

Oferta formativa 2026



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 Azul.

Ministramos formação destinada a jovens e adultos.

■ Polo do FOR-MAR

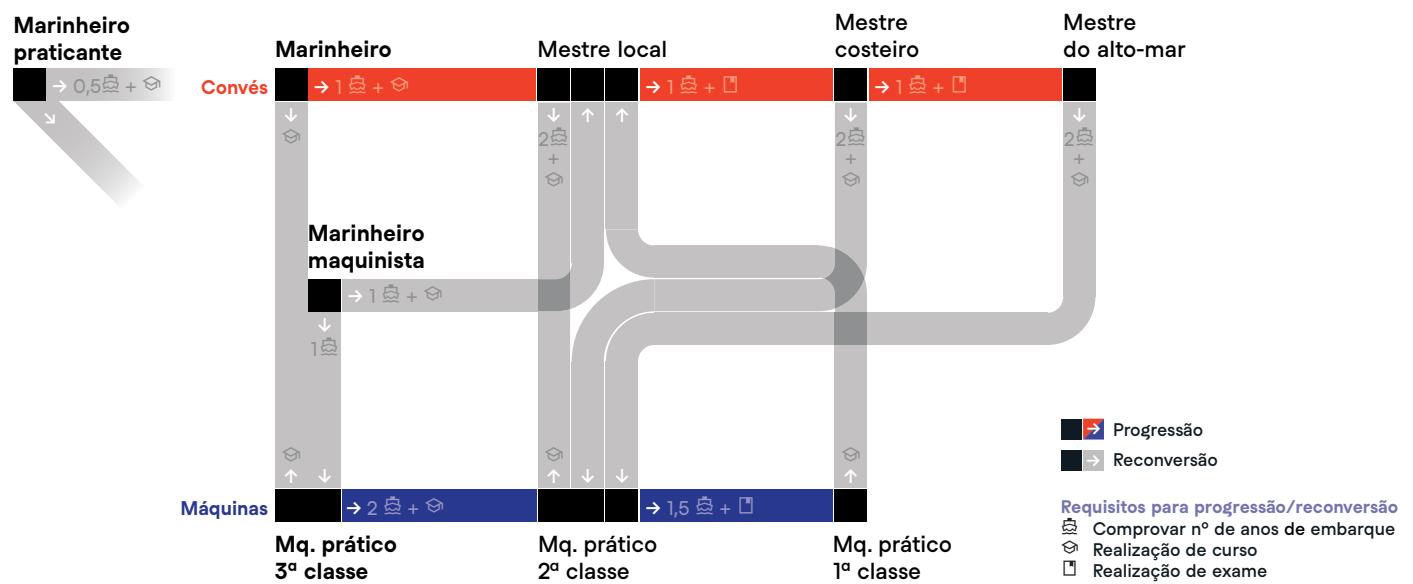
■ Polo do FOR-MAR com certificação STCW



Carreira marítima

Iniciação e progressão

Oferta formativa 2026



Regimes disponíveis

▪ | Presencial
○ | Misto

| Iniciação | Progressão |
|---------------------------------------|--|
| Marinheiro praticante ▪ ○ | 110h |
| Marinheiro ▪ ○ | 366h |
| Marinheiro maquinista ▪ ○ | 606h |
| Maquinista prático de 3ª classe ▪ ○ | 428h |
| | Mestre local ▪ ○ 285h |
| | Maquinista prático de 2ª classe ▪ ○ 257h |

Carreira marítima

Reconversão

Regimes disponíveis

- | Presencial
- | E-learning
- | Misto

* Detentor de um certificado de condução de motores de potência propulsora igual ou inferior a 350kW não limitado, por um período não inferior a 24 meses

| Origem | Destino | Horas | Regimes |
|--|---|-------|---------|
| Marinheiro | Marinheiro maquinista | 240 | ▪ □ |
| Mestre do alto mar* Mestre costeiro* Mestre local* | Maquinista prático de 2 ^a classe | 272 | ▪ □ |
| Maquinista prático de 2 ^a classe Maquinista prático de 1 ^a classe | Mestre local | 373 | ▪ □ |
| Maquinista prático de 3 ^a classe | Marinheiro | 214 | ▪ □ |

Regimes disponíveis

- |i | Presencial
- |□| E-learning
- |○○| Misto

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

Certificações específicas

Regimes disponíveis

- | Presencial
- | E-learning
- | Misto

| | | | |
|--|------|---|------|
| Apanhador de algas ● ○ | 25h | Operação de gruas hidráulicas montadas em embarcações ● ○ | 16h |
| Apanhador de animais marinhos e pescador apeado ● ○ | 25h | Operador radiotelefonista da classe A ● □ | 18h |
| Atividades marítimas e de recreio ● ○ | 147h | Piloto de ROV ● | 25h |
| Atualização em Nadador-Salvador ● ○ | 16h | Segurança e saúde no trabalho para empregador/trabalhador designado ● □ | 50h |
| Utilização das plataformas Capitania Online e Bmar ● □ | 10h | Suporte básico de vida ● | 4h |
| Condução de motores de potência igual ou inferior a 250kW ● ○ | 50h | Suporte básico de vida com desfibrilação automática externa ● | 7h |
| Condução de motores de potência igual ou inferior a 350 kW ● ○ | 100h | Tecnologia da pesca - reparação de avarias simples em artes de pesca ● ○ | 104h |
| Diário de pesca eletrónico ● □ | 21h | Tecnologia da pesca - reparação de avarias simples em aparelho de anzol ● ○ | 16h |
| Formação combinada para marítimos estrangeiros ● | 91h | Tecnologia da pesca - reparação de avarias simples em redes de arrastar ● ○ | 48h |
| GMDSS A1 e A2 ● ○ | 25h | Tecnologia da pesca - reparação de avarias simples em redes de cercar e de sacada ● ○ | 48h |
| Nadador-Salvador ● ○ | 150h | Tecnologia da pesca - reparação de avarias simples em redes de emalhar ● ○ | 48h |
| Observador de radar ● ○ | 25h | | |

Educação e formação de adultos e aprendizagem

Regimes disponíveis

- |i Presencial
- |□ E-learning
- |○ Misto

Modalidades de formação

- |AP| Aprendizagem
- |AP+| Aprendizagem+
- |CET| Especialização Tecnológica
- |EFA| Educação e Formação de Adultos
- |BM| Formação modular certificada

Duração média de referência por modalidade

- |AP| 3000-4000 horas
- |AP+| 1325-1675 horas
- |CET| 1225-1560 horas
- |EFA| 1760-2060 horas

Técnico especialista em gestão da produção aquícola

| i ○ BM AP CET

Técnico de aquacultura

| i ○ BM AP EFA

Técnico de aquacultura offshore

| i ○ BM AP EFA

Técnico de controlo de qualidade alimentar

| i ○ BM AP EFA

Técnico de gestão do ambiente

| i ○ BM AP EFA

Técnico de informação e animação turística

| i ○ BM AP EFA

Técnico instalador de sistemas eólicos

| i ○ BM AP EFA

Técnico de logística

| i ○ BM AP EFA

Técnico de refrigeração e climatização

| i ○ BM AP EFA

Técnico de serviços marítimos

| i ○ BM AP EFA

Técnico de turismo ambiental e rural

| i ○ BM AP EFA

Outras áreas

Regimes disponíveis

- |i| Presencial
- |□| E-learning
- |○| Misto

| | | | |
|---|---------|---|----------|
| Atividades marítimo-turísticas i ○ | 55-400h | Construções metalomecânicas - maquinagem i ○ | 50h |
| Ambiente, segurança, higiene e saúde no trabalho i □ | 25h | Educação ambiental i □ | 25h |
| Apanha e produção de moluscos bivalves i ○ | 125h | Eletromecânico de refrigeração e climatização i ○ | 200-300h |
| Atendimento e técnicas de comunicação i □ | 25h | Ergonomia e movimentação manual de cargas i ○ | 25h |
| CAD - inventor i ○ | 25h | Familiarização em navios ro-ro de passageiros e controlo de multidões i | 25h |
| CAD - modelação tridimensional i ○ | 50h | Folha de cálculo i □ | 50h |
| Câmaras frigoríficas - instalação de automatismo i ○ | 50h | Folha de cálculo - funcionalidades avançadas i □ | 25h |
| Caracterização da atividade aquícola e dos sistemas de produção i □ | 25h | Formação em CAD i ○ | 200h |
| Competências digitais básicas para marítimos i ○ | 25h | Gestão ambiental a bordo i □ | 25h |
| Condução e manobra de equipamentos de carga e descarga i ○ | 25h | Gestão da produção, comercialização e marketing de produtos aquícolas i □ | 50h |
| Conservação e sustentabilidade do oceano i ○ □ | 25h | Gestão na pequena pesca i □ | 25h |

Outras áreas

Regimes disponíveis

- |i | Presencial
- |□| E-learning
- |○| Misto

| | | | |
|--|-----|--|-----|
| Higiene e segurança alimentar i □ | 25h | Língua alemã - logística i □ | 25h |
| Implementação e avaliação do sistema HACCP i □ | 50h | Língua espanhola - informação i □ | 25h |
| Informação e promoção da região i □ | 50h | Língua francesa - informação turística da região i □ | 25h |
| Informática - folha de cálculo e base de dados i □ | 25h | Língua francesa - serviço de restaurante/bar i □ | 25h |
| Informática - noções básicas i | 50h | Língua inglesa - apresentação e informação i □ | 25h |
| Informática na ótica do utilizador - folha de cálculo e intranet i □ | 25h | Língua inglesa - atendimento i □ | 50h |
| Informática na ótica do utilizador - fundamentos i | 25h | Língua inglesa - atividade marítima i □ | 25h |
| Internet - navegação i □ | 25h | Língua inglesa - comunicações marítimas i ○ □ | 25h |
| Legislação turística i □ | 25h | Língua inglesa - informação turística i □ | 25h |
| Liderança, gestão e motivação de equipas i □ | 25h | Língua inglesa - iniciação i □ | 50h |
| Língua alemã - atendimento i □ | 50h | Literacia digital - iniciação i | 25h |
| | | Malformações e patologias em espécies aquáticas i □ | 50h |

Outras áreas

Regimes disponíveis

- | Presencial
- | E-learning
- | Misto

| | | | |
|--|-----|--|------|
| Manuseamento e consevação do pescado a bordo ■ ○ | 25h | Operações básicas de manutenção de componentes mecânicos ■ ○ | 25h |
| Máquinas elétricas - caracterização ■ ○ | 50h | Organização pessoal e gestão do tempo ■ □ | 25h |
| Meios de comunicação digital ■ □ | 25h | Português língua de acolhimento - A1 ■ | 75h |
| Meteorologia náutica ■ □ | 25h | Português língua de acolhimento - A2 ■ | 75h |
| Montagem de quadros elétricos ■ ○ | 50h | Português língua de acolhimento utilizador independente - B1 ■ | 100h |
| Movimentação e operação de empilhadores ■ ○ | 50h | Português língua de acolhimento utilizador independente - B1 ■ | 75h |
| Navegação astronómica ■ ○ | 50h | Português língua de acolhimento utilizador independente - B2 ■ | 75h |
| Noções de HACCP ■ □ | 25h | Primeiros socorros ■ ○ | 25h |
| Nutrição ■ □ | 25h | Primeiros socorros básicos a bordo ■ ○ | 25h |
| Nutrição e administração de alimento às espécies aquícolas ■ □ | 25h | Processador de texto - func. avançadas ■ □ | 25h |
| Observação de cetáceos ■ ○ | 25h | Rastreabilidade e segurança alimentar na pesca ■ □ | 25h |
| Operação com cartas eletrónicas ■ ○ | 25h | | |

Outras áreas

Regimes disponíveis

- ⬆️ | Presencial
- 💻 | E-learning
- 🕒 | Misto

| | | | |
|--|-----|---|------|
| Reciclagem, segurança e sobrevivência no mar e pesca ⬆️💻 | 25h | Sistema HACCP ⬆️💻 | 75h |
| Relacionamento interpessoal ⬆️💻 | 25h | Soldadura eletrogénea e oxi-acetilénica ⬆️🕒 | 50h |
| Reparação de avarias e manutenção de embarcações de PRFV ⬆️ | 50h | Técnicas de socorrismo - princípios básicos ⬆️🕒 | 25h |
| Reparação e montagem de componentes em frigoríficos, congeladores e desumidificadores ⬆️ | 50h | Teletrabalho ⬆️💻 | 25h |
| Segurança e saúde no trabalho - situações epidémicas/pandémicas ⬆️💻 | 25h | Turismo náutico e ambiente ⬆️🕒 | 575h |
| Segurança, higiene e segurança no trabalho a bordo das embarcações ⬆️💻 | 25h | | |

Formação de formadores

Regimes disponíveis

- |i | Presencial
- |□| E-learning
- |○| Misto

|fw| Disponível apenas para participantes da bolsa de formadores do FOR-MAR

| | |
|---|-----|
| Aprendizagens ativas em contexto de formação □ | 25h |
| Formação de formadores marítimos (STCW) i ○ | 98h |
| Formação de formadores em simulador (STCW) i ○ | 30h |
| Formação pedagógica contínua do formador a distância (e-Formador) □ | 60h |
| Formação pedagógica inicial de formadores i ○ | 90h |
| Dinâmicas interativas em salas de formação □ | 25h |
| Moodle para formadores: técnicas e ferramentas essenciais □ fw | 4h |

Serviços a empresas

A experiência adquirida em projetos de colaboração com empresas ligadas ao tráfego local, às máquinas marítimas e ao comércio e distribuição, permite-nos oferecer serviços de qualidade no domínio da consultoria e formação.

Dispomos de colaboradores qualificados e aptos a conceber e aplicar programas de formação direcionados a necessidades específicas sentidas pelas organizações, bem como projetos de adaptação de normas de segurança e qualidade, colocação no mercado e comercialização de produtos alimentares.

Alguns exemplos

- Comunicações Marítimas
- Condução de Motores
- Diário de Pesca Eletrónico
- Fiscalização da Pesca
- Gestão da Qualidade ISO 9001:2015
- Higiene e Segurança Alimentar e HACCP
- Instalações de AVAC e de Frio industrial
- Máquinas Marítimas
- Prevenção e Combate a Incêndios
- Processamento e Embalagem de Pescado
- Segurança e Saúde no Trabalho
- Segurança Marítima
- Suporte Básico de Vida/DAE
- Tecnologias Náuticas
- Tráfego Local
- Transformação do Pescado

Para mais informações, contacte as nossas equipas.

Polos

Viana do Castelo

Tel.: 258 808 600
Tlm.: 963 386 843
E-mail: viana@for-mar.pt

Matosinhos

Tel.: 229 397 110
E-mail: matosinhos@for-mar.pt

Figueira da Foz

Tel.: 233 201 110
Tlm.: 963 386 764
E-mail: figueira@for-mar.pt

Peniche

Tel.: 262 782 689
Tlm.: 963 387 148
E-mail: peniche@for-mar.pt

Sesimbra

Tel.: 212 280 760
Tlm.: 963 387 335
E-mail: sesimbra@for-mar.pt

Portimão

Tel.: 282 483 607
Tlm.: 962 033 915
E-mail: portimao@for-mar.pt

P. de Varzim/V. do Conde

Tel.: 252 614 890
Tlm.: 963 386 812
E-mail: conde@for-mar.pt

Ilhavo

Tel.: 234 325 000
Tlm.: 963 386 704
E-mail: ilhavo@for-mar.pt

Nazaré

Tel.: 262 553 993
Tlm.: 963 386 271
E-mail: nazare@for-mar.pt

Lisboa

Tel.: 213 037 177
Tlm.: 965 544 493
E-mail: lisboa@for-mar.pt

Setúbal

Tel.: 265 245 610
Tlm.: 963 385 945
E-mail: setubal@for-mar.pt

Olhão

Tel.: 289 702 649
Tlm.: 963 387 178
E-mail: olhao@for-mar.pt

Serviços Centrais

Tel.: 213 037 100
E-mail: for-mar@for-mar.pt
Av. Brasília, Edifício FOR-MAR
Pedrouços - 1400-038 Lisboa

Inscreva-se no site.



for-mar.pt

[formarpt](https://www.formarpt.pt)