

Programa



Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de
Albergaria - a - Velha



Designação: Formação em combate a incêndios		
Área: Proteção de pessoas e bens (código 861)		Ação nº:
Início:	Término:	Horário: 09:00 às 18:00
Duração: 8 horas		Modalidade:
Organização: <input type="checkbox"/> À distância <input checked="" type="checkbox"/> Presencial		Local: Quartel dos Bombeiros Albergaria-a-Velha
Número de formandos: <input type="checkbox"/> Mínimo 6 <input type="checkbox"/> Máximo 20		

Enquadramento

A formação de equipas de 1ª Intervenção com 8 horas de duração proporciona formação teórica e prática aprofundada para capacitar os formandos a intervir de forma rápida e eficaz em situações de emergência, nomeadamente incêndios em fase inicial, derrames, fugas de gás e outras ocorrências, minimizando danos até à chegada de meios externos.

Objetivos gerais

No final da formação, os formandos deverão ser capazes de integrar uma equipa de 1ª intervenção, executando corretamente os procedimentos de segurança, combate a incêndios e evacuação de pessoas.

Objetivos específicos

- Reconhecer o enquadramento legal das equipas de intervenção;
- Fenomenologia da combustão;
- Reconhecer as componentes do triângulo de fogo;
- Aplicar técnicas de combate a incêndios em fase inicial;
- Descrever os tipos de extintores, carretéis e respetiva utilização;
- Efetuar a análise de riscos e identificar pontos críticos;
- Combater um incêndio com eficácia usando corretamente os agentes extintores à sua disposição;
- Fazer uma correta leitura do plano de emergência;
- Reconhecer Sistemas automáticos de deteção de incêndios (SADI)
- Executar procedimentos de alarme e evacuação;
- Aplicar medidas de autoproteção e coordenação com meios externos;
- Participar em exercícios práticos e simulações em cenários de incêndio e evacuação;



Destinatários e pré-requisitos à frequência do curso

Esta formação destina-se a colaboradores que desempenham funções em ambientes no contexto de trabalho e que sejam designados como membros de equipas de 1ª intervenção, que necessitem de formação para resposta a emergências.

Equipa pedagógica

Gestor da coordenação: Oficial Bombeiro 2º Fábio Marques

Coordenador pedagógico: Comandante Pedro Oliveira

Formador 1:

Formador 2:

Módulos/Conteúdos programáticos

Módulos	Conteúdos	Duração prevista			
		CT	PS	PCT	VE
1	Introdução às equipas de 1ª intervenção e análise de riscos	0,50	-	-	-
1	Fenomenologia da combustão + triângulo do fogo	0,50	-	-	-
1	Técnicas de combate a incêndios em fase inicial	0,50	0,50	-	-
1	Agentes extintores e tipos de extintores e carretéis	0,50	0,50	0,50	-
1	Procedimentos de evacuação, alarme e isolamento de energia	0,50	0,50	-	-
1	Autoproteção e coordenação com meios externos	0,50	-	-	-
1	Simulações de combate a incêndio e evacuação	0,50	0,50	-	-
	Avaliação teórica	0,50	-	-	-
	Prática – simulação de incêndio e uso de extintores	0,50	-	0,50	-
	Avaliação e encerramento do curso	0,50	-	-	-
Subtotal		5	2	1	-
Total do curso		8			

CT: Científico-Tecnológico; PS: Prática simulada; PCT: Prática em contexto de trabalho; VE: Visita de Estudo

Conteúdos programáticos

Módulo 1 – Introdução às Equipas de 1.ª Intervenção e Análise de Riscos

- Conceito de Equipas de 1.ª Intervenção (EPI);
- Funções e responsabilidades dos elementos da equipa;



- Organização da resposta interna a emergências;
- Identificação de perigos no local de trabalho;
- Tipos de risco: incêndio, elétrico, químico, mecânico e estrutural;
- Avaliação e hierarquização de riscos;
- Medidas preventivas e de controlo;
- Cultura de segurança e prevenção.

Módulo 1 – Fenomenologia da Combustão + Triângulo do Fogo

- Conceitos básicos de fogo e incêndio;
- Processo químico da combustão;
- O triângulo do fogo:
 - Combustível;
 - Comburente (oxigénio);
 - Fonte de ignição/energia.
- Propagação do fogo:
 - Condução;
 - Convecção;
 - Radiação.
- Classes de incêndio (A, B, C, D, F);
- Perigos associados ao fumo e gases de combustão.

Módulo 1 – Técnicas de Combate a Incêndios em Fase Inicial

- Tipos de agentes extintores:
 - Água;
 - Espuma;
 - Pó químico seco;
 - Dióxido de carbono (CO₂);
 - Agentes especiais.
- Tipos de extintores portáteis e suas aplicações;
- Limitações e riscos de utilização de cada tipo;
- Carretéis de incêndio armados:
 - Componentes;
 - Funcionamento;



- Técnicas de manuseamento.
- Manutenção e verificação dos equipamentos.

Módulo 1 – Procedimentos de Evacuação, Alarme e Isolamento de Energia

- Sistemas de alarme existentes na empresa/edifício;
- Ativação do plano de emergência interno;
- Caminhos de fuga e saídas de emergência;
- Pontos de encontro;
- Procedimentos de evacuação de pessoas com mobilidade reduzida;
- Isolamento de fontes de energia:
 - Eletricidade;
 - Gás;
 - Máquinas e equipamentos.
- Controlo de acessos a zonas de risco.

Módulo 1 – Autoproteção e Coordenação com Meios Externos

- Princípios de autoproteção do interveniente;
- Utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPI);
- Limites de atuação das equipas internas;
- Comunicação com bombeiros e outros meios externos;
- Receção e encaminhamento dos meios de socorro;
- Transmissão de informação crítica sobre o cenário.

Módulo 1 – Simulações de Combate a Incêndio e Evacuação

- Exercícios práticos com extintores;
- Simulação de incêndio em fase inicial;
- Simulação de evacuação total/parcial (se possível);
- Teste de ativação de alarmes e tempos de resposta (se possível);
- Avaliação de comportamento em situação de emergência (se possível);
- Análise de desempenho e correção de procedimentos;
- Lições aprendidas e melhoria contínua.



Metodologias de formação

A formação combina métodos teóricos e práticos, permitindo ao formando adquirir conhecimentos e desenvolver competências em contexto simulado.

Métodos:

- **Expositivo** - com teórica em suporte multimédia;
- **Interrogativo** - através de formulação de perguntas;
- **Demonstrativo** - através de técnicas pelo formador;
- **Ativo** - permitindo que os participantes desenvolvam capacidade de decisão e intervenção eficaz.

Técnicas:

- **Simulações** - de cenários de emergência;
- **Estudo** - de casos através de discussão orientada;
- **Treino** - prática individual e em equipa.

Recursos pedagógicos de apoio

- Quadro branco;
- Projetor multimédia;
- Computador;
- Tela interativa;
- Vídeo;
- Mesas.

Espaços e equipamento

- Sala para parte teórica;
- Espaço exterior controlado para práticas de combate a incêndio;
- Equipamentos de proteção individual;
- Material de combate a incêndios;
- Manta ignífuga;
- Extintores de treino;
- Cones de sinalização;
- Carretéis;
- Extintores ABC 6 kg;



- Extintor de CO₂ (se possível);
- Extintor de ABF;
- Material de combustão nomeadamente gasóleo (30l);
- Tabuleiro (Bidão) em metal para simulação de fogo real.

Critérios e metodologia de avaliação

A avaliação da aprendizagem é um processo contínuo que obedece aos seguintes critérios:

Avaliação diagnóstica:

Tem como objetivo obter informações sobre os conhecimentos, habilidades e necessidades dos formandos antes do início de uma formação.

Avaliação teórica (não aplicável):

- Teste escrito constituído por 10 perguntas, em que cada uma tem quatro opções, todas com resposta verdadeira ou falsa (0,50 valores por cada opção certa);
- A classificação do teste escrito deve ser igual ou superior a 10 valores;
- Não está prevista a repetição do teste escrito.

Avaliação prática:

- Simulação de incêndio e uso de extintores.

O incumprimento de qualquer um destes critérios de avaliação determina a reprovação da formação (não aplicável).

A classificação final resulta da média aritmética das componentes avaliadas, arredondada às décimas (não aplicável).

Avaliação satisfação reação (não aplicável): formandos e formadores;

Acompanhamento pós formação, (não aplicável).

Critérios de seleção

Da responsabilidade do cliente, que contrata os serviços de formação.

Critérios de exclusão (não aplicável):

- Os previstos no regulamento da formação;
- Cometer infração no que respeita às regras estabelecidas no âmbito da formação;
- Faltar nos momentos de avaliação.



AHBVAV

Associação Humanitária dos Bombeiros Voluntários de Albergaria-a-Velha

Emissão do certificado de formação

Concluída a formação com aproveitamento, é emitido um certificado comprovativo com a classificação obtida.

O formando que não obtenha aproveitamento pode solicitar à entidade formadora uma declaração de frequência da formação, com indicação das horas em que esteve presente

(não aplicável).

Proposta da formação:

- Formador/hora.....45€ x 8h = 360€

Quartel em Albergaria-a-Velha, 20 de janeiro de 2026

Gestor de Formação

Oficial Bombeiro de 2º Fábio Marques