

Higiene e Segurança no Trabalho

A higiene e a segurança são duas atividades que estão intimamente relacionadas com o objetivo de garantir condições de trabalho capazes de manter um nível de saúde dos colaboradores e trabalhadores de uma empresa. Atualmente em Portugal existe legislação que permite uma proteção eficaz de quem integra atividades industriais, ou outras, devendo a sua aplicação ser entendida como o melhor meio de beneficiar simultaneamente as Empresas e os Trabalhadores na salvaguarda dos aspetos relacionados com as condições ambientais e de segurança de cada posto de trabalho.



Duração: 18 Horas

Objectivos Gerais

Este curso visa dotar os formandos com os conhecimentos necessários para gerirem as questões da Higiene e Segurança no Trabalho numa empresa, com a adoção de atitudes proactivas de segurança, num contexto de responsabilização individual e de interação com as equipas de trabalho, que permitam a melhoria da qualidade do trabalho e a diminuição de acidentes.

Objectivos Específicos

No final do curso os formandos serão capazes de:

- Identificar os riscos inerentes às suas atividades e postos de trabalho;
- Implementar as melhores práticas de gestão de segurança, apostando numa atitude pró-ativa;
- Atuar perante o sistema de Gestão da Prevenção, Segurança e Higiene do trabalho;
- Identificar formas de prevenção, atuação e avaliação dos riscos profissionais.

Destinatários/Pré-Requisitos

Este curso destina-se a todos os profissionais que exerçam ou pretendam exercer atividades na área da Higiene e Segurança no Trabalho e público em geral.
Este curso não exige requisitos de acesso.

Conteúdos Programáticos

Módulo 1 - Prevenção de acidentes e doenças profissionais (2 Horas)

- Princípios Gerais de Segurança
- Tipo de acidentes e sua caracterização
- Árvore de causas de acidentes
- Investigação de acidentes
- Causas e consequências dos acidentes de trabalho
- Prevenção de acidentes
- Atitudes Pró Ativas de Segurança
- Dever de informar
- Dever de cooperar
- Autorização de trabalho como meio para evitar acidentes
- . Consignação: Bloquear e etiquetar
- Arrumação e limpeza
- Custos dos acidentes de trabalho.
-

Módulo 2 - Princípios gerais de segurança e emergência (2 Horas)

- Identifique o perigo
- Avalie o risco
- Análise de riscos
- Prevenção e proteção (EPC, EPI)

- Plano de emergência interno
- Acidentes e Primeiros Socorros (Acidente por corte, por queimadura, Lesão de ossos e articulações)
- Investigação de acidentes
- Doenças profissionais
- Autoridade para as condições de Trabalho (ACT)
-

Módulo 3 - Movimentação manual de cargas (2,5 Horas)

- Enquadramento legal
- Riscos e Lesões
- Medidas de Prevenção
- Equipamentos Auxiliares de Carga
- Princípios a seguir ao movimentar cargas
-

Módulo 4 - Substâncias e Preparações Perigosas (2,5 Horas)

- Toxicologia dos produtos
- Riscos
- Órgãos atingidos
- Vias de entrada no organismo
- Símbolos de perigo

- Substâncias tóxicas, nocivas, inflamáveis, corrosivas, explosivas, prejudiciais ao ambiente
- Rotulagem
- Fichas de segurança
- Valores limite de exposição
- Técnicas de amostragem e análise
- Técnicas de avaliação e controlo
-

Módulo 9 - Armazenamentos vários (1 Horas).

Módulo 5 - Acessos e sinalização (2 Horas)

- Sinalização de segurança
- Sinais de proibição
- Sinais de aviso
- Sinais de obrigação
- Sinais de salvamento ou de emergência
- Acessos seguros
-

Módulo 6 - Incêndio – Prevenção e Proteção (2 Horas)

- Riscos elétricos
- Incêndios e explosões - redes de gás
- Triângulo do fogo
- Combate a incêndio
- Extintores
- Alarme de incêndio
-

Módulo 7 - Ergonomia (3 Horas)

- Conceito; Objetivos; Metodologia de estudo
- Fisiologia
- Postos de trabalho – ergonomia
- Equipamentos de trabalho – ergonomia
- Interface homem-máquina
- Reconhecimento de erros ergonómicos
- Adaptação do ambiente de trabalho
- Correta utilização do material de trabalho
- Reconhecimento de fatores de risco laborais e despiste de lesões consequentes
- Fatores ambientais incómodos (Ruído; Vibrações; Ambiente térmico; Qualidade do ar)
- Reflexos antiálgicos
- Conhecimento de cadeias musculares e forma correta de utilização das mesmas
- Aplicação prática de exercícios de relaxamento e alongamento
- Sistemas de iluminação
- Trabalho com ecrãs de visualização (Riscos; Medidas de prevenção e de proteção; Legislação)
-

Módulo 8 - Transportes internos e externos (empilhadores e outros meios de transporte mecânico) (1 Hora)