

### **Ambiente, Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho**

#### **Objetivos Gerais:**

Este curso é dirigido a todos os profissionais que pretendam adquirir conhecimentos para desenvolver as atividades de prevenção e de proteção contra riscos profissionais e ambientais, de forma autónoma ou integrado numa equipa, aplicando os instrumentos, metodologias e técnicas específicas, tendo em vista a interiorização na empresa ou instituição de uma verdadeira cultura de segurança e de boas práticas ambientais e a salvaguarda da segurança e saúde dos trabalhadores, assim bem como de impactos ambientais, de acordo com a legislação e as normas em vigor.

#### **Objetivos Específicos:**

No final do curso os formandos ficarão aptos s:

- Identificar os principais problemas ambientais;
- Promover a aplicação de boas práticas para o meio ambiente;
- Explicar os conceitos relacionados com a segurança, higiene e saúde no trabalho;
- Reconhecer a importância da segurança, higiene e saúde no trabalho;
- Identificar as obrigações do empregador e do trabalhador de acordo com a legislação em vigor;
- Identificar os principais riscos presentes no local de trabalho e na atividade profissional e aplicar as 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.

#### **Destinatários:**

Este curso é dirigido a todos os profissionais ativos, empregados e desempregados que, no âmbito da sua formação contínua, pretendam aperfeiçoar/atualizar os conhecimentos nas respetivas áreas de formação e é válido para efeito do cumprimento das 40 horas anuais de formação obrigatória de acordo com o código do trabalho, mas também se destina a Gestores, Quadros Médios, Superiores, Técnicos e outros profissionais com interesse em obter/consolidar conhecimentos na área.

### Carga Horária:

30 horas

### Conteúdo Programático:

#### **Módulo I – Ambiente**

- Principais problemas ambientais da atualidade
- Resíduos
  - Definição
  - Produção de resíduos
- Gestão de resíduos
  - Entidades gestoras de fluxos específicos de resíduos
  - Estratégias de atuação
  - Boas práticas para o meio ambiente

#### **Módulo II – Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho**

- Conceitos Básicos Relacionados com a SHST
  - Trabalho, saúde, segurança no trabalho, higiene 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
  - Obrigações gerais do empregador e do trabalhador
- Acidentes de Trabalho
  - Conceito de acidente de trabalho
  - Causas dos acidentes de trabalho
  - Consequências dos acidentes de trabalho
  - Custos diretos e indiretos dos acidentes de trabalho
- Doenças Profissionais
  - Conceito
  - Principais doenças profissionais
- Principais Riscos Profissionais
  - Riscos biológicos
    - Agentes biológicos
    - Vias de entrada no organismo
    - Medidas de prevenção e proteção
  - Riscos Físicos (conceito, efeitos sobre a saúde, medidas de prevenção e proteção)

- Ambiente térmico
- Iluminação
- Radiações (ionizantes e não ionizantes)
- Ruído
- Vibrações
- Riscos químicos
  - Produtos químicos perigosos
  - Classificação dos agentes químicos quanto à sua forma
  - Vias de exposição
  - Efeitos na saúde
  - Classificação, rotulagem e armazenagem
  - Medidas de prevenção e proteção
- 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