



**mais  
formação**



**FORMAÇÃO CONTÍNUA PARA  
MOTORISTAS DE PESADOS DE  
MERCADORIAS**

[www.maisformacao.com](http://www.maisformacao.com)

# Formação Contínua para Motoristas de Pesados de Mercadorias (CAM Renovação – Pesados Mercadorias)

Forma de organização: Online – síncrona

Objetivos gerais:

- Desenvolver competências para desempenhar eficientemente as funções de motorista de veículos de transporte de mercadorias, dando cumprimento ao estabelecido no Decreto-Lei n.º 126/2009, de 27 de Maio.

Objetivos específicos:

- Otimizar o consumo de combustível
- Assegurar uma carga respeitando as instruções de segurança e a boa utilização do veículo
- Conhecer o ambiente social do transporte rodoviário e a sua regulamentação
- Conhecer a regulamentação relativa ao transporte de mercadorias
- Conhecer os riscos da estrada e os acidentes de trabalho
- Saber prevenir os riscos físicos
- Ter consciência da importância da aptidão física e mental
- Avaliar situações de emergência e a aplicar procedimentos adequados

Conteúdos programáticos:

- Condução defensiva, económica e ambiental
- Regulamentação laboral
- Regulamentação da atividade
- Sinistralidade
- Saúde, segurança e higiene no trabalho
- Situações de emergência e primeiros socorros

Entregas:

- Documentação de apoio
- Fichas de trabalho

Duração da formação: 35 horas



**mais  
formação**

[www.maisformacao.com](http://www.maisformacao.com)