

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 deste Curso os participantes saberão:

- 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.

Pré-requisitos

Os pré-requisitos necessários para frequentar este curso são:

- Ter acesso a um computador ou um tablet com ligação à Internet e um browser (programa para navegar na web), como o Chrome, Safari, Firefox ou Internet Explorer.

- Pode aceder ao curso a partir de qualquer computador (por exemplo, em casa e no escritório), tablet ou smartphone.

Carga Horária

30 horas

Conteúdo Programático

Módulo 0 – Apresentação de Plataforma e Método de Utilização

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

Metodologia

Este curso tem sempre presente o formador, que irá mesmo dar a formação presencial através da plataforma.

O Formando pode intervir juntamente com o formador ou com os restantes formandos tal como faz na sala de aula.

As apresentações e exercícios serão sempre disponibilizados pelo formador no final de cada sessão de formação.

No final do curso receberá um Certificado de Formação Profissional caso frequente pelo menos 90% das aulas, realize os trabalhos e os testes propostos, participe nas discussões online e tenha avaliação final positiva.

Esta formação é certificada e reconhecida.