

## **0349 - Ambiente, Segurança e Saúde no Trabalho - conceitos básicos**

**Modalidade de Formação:** Formação Modular Certificada

**Forma de Organização:** Formação a distância

**Carga Horária:** 25 horas

### **Destinatários**

Adultos ativos (empregados ou desempregados) com idade igual ou superior a 18 anos que necessitam desta formação para o exercício das respetivas funções e/ou requalificação profissional.

### **Enquadramento**

As formações modulares, integradas no âmbito da formação contínua de ativos, dão a possibilidade aos adultos de adquirir competências escolares e profissionais, com vista a uma (re) inserção ou progressão no mercado de trabalho e/ou adaptação aos processos de melhoria organizacional.

### **Objetivos**

#### Segurança e Saúde no Trabalho

- Explicar os conceitos básicos relacionados com a SST e a importância;
- Explicar o enquadramento legislativo nacional da SST e as obrigações do empregador e do trabalhador;
- Explicar os conceitos de acidente de trabalho, incidente de trabalho e doença profissional;
- Identificar os principais riscos profissionais e medidas de prevenção e proteção adequadas;
- Reconhecer a sinalização de segurança e saúde;
- Explicar a importância dos equipamentos de proteção coletiva e de proteção individual;
- Explicar a importância do controlo e avaliação das situações de risco;

#### Responsabilidade Ambiental

- Identificar os principais problemas ambientais;
- Boas práticas na gestão de resíduos;
- Promover a aplicação de boas práticas ambientais;

## **Conteúdos**

### **Segurança e Saúde no Trabalho**

#### **Conceitos Básicos Relacionados com a SST**

- Trabalho, saúde, segurança no trabalho, saúde no trabalho, medicina no trabalho, ergonomia, psicossociologia do trabalho, acidente de trabalho, doença profissional, perigo, risco profissional, avaliação de riscos e prevenção

#### **Enquadramento Legislativo Nacional da SHST**

- Enquadramento legislativo nacional da SST e as obrigações gerais do empregador e do trabalhador

#### **Acidentes e Incidentes de Trabalho e Doenças Profissionais**

- Conceito de acidente e de incidente de trabalho
- Causas dos acidentes e dos incidentes de trabalho
- Consequências dos acidentes de trabalho
- Custos diretos e indiretos dos acidentes de trabalho
- Conceito de doenças profissionais
- Principais doenças profissionais

#### **Principais Riscos Profissionais**

- Riscos biológicos (conceito, efeitos sobre a saúde, medidas de prevenção e proteção)
  - Agentes biológicos
  - Vias de entrada no organismo
- Riscos Físicos (conceito, efeitos sobre a saúde, medidas de prevenção e proteção)
  - Ambiente térmico
  - Iluminação
  - Radiações ionizantes e não ionizantes
  - Ruído
  - Vibrações
- Riscos químicos (conceito, efeitos sobre a saúde, medidas de prevenção e proteção)
  - Produtos químicos perigosos
  - Classificação dos agentes químicos quanto à sua forma
  - Vias de exposição
  - Classificação, rotulagem e armazenagem

- Riscos de incêndio ou explosão
  - O fogo como reação química
  - Fenomenologia da combustão
  - Principais fontes de energia de ativação
  - Classes de Fogos
  - Métodos de extinção
  - Meios de primeira intervenção – extintores
  - Classificação dos Extintores
  - Escolha do agente extintor
- Riscos elétricos
  - Riscos de contacto com a corrente elétrica: contatos diretos e indiretos
  - Efeitos da corrente elétrica sobre o corpo humano
  - Medidas de prevenção e proteção
- Riscos mecânicos
  - Trabalho com máquinas e equipamentos
  - Movimentação mecânica de cargas
- Riscos ergonómicos
  - Movimentação manual de cargas
- Riscos psicossociais

### **Sinalização de Segurança e Saúde**

- Conceito
- Tipos de sinalização

### **Equipamentos de Proteção Coletiva e de Proteção Individual**

- Principais tipos de proteção coletiva e de proteção individual

### **Explicar a importância do controlo e avaliação das situações de risco**

- Avaliação e controlo do risco
- Ações preventivas e corretivas

### **Responsabilidade Ambiental**

#### **Identificar os principais problemas ambientais**

- Fatores ambientais
- Principais problemas ambientais

### **Boas práticas na gestão de resíduos**

- Conceito básico de resíduos e reciclagem
- Produção de resíduos
- Entidades gestoras de fluxos específicos de resíduos
- Estratégias de atuação
- Boas práticas para o meio ambiente

### **Promover a aplicação de boas práticas ambientais**

- Boas práticas ambientais no quotidiano
- Responsabilidade e ética ambiental nas organizações

**Avaliação:** Qualitativa - Formativa e Sumativa

**Metodologias:** Método expositivo, participativo, trabalho prático

**Regime de Assiduidade:** As faltas não podem exceder 5% do total das horas de formação.

\*Conteúdos de acordo com o Catálogo Nacional de Qualificações