



FORMAÇÃO
APDL

PLANO DE FORMAÇÃO

2026

SIMULADORES

Os simuladores marítimos dispõem de sistemas avançados de treino em ambiente virtual (360º), de cenários, condições de manobra e embarcações que reproduzem a realidade das operações e manobras em qualquer porto do mundo.

Os simuladores terrestres recriam, com elevado realismo as operações de guias e pórticos de cais e possibilitam a prática orientada, promovendo a melhoria do desempenho operacional. Para além dos programas formatados, adequamos e desenvolvemos programas à medida.



MANOBRAS E GOVERNO DE NAVIOS E PILOTAGEM

Destinatários: Marítimos habilitados para o governo de navios e pilotos de barra.
Carga horária: 32 horas | **Inscrição:** 1200€ + IVA

MANOBRAS E GOVERNO DE CRUZEIROS FLUVIAIS

Destinatários: Marítimos habilitados para o governo de navios.
Carga horária: 16 horas | **Inscrição:** 650€ + IVA

OPERAÇÃO DE REBOCADORES PORTUÁRIOS

Destinatários: Marítimos habilitados para o governo de rebocadores.
Carga horária: 16 horas | **Inscrição:** 650€ + IVA

OPERAÇÃO DE LANCHAS DE PILOTOS

Destinatários: Marítimos habilitados para o governo de lanchas.
Carga horária: 16 horas | **Inscrição:** 650€ + IVA

MANOBRAS DE PÓRTICOS, GRUAS E MÁQUINAS DE MOVIMENTAÇÃO HORIZONTAL

Destinatários: Trabalhadores portuários ou com funções de movimentação de cargas.
Carga horária: 28 horas | **Inscrição:** 1100€ + IVA

OPERAÇÃO DE GRUAS PORTUÁRIAS EM SEGURANÇA

Destinatários: Profissionais operacionais de guias.
Carga horária: 14 horas | **Inscrição:** 625€ + IVA

Nota: Participação mínima de 2 participantes.

LÍNGUAS

INGLÊS MARÍTIMO

Objetivo: Comunicar em contexto da atividade marítimo-portuária, utilizando a linguagem técnica adequada.

Destinatários: Profissionais que pretendam adquirir os termos em inglês mais utilizados na atividade marítimo-portuária.

Carga horária: 15 horas | **Inscrição:** 220€ + IVA
3º trimestre

AMBIENTE

SENSIBILIZAÇÃO AMBIENTAL

Objetivo: Compreender o impacto das ações no meio ambiente e possíveis soluções.

Destinatários: Colaboradores de empresas e organizações dos vários setores.
Carga horária: 3 horas | **Inscrição:** 50€ + IVA

ECONOMIA CIRCULAR NA GESTÃO DE RESÍDUOS

Objetivo: Compreender o conceito de economia circular e os seus princípios.

Destinatários: Colaboradores de empresas e organizações dos vários setores.
Carga horária: 9 horas | **Inscrição:** 135€ + IVA

TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO DIGITAL

METABASE

Objetivo: Promover o uso colaborativo do Metabase.

Destinatários: Utilizadores que pretendam trabalhar com esta ferramenta.

Nota: Informação adicional a divulgar oportunamente no site.

EXCEL AVANÇADO

Objetivo: Reconhecer as potencialidades do excel com vista a uma utilização avançada desta ferramenta.

Destinatários: Utilizadores do excel interessados em explorar as funcionalidades avançadas desta ferramenta.

Carga horária: 12 horas | **Inscrição:** 190€ + IVA
1º trimestre



SEGURANÇA

PREVENÇÃO DE RISCOS DE SEGURANÇA NO POSTO DE TRABALHO

Objetivo: Identificar os principais perigos a que estão expostos no seu local de trabalho e enumerar as medidas preventivas e corretivas a adotar.

Destinatários: Profissionais de todas as áreas.

Carga horária: 3 horas | **Inscrição:** 50€ + IVA

26 de março

CURSO EUROPEU DE PRIMEIROS SOCORROS

Objetivo: Executar as técnicas de primeiros socorros adequadas, com vista à estabilização de uma vítima de acidente ou doença súbita até à chegada dos meios de socorro.

Destinatários: População em geral.

Carga horária: 14 horas | **Inscrição:** 210€ + IVA

27 e 28 de outubro

Nota: Curso certificado pela CVP – Cruz Vermelha Portuguesa.

COMBATE A INCÊNDIOS

Objetivo: Intervir no combate a incêndios em edifícios e instalações com recurso a equipamentos garantindo a evacuação dos ocupantes de um edifício.

Destinatários: Transversal a todos os utilizadores de instalações.

Carga horária: 4 horas | **Inscrição:** 60€ + IVA

1º trimestre

SEGURANÇA NA OPERAÇÃO DE EQUIPAMENTOS

Objetivo: Adquirir conhecimentos que permitam a segurança da operação das máquinas e equipamentos.

Destinatários: Colaboradores cuja função exija a operação de máquinas e equipamentos.

Carga horária: 8 horas | **Inscrição:** 150€ + IVA

2º trimestre

Nota: Curso desenvolvido com recurso a simulador.

CULTURA DE SEGURANÇA E FATORES HUMANOS

Objetivo: Compreender o impacto do fator humano na segurança.

Destinatários: Profissionais com responsabilidades na área da segurança; operacionais e outros profissionais com interesse na matéria.

Carga horária: 3 horas | **Inscrição:** 50€ + IVA

2º trimestre



COMPORTAMENTAL

GERIR E OTIMIZAR EQUIPAS

Objetivo: Identificar os fatores críticos de sucesso na motivação das equipas.

Destinatários: Profissionais que exerçam funções relacionadas com gestão de equipas.

Carga horária: 12 horas | **Inscrição:** 190€ + IVA

2º trimestre

AUTOCONHECIMENTO - CONSCIÊNCIA QUE TRANSFORMA

Objetivo: Explorar o autoconhecimento promovendo a consciência pessoal e adquirindo ações transformadoras para a vida.

Destinatários: Todos os interessados em desenvolver o processo de autoconhecimento.

Carga horária: 15 horas | **Inscrição:** 220€ + IVA

2º trimestre

GESTÃO DO STRESS E SEGURANÇA PSICOLÓGICA

Objetivo: Reconhecer a importância da identificação de causas e sintomas de stress.

Destinatários: Público em geral com interesse no desenvolvimento de competências que proporcionem estabilidade mental e emocional.

Carga horária: 12 horas | **Inscrição:** 190€ + IVA

4º trimestre



FORMAÇÃO À MEDIDA

Programas de formação personalizados, ajustados à realidade e aos desafios específicos de cada empresa.

Conteúdos, metodologias e formatos à medida, assegurando soluções práticas, aplicáveis e alinhadas com o contexto operacional de cada organização.

Áreas de diferenciação: Inglês Marítimo, ISPS, IMDG, Segurança e Gestão Portuária.

ALUGUER DE ESPAÇOS



#2035APDL

Unidos pelo progresso, comprometidos com o planeta.

APDL FORMAÇÃO

Av. da Liberdade, 150 | 4450-718 Leça da Palmeira
T +351 229 990 700
formacao@apdl.pt

apdl.pt

