

## DADOS GERAIS

Área de Formação: Hotelaria e Restauração

Duração Total: 25 Horas | Nº horas SC: 0 | Nº horas CT: 10 | Nº horas PS: 25 Cronograma: 3 semanas

UFCD:

Curso/Módulo: Segurança, higiene e saúde no trabalho

## OBJETIVOS DA AÇÃO

## Objetivos Gerais:

- 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.

## Objetivos de Aprendizagem:

No final da ação, os formandos deverão ser capazes de:

- Compreender os conceitos relacionados com a segurança, higiene e saúde no trabalho.
- Reconhecer a importância da segurança, higiene e saúde no trabalho.
- Identificar os principais riscos presentes no local de trabalho e na atividade profissional e aplicar as medidas de prevenção e proteção adequadas.
- Reconhecer os equipamentos de proteção coletiva e de proteção individual.

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- 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
- 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