

# 2024

## Oferta formativa

 [for-mar.pt](http://for-mar.pt)

    [formarpt](https://www.youtube.com/channel/UC...)

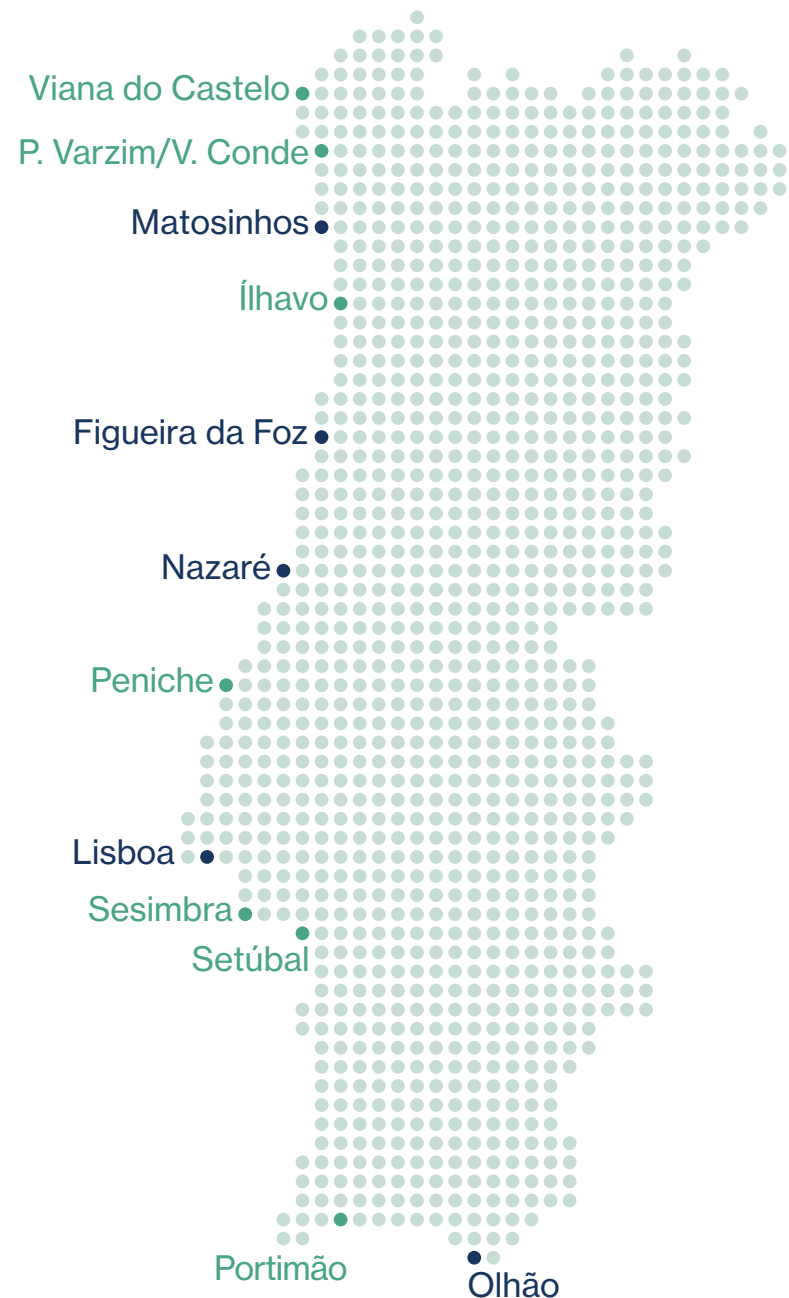


**FOR-MAR**  
Centro de Formação Profissional  
das Pescas e do Mar

# O FOR-MAR

Somos 12 Polos, de Norte a Sul do país, empenhados em promover atividades de formação profissional para a valorização dos recursos humanos dos setores ligados à economia do mar.

Ministramos formação destinada a jovens e adultos. Nos cursos de início de carreira marítima, oferecemos apoios sociais aos formandos, como forma de incentivar a adesão de novos profissionais ao setor marítimo.



# Iniciação e progressão

## Regimes disponíveis

† | Presencial

⦿ | Misto

Contramestre   † ⦿	225h
Contramestre pescador   † ⦿	300h
Eletricista   † ⦿	541h
Maquinista prático de 2ª classe   † ⦿	300h
Marinheiro de 2ª classe   † ⦿	291h
Marinheiro de 2ª classe do tráfego local   † ⦿	191h
Marinheiro maquinista   † ⦿	466h
Marinheiro pescador   † ⦿	366h
Pescador   † ⦿	191h



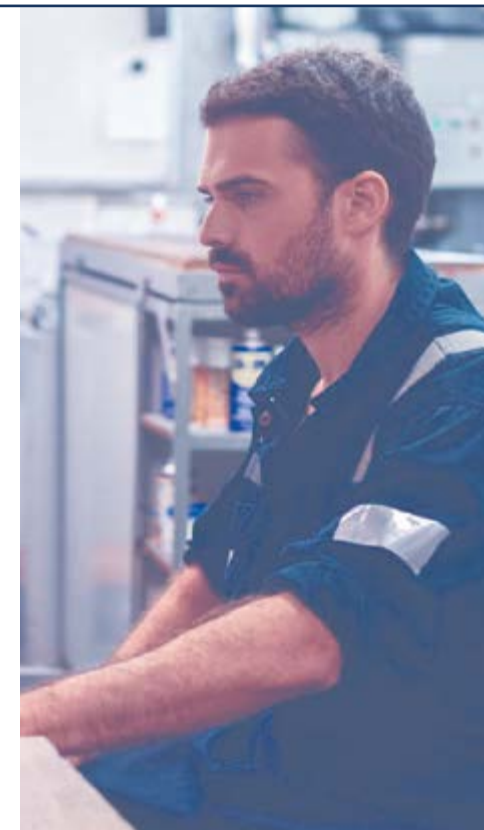
# Preparação para exames

## Regimes disponíveis

† | Presencial

⦿ | Misto

Arrais de pesca   † ⦿	75h
Arrais de pesca local   † ⦿	50h
Maquinista prático de 1ª classe   † ⦿	125h
Mestre do tráfego local   † ⦿	225h
Mestre costeiro pescador   † ⦿	200h
Mestre do largo pescador   † ⦿	225h
Operador de gruas flutuantes   † ⦿	25h





# STCW

### Regimes disponíveis

- † | Presencial
- 📺 | E-learning
- 🟢 | Misto

Atualização em segurança básica   † 🟢	21h
Controlo de multidões e segurança para pessoal que presta assistência direta aos passageiros   † 🟢 📺	16h
Exercício de funções específicas de proteção   † 📺	9h
Formação de formadores marítimos   † 🟢	98h
Formação de formadores em simulador   † 🟢	30h
Segurança básica   † 🟢	66h
Sensibilização para a proteção   † 📺	5h



# Certificações específicas

## Regimes disponíveis

- † | Presencial
- 📺 | E-learning
- 🟢 | Misto

Atividades marítimas e de recreio   † 🟢 📺	147h	GMDSS A1 e A2   † 🟢	25h
Atualização em Nadador-Salvador   † 🟢	16h	Nadador-Salvador   † 🟢	150h
Utilização das plataformas Capitania Online e Bmar   † 📺	10h	Observador de radar   † 🟢	25h
Condução de motores de potência igual ou inferior a 250kW   † 🟢	50h	Operador radiotelefonista da classe A   † 📺	18h
Condução de motores de potência igual ou inferior a 350 kW   † 🟢	100h	Segurança e saúde no trabalho para empregador/trabalhador designado   † 📺	50h
Diário de pesca eletrónico   † 📺	21h	Suporte básico de vida   †	4h
Formação combinada para marítimos estrangeiros   †	91h	Suporte básico de vida com desfibrilhação automática externa   †	7h



# Educação e formação de adultos (EFA) e aprendizagem

## Regimes disponíveis

† | Presencial

⦿ | Misto

E | EFA

A | Aprendizagem

Técnico de controlo de qualidade alimentar   † ⦿ E A	1845h
Técnico de gestão do ambiente   † ⦿ E A	3775h
Técnico de informação e animação turística   † ⦿ E A	3612h
Técnico instalador de sistemas eólicos   † ⦿ E A	3900h
Técnico de logística   † ⦿ E A	3750h
Técnico de refrigeração e climatização   † ⦿ E A	3825h
Técnico de turismo ambiental e rural   † ⦿ E A	1520h



# Outras áreas

## Regimes disponíveis

† | Presencial

☒ | E-learning

⦿ | Misto

Atividades marítimo-turísticas   † ⦿	55-400h	Construções metalomecânicas - maquinaria   † ⦿	50h
Ambiente, segurança, higiene e saúde no trabalho   † ☒	25h	Educação ambiental   † ☒	25h
Apanha e produção de moluscos bivalves   † ⦿	125h	Eletromecânico de refrigeração e climatização   † ⦿	200-300h
Apanhador de animais marinhos e pescador apeado   †	25h	Ergonomia e movimentação manual de cargas   † ⦿	25h
Atendimento e técnicas de comunicação   † ☒	25h	Familiarização em navios ro-ro de passageiros e controlo de multidões   †	25h
CAD - inventor   †	25h	Folha de cálculo   † ☒	50h
CAD - modelação tridimensional   †	50h	Folha de cálculo - funcionalidades avançadas   † ☒	25h
Câmaras frigoríficas - instalação de automatismo   † ⦿	50h	Formação em CAD   †	200h
Caracterização da atividade aquícola e dos sistemas de produção   † ☒	25h	Gestão ambiental a bordo   † ☒	25h
Competências digitais básicas para marítimos   † ⦿	25h	Gestão da produção, comercialização e marketing de produtos aquícolas   † ☒	50h
Condução e manobra de equipamentos de carga e descarga   † ⦿	25h	Gestão na pequena pesca   † ☒	25h
Conservação do oceano e o uso sustentável dos recursos marinhos   † ⦿ ☒	25h	Higiene e segurança alimentar   † ☒	25h
		Implementação e avaliação do sistema HACCP   † ☒	50h





# Outras áreas

## Regimes disponíveis

- † | Presencial
- ☒ | E-learning
- ⦿ | Misto

Informação e promoção da região   † ☒	50h	Língua inglesa - atendimento   † ☒	50h
Informática - folha de cálculo e base de dados   † ☒	25h	Língua inglesa - atividade marítima   † ☒	25h
Informática - noções básicas   †	50h	Língua inglesa - comunicações marítimas   † ⦿ ☒	25h
Informática na ótica do utilizador - folha de cálculo e intranet   † ☒	25h	Língua inglesa - informação turística   † ☒	25h
Informática na ótica do utilizador - fundamentos   †	25h	Literacia digital - iniciação   †	25h
Internet - navegação   † ☒	25h	Malformações e patologias em espécies aquícolas   † ☒	50h
Legislação turística   † ☒	25h	Manuseamento e conservação do pescado a bordo   † ⦿	25h
Liderança, gestão e motivação de equipas   † ☒	25h	Máquinas elétricas - caracterização   † ⦿	50h
Língua alemã - atendimento   † ☒	50h	Meios de comunicação digital   † ☒	25h
Língua alemã - logística   † ☒	25h	Meteorologia náutica   ☒	25h
Língua espanhola - informação   † ☒	25h	Movimentação e operação de empilhadores   † ⦿	50h
Língua francesa - informação turística da região   † ☒	25h	Navegação astronómica   † ⦿	50h
Língua francesa - serviço de restaurante/bar   † ☒	25h	Noções de HACCP   † ☒	25h
Língua inglesa - apresentação e informação   † ☒	25h	Nutrição   † ☒	25h



# Outras áreas

## Regimes disponíveis

- † | Presencial
- ☒ | E-learning
- ⦿ | Misto

Nutrição e administração de alimento às espécies aquícolas   † ☒	25h	Rastreabilidade e segurança alimentar na pesca   † ☒	25h
Observação de cetáceos para operadores marítimo-turísticos   † ⦿	25h	Reciclagem, segurança e sobrevivência no mar e pesca   † ☒	25h
Operação com cartas eletrónicas   † ⦿	25h	Relacionamento interpessoal   † ☒	25h
Operações básicas de manutenção de componentes mecânicos   †	25h	Reparação de avarias e manutenção de embarcações de PRFV   †	50h
Organização pessoal e gestão do tempo   ☒	25h	Reparação e montagem de componentes em frigoríficos, congeladores e desumidificadores   †	50h
Português língua de acolhimento - A1   †	75h	Segurança e saúde no trabalho - situações epidémicas/pandémicas   † ☒	25h
Português língua de acolhimento - A2   †	75h	Segurança, higiene e segurança no trabalho a bordo das embarcações   † ☒	25h
Português língua de acolhimento utilizador independente - B1   †	100h	Sistema HACCP   † ☒	75h
Português língua de acolhimento utilizador independente - B1   †	75h	Soldadura eletrogénea e oxi-acetilénica   †	50h
Português língua de acolhimento utilizador independente - B2   †	75h	Técnicas de socorrismo - princípios básicos   † ⦿	25h
Primeiros socorros   † ⦿	25h	Teletrabalho   ☒	25h
Primeiros socorros básicos a bordo   † ⦿	25h	Turismo náutico e ambiente   † ⦿	575h
Processador de texto - func. avançadas   † ☒	25h		



# Formação de formadores

## Regimes disponíveis

- † | Presencial
- 📺 | E-learning
- 🎧 | Misto
- 🔒 | Disponível apenas para participantes da bolsa de formadores do FOR-MAR

Formação de formadores marítimos (STCW)   † 🎧	98h
Formação de formadores em simulador (STCW)   † 🎧	30h
Formação pedagógica contínua do formador a distância (e-Formador)   † 📺	60h
Formação pedagógica inicial de formadores   † 🎧	90h
Dinâmicas interativas em salas de formação   📺	25h
Moodle para formadores: técnicas e ferramentas essenciais   📺 🔒	4h



# Para mais informações, contacte as nossas equipas.

Inscrições em  
[for-mar.pt](https://for-mar.pt)

## Viana do Castelo

Tel.: 963 386 843  
E-mail: [viana@for-mar.pt](mailto:viana@for-mar.pt)

## P. Varzim/V. Conde

Tel.: 963 386 812  
E-mail: [conde@for-mar.pt](mailto:conde@for-mar.pt)

## Matosinhos

Tel.: 963 386 800  
E-mail: [matosinhos@for-mar.pt](mailto:matosinhos@for-mar.pt)

## Ílhavo

Tel.: 963 386 704  
E-mail: [ilhavo@for-mar.pt](mailto:ilhavo@for-mar.pt)

## Figueira da Foz

Tel.: 963 386 764  
E-mail: [figueira@for-mar.pt](mailto:figueira@for-mar.pt)

## Nazaré

Tel.: 963 386 271  
E-mail: [nazare@for-mar.pt](mailto:nazare@for-mar.pt)

## Peniche

Tel.: 963 387 148  
E-mail: [peniche@for-mar.pt](mailto:peniche@for-mar.pt)

## Lisboa

Tel.: 965 544 493  
E-mail: [lisboa@for-mar.pt](mailto:lisboa@for-mar.pt)

## Sesimbra

Tel.: 963 387 335  
E-mail: [sesimbra@for-mar.pt](mailto:sesimbra@for-mar.pt)

## Setúbal

Tel.: 963 385 945  
E-mail: [setubal@for-mar.pt](mailto:setubal@for-mar.pt)

## Portimão

Tel.: 962 033 915  
E-mail: [portimao@for-mar.pt](mailto:portimao@for-mar.pt)

## Olhão

Tel.: 963 387 178  
E-mail: [olhao@for-mar.pt](mailto:olhao@for-mar.pt)

## Serviços Centrais

Tel.: 213 037 100  
E-mail: [for-mar@for-mar.pt](mailto:for-mar@for-mar.pt)  
Av. Brasília, edifício FOR-MAR  
Pedrouços, 1400-038 Lisboa  
[f](#) [in](#) [@](#) [v](#) [formarpt](#)

