

## **CURSO DE SENSIBILIZAÇÃO À SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO – E-LEARNING**

**Modalidade:**

e-Learning

**Destinatários:**

Todos os trabalhadores

**Pré-requisitos:**

Acesso à internet (inclui dispositivos móveis IOS, Android e Windows)

**Duração:**

A duração da formação depende dos módulos selecionados (a definir).

**Conteúdos e Objetivos:****UNIDADE 1 – FUNDAMENTOS DE SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO****Introdução****Avaliação de riscos****Acidentes de trabalho e doenças profissionais**

A unidade 1 deste curso tem como **objetivos**:

- ✓ Compreender e reconhecer a importância dos princípios gerais de prevenção;
- ✓ Identificar as responsabilidades da entidade empregadora e dos trabalhadores;
- ✓ Reconhecer a importância da participação dos trabalhadores e da existência do representante dos trabalhadores;
- ✓ Reconhecer as atividades proibidas ou condicionadas em contexto de trabalho;
- ✓ Distinguir os conceitos de perigo e de risco;
- ✓ Compreender como é feita a avaliação de riscos;
- ✓ Reconhecer a avaliação de riscos como uma medida preventiva;
- ✓ Compreender o conceito de acidentes de trabalho e doenças profissionais;
- ✓ Identificar os passos para participar os acidentes de trabalho;
- ✓ Reconhecer os conceitos de reabilitação e reintegração profissional.

**UNIDADE 2 – SEGURANÇA NO TRABALHO****Equipamentos de trabalho****Sinalização de segurança e saúde**

A unidade 2 deste curso tem como **objetivos**:

- ✓ Reconhecer os riscos associados à utilização de máquinas e equipamentos de trabalho;
- ✓ Compreender as regras de utilização de certos equipamentos;
- ✓ Identificar as obrigações da entidade empregadora na utilização de equipamentos de trabalho;
- ✓ Reconhecer a importância dos diferentes sinais de segurança;
- ✓ Compreender em que consiste a distribuição, localização e visibilidade dos meios e dispositivos de sinalização;
- ✓ Identificar os diferentes tipos de sinais de segurança;
- ✓ Identificar qual o tipo de sinalização que deve ser permanente;
- ✓ Reconhecer as diferentes obrigações do empregador.

### **UNIDADE 3 – SEGURANÇA CONTRA INCÊNDIO E ORGANIZAÇÃO DE EMERGÊNCIA**

#### **Organização de emergência e Medidas de autoproteção**

#### **Segurança contra incêndios**

#### **Primeiros socorros**

A unidade 3 deste curso tem como **objetivos**:

- ✓ Conhecer a importância e o processo de resposta a uma emergência;
- ✓ Conhecer as medidas a adotar em termos de evacuação em situação de emergência
- ✓ Identificar medidas de autoproteção;
- ✓ Reconhecer medidas de prevenção de incêndio;
- ✓ Compreender a importância e o processo de prestação de primeiros socorros

### **UNIDADE 4 – Controlo Da Exposição a Agentes Físicos, Químicos e Microbiológicos**

#### **Controlo da exposição**

#### **Ruído**

#### **Iluminação**

#### **Ambiente térmico**

#### **Agentes químicos**

#### **Avaliação de poluentes físico-químicos e microbiológicos**

A unidade 4 deste curso tem como **objetivos**:

- ✓ Perceber o impacto que o ruído ocupacional pode ter na saúde do trabalhador
- ✓ Identificar as consequências da exposição a condições inadequadas de iluminação e como preveni-las
- ✓ Compreender os riscos associados a um ambiente térmico em condições que não são as ideais
- ✓ Reconhecer os perigos dos agentes químicos para os trabalhadores;
- ✓ Compreender a importância da avaliação de poluentes físico-químicos e microbiológicos.

### **UNIDADE 5 – EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL**

#### **Equipamentos de proteção individual**

A unidade 5 deste curso tem como **objetivos**:

- ✓ Compreender o conceito de equipamento de proteção individual;
- ✓ Identificar os requisitos de segurança a que devem obedecer os equipamentos de proteção individual;
- ✓ Conhecer as regras de utilização dos equipamentos de proteção individual

### **UNIDADE 6 – EXPOSIÇÃO A AGENTES BIOLÓGICOS**

#### **Agentes biológicos**

A unidade 6 deste curso tem como **objetivos**:

- ✓ Compreender o que são agentes biológicos e os grupos em que se dividem;
- ✓ Identificar as atividades profissionais de risco;
- ✓ Perceber as consequências que certos agentes biológicos têm na saúde;
- ✓ Distinguir as medidas de prevenção e proteção consoante os riscos existentes.

## UNIDADE 7 – VIBRAÇÕES

### Vibrações

A unidade 7 deste curso tem como **objetivos**:

- ✓ Compreender o conceito de vibrações;
- ✓ Caracterizar os tipos de vibrações;
- ✓ Identificar os riscos associados às vibrações;
- ✓ Reconhecer a importância das medidas de prevenção e de proteção.

## UNIDADE 8 – PSICOSSOCIOLOGIA DO TRABALHO

### Fatores de risco, consequências e medidas preventivas

A unidade 8 deste curso tem como **objetivos**:

- ✓ Compreender em que consiste a Psicossociologia do trabalho;
- ✓ Identificar os fatores de risco existentes;
- ✓ Distinguir as consequências dos fatores psicossociais de risco para o trabalhador;
- ✓ Compreender técnicas de avaliação e medidas que ajudam a prevenir fatores de risco

## UNIDADE 9 – ERGONOMIA NO TRABALHO – MOVIMENTAÇÃO MANUAL DE CARGAS

### Definição, objetivos e áreas de intervenção

#### Movimentação manual de cargas

A unidade 9 deste curso tem como objetivos:

- ✓ Perceber em que consiste a Ergonomia e os objetivos da sua aplicação;
- ✓ Identificar e definir o que são operações de movimentação de cargas e os seus fatores de risco;
- ✓ Compreender a estrutura da coluna vertebral e as possíveis consequências do seu uso desadequado;
- ✓ Reconhecer a importância dos fatores de risco associados à movimentação manual de cargas e posturas de trabalho;
- ✓ Identificar a importância da adoção de técnicas e métodos de trabalho que permitam eliminar ou minimizar os riscos.

## UNIDADE 10 – ERGONOMIA NO TRABALHO – TRABALHO INFORMATIZADO OU COM ECRÃS DE VISUALIZAÇÃO

### Definição, objetivos e áreas de intervenção

#### Trabalho informatizado ou com ecrãs de visualização

A unidade 10 deste curso tem como **objetivos**:

- ✓ Perceber em que consiste a Ergonomia e os objetivos da sua aplicação;
- ✓ Indicar os diferentes fatores de risco associados ao trabalho informatizado;
- ✓ Identificar algumas das consequências a nível físico resultantes da exposição aos fatores de risco;
- ✓ Reconhecer a importância da adoção de técnicas de trabalho que permitam eliminar ou minimizar os riscos.

## UNIDADE 11 – SEGURANÇA RODOVIÁRIA NO TRABALHO

### Condução defensiva

A unidade 11 deste curso tem como **objetivos**:

- ✓ Compreender o conceito de condução defensiva e a sua importância
- ✓ Perceber o papel da ergonomia na condução
- ✓ Identificar os fatores de risco associados à condução
- ✓ Conhecer as medidas de prevenção que evitam consequências para a segurança e saúde do trabalhador.