedimentos necessários quando estes ocorram.

FORMAÇÃO DE BASE - ESPECIALIZAÇÃO EM MATÉRIAS RADIOATIVAS

Duração: 11h15

Objetivos: Especializar os motoristas que conduzam veículos de transporte de mercadorias perigosas, dando-lhes conhecimentos teóricos e práticos sobre os riscos desse transporte e fornecendo-lhes as noções indispensáveis para minimizar a probabilidade de ocorrência de acidentes ou adotar os procedimentos necessários quando estes ocorram.

FORMAÇÃO EM MERCADORIAS PERIGOSAS

➤ Condutores

RECICLAGEM DE FORMAÇÃO BASE

Duração: 12h

Objetivos: Reciclar os conhecimentos dos motoristas que conduzam veículos de transporte de mercadorias perigosas, dando-lhes conhecimentos teóricos e práticos sobre os riscos desse transporte e fornecendo-lhes as noções indispensáveis para minimizar a probabilidade de ocorrência de acidentes ou adotar os procedimentos necessários quando estes ocorram.

RECICLAGEM – ESPECIALIZAÇÃO EM CISTERNAS

Duração: 6h

Objetivos: Reciclar os conhecimentos dos motoristas que conduzam veículos de transporte de mercadorias perigosas, dando-lhes conhecimentos teóricos e práticos sobre os riscos desse transporte e fornecendo-lhes as noções indispensáveis para minimizar a probabilidade de ocorrência de acidentes ou adotar os procedimentos necessários quando estes ocorram.

RECICLAGEM – ESPECIALIZAÇÃO EM TRANSPORTE DE MATÉRIAS E OBJETOS EXPLOSIVOS (CLASSE 1)

Duração: 6h

Objetivos: Reciclar os conhecimentos dos motoristas que conduzam veículos de transporte de mercadorias perigosas, dando-lhes conhecimentos teóricos e práticos sobre os riscos desse transporte e fornecendo-lhes as noções indispensáveis para minimizar a probabilidade de ocorrência de acidentes ou adotar os procedimentos necessários quando estes ocorram.

RECICLAGEM – ESPECIALIZAÇÃO EM MATÉRIAS RADIOATIVAS

Duração: 6h

Objetivos: Reciclar os conhecimentos dos motoristas que conduzam veículos de transporte de mercadorias perigosas, dando-lhes conhecimentos teóricos e práticos sobre os riscos desse transporte e fornecendo-lhes as noções indispensáveis para minimizar a probabilidade de ocorrência de acidentes ou adotar os procedimentos necessários quando estes ocorram.

FORMAÇÃO EM MERCADORIAS PERIGOSAS

ADR REFRESHMENT

Duração: 7h

Objetivos: Atualizar conhecimentos da regulamentação ADR e nacional.

➤ Conselheiros de Segurança

FORMAÇÃO INICIAL

❖ MODO RODOVIÁRIO

Duração: 81h

Objetivos: Permitir aos participantes a aquisição de conhecimentos para a obtenção do Certificado de Conselheiro de Segurança.

❖ MODO FERROVIÁRIO

Duração: 84h

Objetivos: Permitir aos participantes a aquisição de conhecimentos para a obtenção do Certificado de Conselheiro de Segurança.

❖ MODO FERROVIÁRIO - EXTENSÃO

Duração: 24h

Objetivos: Permitir aos participantes a aquisição de conhecimentos para a obtenção do Certificado de Conselheiro de Segurança.

❖ MODO RODOVIÁRIO + FERROVIÁRIO

Duração: 105h

Objetivos: Permitir aos participantes a aquisição de conhecimentos para a obtenção do Certificado de Conselheiro de Segurança.

FORMAÇÃO EM MERCADORIAS PERIGOSAS

Conselheiros de Segurança

FORMAÇÃO DE RECICLAGEM

❖ MODO RODOVIÁRIO

Duração: 18h

Objetivos: Permitir aos participantes a atualização de conhecimentos visando a renovação do Certificado de Conselheiro de Segurança.

❖ MODO FERROVIÁRIO

Duração: 18h

Objetivos: Permitir aos participantes a atualização de conhecimentos visando a renovação do Certificado de Conselheiro de Segurança.



**Formação
EPCOL**

FORMAÇÃO APETRO

CONDUÇÃO DEFENSIVA - EPCOL

Duração: 4h

Objetivos: Atualizar conhecimentos relativos à condução de veículos de transporte de mercadorias perigosas ao serviço das empresas signatárias do “Acordo Sobre Segurança Acrescentada” da EPCOL.

REFRESHMENT - EPCOL

Duração: 8h30

Objetivos: Atualizar conhecimentos relativos à condução de veículos de transporte de mercadorias perigosas ao serviço das empresas signatárias do “Acordo Sobre Segurança Acrescentada” da EPCOL.

MANUSEAMENTO DE PRODUTOS - EPCOL

Duração: 8h30

Objetivos: Atualizar conhecimentos relativos à condução de veículos de transporte de mercadorias perigosas ao serviço das empresas signatárias do “Acordo Sobre Segurança Acrescentada” da EPCOL.



Formação para a Logística

FORMAÇÃO PARA A LOGÍSTICA

GESTÃO DE TRÁFEGO

Duração: 35h

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

ORGANIZAÇÃO DA CADEIA LOGÍSTICA

Duração: 35h

Objetivos: Compreender as necessidades das empresas em matéria de logística e fornecer os elementos e informações que permitam tomar decisões neste domínio. Propor métodos e instrumentos para implementar a organização logística da empresa e elaborar instrumentos de controlo (tableaux de bord) que permitam a melhoria contínua da qualidade de serviço prestada aos clientes.



Formação Comportamental

FORMAÇÃO COMPORTAMENTAL

ATENDIMENTO

Duração: 7h

Objetivos: Estruturar o processo de atendimento, conhecendo e aplicando as atitudes e comportamentos adequados a cada etapa e a cada tipo de cliente.

COMUNICAÇÃO E RELAÇÕES INTERPESSOAIS

Duração: 7h

Objetivos: Saber adotar comportamentos que contribuam para a valorização da imagem de marca de uma empresa de serviços de transporte, facilitando o relacionamento interpessoal com interlocutores internos e externos à empresa.

GESTÃO DE CONFLITOS

Duração: 7h

Objetivos: Aprender a diagnosticar uma situação conflituosa e a identificar as estratégias mais adequadas para a gestão e resolução do conflito.



**Formação
Operacional**

FORMAÇÃO OPERACIONAL

ACONDICIONAMENTO DE CARGA: ESTIVA E AMARRAÇÃO

Duração: 7h

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.

CONDUÇÃO DEFENSIVA, ECONÓMICA E AMBIENTAL (Eco CONDUÇÃO)

Duração: 4h

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.

EXERCÍCIO DA ATIVIDADE - DOCUMENTAÇÃO

Duração: 4h

Objetivos: Proporcionar os conhecimentos práticos da documentação obrigatória para o transporte nacional (CMR, Guia de Transporte, documentos para efeito de IVA).

ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO DOS TRABALHADORES MÓVEIS

Duração: 4h

Objetivos: Conhecer os limites aos tempos de trabalho dos trabalhadores móveis em atividades de transporte rodoviário; identificar as diferentes formas de registo do tempo de trabalho; conhecer o quadro contraordenacional aplicável.

FORMAÇÃO OPERACIONAL

PRIMEIROS SOCORROS PARA MOTORISTAS

Duração: 7h

Objetivos: Definir corretamente uma ação de Primeiros Socorros, finalidade do socorrismo e características do socorrista; efetuar corretamente o exame primário da vítima de modo a evitar o agravamento das lesões ocorridas; saber empregar uma correta colaboração com as equipas de socorro especializado, prestando informações que sejam importantes para um correto pré diagnóstico da situação, sendo ativado os meios apropriados; recuperar ou manter a sobrevivência das vítimas até à chegada dos meios de socorro adequados.

REGULAMENTAÇÃO DA ATIVIDADE

Duração: 7h

Objetivos: Adquirir um conjunto de conhecimentos no que refere o acesso à atividade de transportes por conta de outrem; acesso ao mercado; organização do mercado; fiscalização e quadro sancionatório e atividade Transitária.

REGULAMENTAÇÃO SOCIAL - TEMPOS DE CONDUÇÃO E REPOUSO E UTILIZAÇÃO DO TACÓGRAFO

Duração: 4h

Objetivos: Conhecer a regulamentação social nos transportes rodoviários no âmbito do Regulamento (CE) nº 561/2006 de 15/03/2006, que aprova as regras relativas aos tempos de condução e do Regulamento CEE n.º 3821/85 de 20/12/85 e do Decreto-lei nº 44/2005 de 23/02/05.

REGULAMENTAÇÃO SOCIAL

Duração: 7h

Objetivos: Conhecer e adotar as regras do Regulamento CE nº 561/2006, de 15 de Março de 2006, relativo aos tempos de condução e repouso e do Regulamento (UE) nº 165/2014, de 4 de fevereiro, relativo à utilização do tacógrafo, ambos alterados pelo Regulamento (UE) 2020/1054, de 15 de julho; Cumprir com os limites relativos ao tempo de trabalho dos trabalhadores móveis em atividades de transporte rodoviário, estabelecidos pelo DL 237/2007, de 19 de junho e os diferentes modos de registo desses tempos; Conhecer o regime contraordenacional.

FORMAÇÃO OPERACIONAL

SEGURANÇA NA OPERAÇÃO DE EMPILHADORES

Duração: 7h (Teórica)

Objetivos: Dotar os formandos de competências básicas que lhes permitam adotar procedimentos de rotina, de acordo com as normas de segurança, sensibilizando-os para os riscos de acidentes provocados pelos equipamentos. No caso de Formação Prática c/empilhador será a acordar a sua realização.

SEGURANÇA RODOVIÁRIA

Duração: 4h

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.

SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

Duração: 4h

Objetivos: Conhecer os princípios da segurança e saúde no exercício da atividade profissional de motorista, as normas relativas ao álcool e dependências químicas e a importância da aptidão física e mental.

SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO PARA REPRESENTANTE DO EMPREGADOR, OU TRABALHADOR DESIGNADO

Duração: 35h

Objetivos: Promover competências pessoais específicas para o desempenho cabal das funções do Representante do Empregador, bem como do próprio Empregador ou Trabalhador Designado, no caso das micro empresas, descrevem-se em seguida as unidades de formação do curso e respetiva carga horária.

VEÍCULOS E EQUIPAMENTOS

Duração: 4h

Objetivos: Proporcionar informação referente a veículos automóveis e seus reboques; categorias estabelecidas na classificação europeia; regras relativas aos pesos e às dimensões dos veículos; procedimentos relativos aos transportes excecionais que constituem derrogações a essas regras; distinguir vários tipos de cargas, reconhecer técnicas de acondicionamento e de descarga da mercadoria; identificar equipamento de manuseamento de cargas.

Formação Intraempresa

Toda a oferta formativa ANTRAM encontra-se disponível para a realização de ações de formação intraempresas.



antram

Associação Nacional de Transportadores
Públicos Rodoviários de Mercadorias



www.antram.pt



cet@antram.pt



+351 218 544 100