

Atualização Científica – Segurança no Trabalho (100h)

Modalidade: B-learning



Objetivos Gerais:

Corresponder às necessidades de formação técnica e científica de todos os que se dedicam à promoção e otimização das condições de segurança em Espaços e Postos de Trabalho.

Objetivos Específicos:

- Caracterizar o enquadramento legal ao nível da Segurança no Trabalho
- Descrever as funções e responsabilidades de saúde e segurança dos empregadores, diretores, gestores, supervisores, colaboradores e outras partes relevantes;
- Explicar os princípios e a prática da avaliação de riscos;
- Explicar as medidas de prevenção e de proteção;
- Explicar quais os fatores que devem ser considerados no desenvolvimento e implementação de um sistema seguro no trabalho para as atividades gerais;
- Explicar o papel e a função de um sistema de autorização de trabalho.
- Descrever os princípios do início, classificação e alastramento do incêndio;
- Descrever os princípios da avaliação de risco de incêndio;
- Descrever os princípios básicos da prevenção de incêndios e da prevenção do alastramento do incêndio nos edifícios;
- Descrever o sistema de alarme de incêndios apropriado, bem como as providências de combate a incêndios para um local de trabalho;
- Descrever os fatores que devem ser considerados ao implementar uma evacuação bem-sucedida, num local de trabalho, num evento de um incêndio;

Atualização Científica – Segurança no Trabalho (100h)

Modalidade: B-learning



Rev. 00.02122019

- Explicar os processos e práticas de trabalho que podem dar origem a problemas nos membros superiores, relacionados com o trabalho, bem como as medidas de controlo adequadas;
- Explicar os perigos e as medidas de controlo que devem ser considerados ao avaliar os riscos de atividades de movimentação manual de cargas;
- Explicar os perigos e os controlos para reduzir o risco da utilização de equipamentos de levantamento e deslocação, com referência específica a um equipamento de deslocação de carga operado manualmente;
- Explicar os perigos, bem como as precauções e procedimentos para reduzir o risco da utilização de equipamentos de levantamento e deslocação, com referência específica a um equipamento de deslocação de carga mecanizado;

Conteúdo Programático / Carga Horário por módulo

| Conteúdo | Carga horária |
|--|------------------------------|
| <p>1. <u>Segurança e Saúde no Trabalho: Enquadramento Legal, Deveres e Responsabilidades</u></p> <p>1.1 Enquadramento legal 1.2 A Lei n.º 102/2009, de 10 de Setembro, Regime Jurídico da Promoção e Prevenção da Segurança e da Saúde no Trabalho; 1.3 Controlo da organização de segurança e saúde 1.3.1 Responsabilidades organizacionais de segurança e saúde – Empregadores 1.3.2 Recomendações da OIT 1.3.3 Extensões recentes dos deveres das entidades empregadoras 1.3.4 Funções e responsabilidades de saúde e segurança dos diretores, gestores, supervisores, colaboradores e outras partes relevantes; 1.3.5 Deveres e responsabilidades ao longo da cadeia de valor</p> | 25h na modalidade e-learning |
| <p>2. <u>Sistemas de Gestão da Saúde e Segurança – Executar</u></p> <p>2.1 Princípios e prática de avaliação de risco 2.1.2 Requisitos para avaliação de risco 2.1.3 Formas de avaliação de risco</p> | 25h na modalidade e-learning |

222 456 974 | 210 868 855

Porto • Estarreja • Palmela • Sines • Castro Verde

www.cedros.pt - cedros@cedros.pt



Atualização Científica – Segurança no Trabalho (100h)

Modalidade: B-learning



Rev. 00.02122019

| | |
|---|--|
| <p>2.1.4 Algumas Definições 2.1.5 Os objetivos da avaliação de risco 2.1.6 Classificação de acidentes 2.1.7 Riscos de saúde 2.1.8 A gestão da avaliação de risco - Avaliadores de risco 2.1.9 A prática da avaliação de risco 2.1.10 Casos especiais</p> <p>2.2 Princípios gerais de controlo e hierarquia de medidas de redução de risco</p> <p>2.3 Sistemas de trabalho seguro</p> <p>2.4 Autorizações de Trabalho</p> <p>2.4.1 Função de um sistema de autorização de trabalho 2.4.2 Os princípios que se aplicam a autorizações de trabalho 2.4.3 Procedimentos de autorização de trabalho 2.4.4 Trabalhos que requerem autorização</p> | |
| <p>3. <u>Segurança Contra Incêndios</u></p> <p>3.1 Ignição, propagação e classificação do fogo e alguns requisitos legais</p> <p>3.1.1 Legislação e normas sobre Incêndios 3.1.2 Standard ILO 3.1.3 Princípios básicos do fogo 3.1.4 Classificação do fogo 3.1.6 Princípios de transmissão de calor e propagação de fogo 3.1.7 Propagação de Fogo e Fumo num Edifício 3.1.8 Causas Comuns de Incêndio e Consequências</p> <p>3.2. Avaliação do Risco de Incêndio</p> <p>3.2.1 Etapas da Avaliação do Risco de Incêndio 3.2.2 Características estruturais 3.2.3 Locais de Trabalho Temporários, Manutenção e Reabilitação</p> <p>3.3 Planos de evacuação em caso de Incêndio</p> <p>3.4 Prevenção de incêndio e prevenção de propagação de incêndio</p> <p>3.4.1 Medidas de Controlo 3.4.2 Armazenamento e uso seguro de líquidos e gases inflamáveis 3.4.3 Princípios de proteção contra incêndios em edifícios 3.4.4 Equipamentos elétricos e outros em atmosferas potencialmente inflamáveis</p> | <p>21h na modalidade e-learning E 4h na modalidade presencial (formação prática e esclarecimento de questões)</p> |

Atualização Científica – Segurança no Trabalho (100h)

Modalidade: B-learning



Rev. 00.02122019

| | |
|--|--|
| <p>3.5 Sistemas de deteção e alarme de incêndio</p> <ul style="list-style-type: none">3.5.1 Meios de Extinção3.5.2 Equipamento portátil de combate a incêndio3.5.3 Equipamento fixo de combate a incêndios - instalações de aspersores3.5.4 Inspeção, manutenção e teste de equipamentos de combate a incêndio <p>3.6 Meios de fuga em caso de incêndio</p> <p>3.7 Procedimento de evacuação e planos de emergência</p> <p>3.8 Pessoas com necessidades especiais</p> <p>3.9 Planos e especificações de construção</p> | |
| <p>4. <u>Distúrbios dos Membros Superiores relacionados com o Trabalho</u></p> <p>4.1 Os princípios e o âmbito da ergonomia</p> <ul style="list-style-type: none">4.1.1 Os efeitos nocivos à saúde da ergonomia deficiente4.1.2 Distúrbios dos membros superiores relacionados com trabalho4.1.3 Equipamento de visor (Ecrã) <p>4.2 Riscos de movimentação manual de cargas e medidas de controlo</p> <ul style="list-style-type: none">4.2.1 Lesões causadas por movimentação manual de cargas4.2.2 Hierarquia de medidas para operações de movimentação manual de cargas4.2.3 Avaliações da Movimentação Manual de Cargas4.2.4 Redução do risco de lesão4.2.5 Formação de movimentação manual de carga4.2.6 Recomendações da OIT sobre movimentação manual de cargas <p>4.3 Equipamento de movimentação de carga operados manualmente</p> <ul style="list-style-type: none">4.3.1 Tipos de equipamentos de movimentação de carga operados manualmente4.3.2 Riscos associados ao equipamento de manuseio de carga operado manualmente4.3.3 Precauções relativas o uso de equipamento de movimentação de carga operado manualmente | <p>21h na modalidade e-learning E 4h na modalidade presencial (formação prática e esclarecimento de questões)</p> |

Atualização Científica – Segurança no Trabalho (100h)

Modalidade: B-learning



Rev. 00.02122019

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">4.4 Equipamentos elétricos de movimentação de carga<ul style="list-style-type: none">4.4.1 Segurança no uso de equipamentos de elevação e movimentação4.4.2 Tipos de equipamentos mecânicos de movimentação e elevação4.4.3 A inspeção completa do equipamento de elevação4.4.4 Recomendações da OIT sobre o uso de equipamentos de elevação | |
|---|--|

Forma de Organização da Formação

Curso em regime de Ensino *b-learning* (formação e-learning conjugada com formação presencial. A formação desenvolvida no regime e-learning funciona em modo assíncrono. O formando tem um período temporal definido para a realização das lições e trabalhos, podendo entrar na plataforma nos dias/horas que lhe forem mais convenientes, dentro desse período.

O módulo 1 e 2 têm, contudo, duas sessões síncronas para esclarecimento de questões (com a duração de uma hora cada sessão).

Nas duas sessões síncronas previstas, o formador e o formando deverão entrar na sala virtual numa hora marcada.

O módulo 3 e 4 contemplam para além da componente e-learning, uma sessão presencial, com a duração de 4h, cada um.

O curso Atualização Científica – Segurança no Trabalho desenvolve-se ao longo de 4 semanas, estando organizado em 4 Módulos, sequenciais. A cada semana de duração do Curso corresponde um Módulo.

Cada módulo é composto por:

- Lições (slides intercalados com questões de resposta fechada);

222 456 974 | 210 868 855
Porto • Estarreja • Palmela • Sines • Castro Verde
www.cedros.pt - cedros@cedros.pt



Ficha Descritiva

Atualização Científica – Segurança no Trabalho (100h)

Modalidade: B-learning



Rev. 00.02122019

- Fóruns;
- Trabalho ou teste final.

Metodologias de Formação

No decorrer deste curso serão utilizados os métodos: expositivo, interrogativo e ativo.

Metodologias de Avaliação das Aprendizagens

Cada módulo tem uma componente de avaliação contínua e uma componente de avaliação final, conforme expresso na tabela infra.

| Tipo de Avaliação | Caracterização | Ponderação na avaliação final do módulo |
|--------------------|---|---|
| Avaliação Contínua | Corresponde à realização/participação nas lições e fóruns do elemento | 40% |
| Avaliação Final | Corresponde à realização do trabalho final ou teste do módulo | 60% |

Para obter aproveitamento no curso o formando deverá obter pelo menos 50% na classificação de cada módulo.

A nota final corresponde à média da classificação obtida nos 4 módulos.

Recursos pedagógicos/Espaços e equipamentos

Para a realização do curso os formandos deverão ter acesso a um computador e internet, devendo ter um browser atualizado e sendo recomendado a utilização do Firefox para as sessões síncronas.

Os formandos terão acesso a:

- Slides por módulo;
- Manual por módulo;
- Documentação complementar (por exemplo, guias e legislação complementar, quando aplicável).

222 456 974 | 210 868 855
Porto • Estarreja • Palmela • Sines • Castro Verde
www.cedros.pt - cedros@cedros.pt



Ficha Descritiva

Atualização Científica – Segurança no Trabalho (100h)

Modalidade: B-learning



Rev. 00.02122019

Público-alvo:

Este curso é destinado a Técnicos Superiores de Segurança no Trabalho (TSST) ou de Técnicos de Segurança no Trabalho (TST);

O Curso destina-se também a todos aqueles que necessitem de adquirir competências considerando os objetivos deste curso.

Duração Total do Curso:

Considera-se que os Formandos terão uma carga de trabalho total de 100 Horas. Assim sendo, estima-se uma carga de trabalho de cerca de 25 Horas por Módulo/Semana.

222 456 974 | 210 868 855

Porto • Estarreja • Palmela • Sines • Castro Verde

www.cedros.pt - cedros@cedros.pt

