

CURSO

TÉCNICO SUPERIOR DE HIGIENE E SEGURANÇA NO TRABALHO

540 horas

(124 horas presenciais, 66 horas síncronas e 350 horas assíncronas)



MAIS VALIAS: Desenvolver, coordenar e controlar as atividades de prevenção e de proteção contra riscos profissionais.

PLANO CURRICULAR

ESTATÍSTICA E FIABILIDADE

- Obtenção, análise e classificação de amostras
- Tratamento estatístico de amostras
- Intervalos de confiança
- Conceito de fiabilidade
- Probabilidade de falhas associadas a equipamentos e sistemas (em série e em paralelo);

LEGISLAÇÃO, REGULAMENTOS E NORMA DE SEGURANÇA, HIGIENE E SAÚDE NO TRABALHO

- Noções de direito comunitário
- Conceitos jurídicos: diretivas, decisões e regulamentos comunitários
- Leis, decretos-lei, decretos regulamentares, portarias
- Normas vinculativas e normas de recomendação
- Noções de legislação laboral
- Quadro normativo da prevenção de riscos profissionais relativo à gestão de um sistema de prevenção na empresa (Dec. Lei n.º 441/91, de 14 de novembro)
- Organização e funcionamento dos serviços de segurança, higiene e saúde no trabalho
- Legislação relativa à elaboração de planos detalhados de prevenção e proteção
- Legislação de âmbito sectorial (estabelecimentos industriais e de escritório, comércio e serviços, minas e pedreiras, estaleiros temporários ou móveis, pescas)
- Legislação relativa à segurança e saúde de grupos particularmente vulneráveis (jovens, mulheres)
- Legislação relativa à prevenção de acidentes graves
- Legislação aplicável ao licenciamento industrial e à segurança de produtos
- Reparação de acidentes de trabalho e doenças profissionais;

ACREDITAÇÃO | PARCERIA | PROTOCOLO



COORDENAÇÃO CIENTÍFICA



SÉRGIO BARROS

620€

ONLINE
PÓS-LABORAL

+16

ÁREAS CERTIFICADAS
PELA DGERT

+300

AÇÕES
FORMATIVAS

+40

FORMAÇÕES ACREDITADAS
PELA OPP

GESTÃO DAS ORGANIZAÇÕES

- Indicadores do desempenho da empresa (ex. produtividade, competitividade, qualidade, custos de produção)
- Princípios gerais de gestão (política, organização, planeamento, avaliação do desempenho, auditorias)
- Componentes fundamentais dos processos produtivos
- Principais elementos da natureza das empresas e outras organizações produtivas e da sua estrutura organizativa e económico-financeira
- Principais funções da gestão (recursos humanos, organização do trabalho, formação e informação, produção, aprovisionamento, manutenção, qualidade, ambiente, prevenção de riscos profissionais, sistemas de informação e de comunicação)
- Modelos e formas de organização do trabalho
- Órgãos e formas de consulta e participação dos trabalhadores
- Principais elementos caracterizadores das condições de trabalho (sistemas remuneratórios, tipologias dos contratos de trabalho e duração do trabalho)
- Princípios e as técnicas de planeamento
- Sistemas de gestão da qualidade e ambiente;

GESTÃO DA PREVENÇÃO

- Conceitos de trabalho, de saúde, de perigo, de risco, de acidente, de acidente grave, de incidente, doença profissional, doença relacionada com o trabalho, condições de trabalho, prevenção, prevenção integrada, proteção, avaliação de riscos, controlo de riscos
- Medicina do trabalho: conceitos básicos, objetivos e funções
- Glossário de termos equivalentes em francês e inglês
- Indicadores de segurança, higiene e saúde no trabalho
- Custos diretos e indiretos de acidentes de trabalho, doenças profissionais, absentismo
- Indicadores estatísticos de sinistralidade e doenças profissionais
- Metodologias de análise de custo/benefício
- Critérios de avaliação de propostas (técnicos, sociais e económicos)
- Modelos de gestão da prevenção de riscos profissionais
- Planos de prevenção
- Competências e capacidades e dos organismos da rede
- Âmbitos, metodologias e técnicas de auditorias e de inspeções
- Sistemas e critérios de qualidade relativos aos recursos externos existentes no mercado
- Elementos e conteúdos a contemplar nos cadernos de encargos
- Critérios de seleção de recursos externos
- Órgãos de consulta e participação dos trabalhadores no âmbito da prevenção de riscos profissionais
- Domínios e momentos da consulta e participação dos representantes dos trabalhadores
- Sistema de qualificação dos vários técnicos e especialistas na área da prevenção de riscos profissionais
- Interfaces (complementaridades, sobreposições de atuação, potenciais conflitos) na intervenção dos vários técnicos e especialistas
- Princípios de ética e de deontologia aplicáveis aos profissionais da prevenção dos riscos profissionais
- Domínios de intervenção das diferentes valências que resultam de normativos legais;

AVALIAÇÃO DE RISCOS PROFISSIONAIS

- Conceitos e a terminologia, relativos ao processo de avaliação de riscos
- Metodologias de avaliação dos riscos (ex.: por sector de atividade, por tipo de risco, por profissão, por operação, por componente material do trabalho)
- Metodologias e técnicas de avaliação de riscos potenciais na fase de conceção
- Metodologias e técnicas de identificação de perigos (ex.: observação direta, entrevistas, consulta dos trabalhadores, informação técnica especializada, listas de matérias primas, produtos intermédios, subprodutos, resíduos e produtos finais, rotulagem e fichas de segurança de produtos químicos, listas de absentismo, de doenças profissionais e de acidente de trabalho, investigação de acidentes, incidentes e falhas)
- Técnicas qualitativas e quantitativas de estimativa de riscos
- Técnicas de análise indutivas e dedutivas
- Critérios e valores de referência contemplados nomeadamente na legislação, na normalização, nos códigos de boas práticas aplicáveis aos riscos profissionais (ex.: valores limite de concentração, indicadores biológicos de exposição, indicadores estatísticos de sinistralidade e de doenças profissionais, índices de explosividade, pressões máximas admissíveis, tensões de segurança);

CONTROLO DE RISCOS PROFISSIONAIS

- Princípios gerais de prevenção
- Medidas de prevenção e de proteção (medidas de engenharia, organização do trabalho, formação, informação, proteção coletiva e individual)
- Medidas de engenharia (ex.: modificação de processos e equipamentos, processos por via húmida, manutenção, ventilação, acústica, isolamentos, barreiras, amortecedores)
- Medidas organizacionais (gestão dos tempos de exposição aos fatores de risco, procedimentos, rotação e permuta de trabalhadores, sistemas de coordenação, arrumação e limpeza dos locais de trabalho)
- Medidas de informação e de formação
- Medidas de proteção coletiva: critérios de seleção, manutenção e conservação dos equipamentos de proteção coletiva
- Equipamentos de proteção individual (tipos, componentes, órgãos a proteger, classes de proteção) e respetivos critérios de seleção
- Critérios de utilização, manutenção e conservação dos equipamentos de proteção individual
- Sinalização de segurança: critérios de seleção, instalação e manutenção
- Medidas de prevenção e proteção adequadas à fase do projeto
- Medidas de prevenção e proteção em situação de perigo grave e imediato
- Critérios para a programação da implementação de medidas (ex.: hierarquização das medidas, recursos disponíveis, articulação com os diferentes departamentos da empresa)
- Técnicas de acompanhamento e controlo da execução das medidas de prevenção
- Metodologias e técnicas para avaliação do grau de cumprimento de procedimentos
- Critérios de avaliação do custo e benefício das medidas de prevenção e de proteção
- Técnicas de avaliação da eficácia das medidas (ex.: reavaliação dos riscos, entrevistas, questionários);

ORGANIZAÇÃO DA EMERGÊNCIA

- Metodologias, meios e equipamentos necessários à estruturação de planos de emergência
- Critérios de dimensionamento de recursos humanos
- Critérios de localização e dimensionamento de vias e saídas de emergência
- Critérios de localização e dimensionamento de equipamentos de combate, de evacuação e de primeiros socorros
- Equipamentos de proteção individual e respetivas características (a utilizar pelas equipas de intervenção)
- Entidades e organismos responsáveis pela proteção civil
- Sistemas de combate a incêndios e respetivos critérios de dimensionamento;

HIGIENE DO TRABALHO

- Princípios e domínios da higiene do trabalho
- Noções de toxicologia (vias de penetração dos tóxicos no organismo, concentrações e doses letais, toxicidade aguda e crónica, efeito dose-resposta, efeitos fisiológicos dos tóxicos)
- Metodologias e técnicas de avaliação e controlo da exposição aos agentes:
 - a) químicos: tipos, classificação de perigo, vias de penetração no organismo, efeitos da exposição, valores limite de exposição e níveis de ação, índices biológicos de exposição, instrumentos de medição e seus princípios de funcionamento, metodologia e estratégia de amostragem (localização dos pontos de recolha de amostras, duração e momentos da amostragem, número e frequência de amostras, tratamento estatístico de resultados), noções elementares relativas a métodos analíticos (espectrofotometria, cromatografia, absorção atómica, microscopia), medidas de prevenção e de proteção coletiva e individual, exposição a agentes químicos específicos (cancerígenos, amianto, chumbo, cloreto de vinilo), legislação aplicável,
 - b) físicos:
 - . ruído: parâmetros e unidades de medição, equipamentos de leitura e seus princípios de funcionamento, efeitos da exposição, valores limite de exposição e nível de ação, metodologia e estratégia de amostragem (localização dos pontos de medição, duração e momentos da amostragem, número e frequência de amostras, tratamento estatístico de resultados), medidas de prevenção e de proteção coletiva e individual, legislação e normas técnicas
 - . vibrações: parâmetros e unidades de medição, equipamentos de leitura e seus princípios de funcionamento, efeitos da exposição, valores limite de exposição, metodologia e estratégia de amostragem (localização dos pontos de medição, duração e momentos da amostragem, número e frequência de amostras, tratamento estatístico de resultados...), medidas de prevenção e de proteção coletiva e individual, legislação e normas técnicas
 - . radiações: tipos, parâmetros e unidades de medição, equipamentos de leitura e seus princípios de funcionamento, efeitos da exposição, valores limite de exposição e nível de ação, metodologia e estratégia de amostragem (localização dos pontos de medição, duração e momentos da amostragem, número e frequência de amostras, tratamento estatístico de resultados...), medidas de prevenção e de proteção coletiva e individual, legislação;

- ambiente térmico: conceito de "stress térmico" e de conforto térmico, parâmetros e unidades de medição, equipamentos de leitura e seus princípios de funcionamento, efeitos da exposição ao "stress térmico", valores limite de exposição, metodologia e estratégia de amostragem (localização dos pontos de medição, duração e momentos da amostragem, número e frequência de amostras, tratamento estatístico de resultados...), medidas de prevenção e de proteção coletiva e individual, critérios para avaliação do conforto térmico, legislação e normas técnicas
- c) biológicos:
 - Noções de microbiologia e epidemiologia, classificação, perigos, efeitos da exposição, critérios de avaliação da exposição, medidas de prevenção e de proteção coletiva e individual, legislação
 - Efeitos resultantes de exposições combinadas (exposição simultânea ou sequencial a vários fatores de risco)
 - Procedimentos de calibração dos instrumentos de leitura
 - Sistemas de ventilação e condicionamento do ar: parâmetros básicos de dimensionamento (taxas de renovação, caudal, localização e tomadas de ar), critérios de manutenção e limpeza dos sistemas;

SEGURANÇA DO TRABALHO

- Princípios e domínios da segurança do trabalho
- Causas e consequências dos acidentes de trabalho
- Avaliação e controlo de riscos associados a:
 - a) locais e postos de trabalho: riscos, medidas preventivas e de proteção e legislação aplicável
 - b) equipamentos de trabalho: riscos, medidas preventivas e de proteção e legislação aplicável
 - c) armazenagem, utilização e eliminação de produtos químicos perigosos: riscos, medidas preventivas e de proteção e legislação aplicável
 - d) transporte mecânico de cargas: riscos, medidas preventivas e de proteção e legislação aplicável
 - e) transporte manual de cargas: riscos, medidas preventivas e de proteção e legislação aplicável
 - f) atividades e operações particularmente perigosas (ex.: soldadura, trasfega de líquidos inflamáveis, trabalhos em espaços confinados, trabalhos hiperbáricos, trabalhos em altura)
- Avaliação e controlo de riscos específicos:
 - a) riscos elétricos: técnicas de avaliação de riscos, medidas preventivas e de proteção e legislação aplicável
 - b) risco de incêndio e explosão: técnicas de avaliação de riscos, medidas preventivas e de proteção e legislação aplicável
 - c) riscos de emissão e dispersão de produtos tóxicos: técnicas de avaliação de riscos, medidas preventivas e de proteção e legislação aplicável
- Metodologias para conceção de listas de verificação a partir de diplomas legais, normas técnicas, códigos de boas práticas, informação técnica, manuais de instruções dos equipamentos... (ex.: por sector de atividade, por tipo de risco, por profissão, por operação, por componente material do trabalho)
- Instrumentos de deteção e de medição de leitura direta no domínio da segurança (explosímetros, detetores de gases e vapores, manómetros) e seus princípios de funcionamento;

ERGONOMIA

- Conceito, objetivos e metodologia de estudo
- Noções de fisiologia (trabalho muscular)
- Antropometria
- Conceção de postos de trabalho
- Conceção de equipamentos de trabalho
- Interface homem-máquina
- Fatores ambientais de incomodidade: ruído (tarefas que requerem concentração e sossego), vibrações, ambiente térmico, qualidade do ar
- Sistemas de iluminação: tipos, parâmetros e unidades de medição, equipamentos de leitura e seus princípios de funcionamento, efeitos sobre a visão, critérios para avaliação do risco, medidas de prevenção e de proteção, parâmetros básicos de dimensionamento de sistemas de iluminação artificial (localização, intensidade luminosa, seleção de armaduras), critérios de manutenção e limpeza do sistema de iluminação, níveis de iluminação recomendados, normas técnicas
- Trabalho com ecrãs de visualização: riscos, medidas de prevenção e de proteção, legislação
- Organização do trabalho: conceitos, metodologia e critérios de avaliação de riscos associados à:
 - a) carga física do trabalho (esforços, posturas, trabalho sedentário, trabalho em pé)
 - b) carga mental do trabalho (trabalho monótono e repetitivo)
 - c) organização do tempo de trabalho (trabalho por turnos e trabalho noturno);

PSICOSSOCIOLOGIA DO TRABALHO

- Metodologia e técnicas de avaliação dos fatores psicossociais
- Intervenção psicossocial: alterações na organização do trabalho, alterações no indivíduo
- O "stress": conceito, fatores de risco, avaliação do risco, consequências, medidas preventivas
- O erro humano: conceito, causas e consequências, medidas preventivas;

TÉCNICAS DE INFORMAÇÃO, DE COMUNICAÇÃO E DE NEGOCIAÇÃO

- Elementos da arquitetura tecnológica (infraestruturas, software) e da arquitetura da informação (quem cria informação e quem a utiliza)
- Tipos de informação (de suporte a realização de operações e de tarefas, informação para a decisão e informação para a qualificação)
- Técnicas de informação, de comunicação e de negociação
- Metodologias e técnicas adequadas para avaliação da qualidade e eficácia da informação e comunicação
- Técnicas de conceção de normas internas
- Instrumentos de informação e seus domínios de aplicação utilizados na prevenção de riscos profissionais (ex. cartaz, boletim, videograma, diaporama)
- Princípios e técnicas básicas utilizadas na conceção/elaboração de instrumentos de informação
- Técnicas de utilização de suportes de informação (scripto, áudio, multimédia e outros)
- Metodologias e técnicas de identificação de necessidades de informação, em função dos diversos públicos alvo
- Tipos de informação específica no âmbito da prevenção de riscos profissionais nomeadamente sinalização de segurança, rotulagem de produtos perigosos e respetivas fichas de segurança, manuais de instruções de máquinas, normas internas de procedimentos, manuais de segurança e higiene no trabalho
- Metodologias e técnicas de comunicação individual e grupal
- Técnicas de utilização de equipamentos de comunicação (ex.: retroprojektor)
- Domínios e conteúdos e momentos dos registos a efetuar
- Técnicas de organização de arquivo e gestão de arquivo
- Domínios, conteúdos e momentos das notificações obrigatórias
- Princípios e técnicas de liderança, orientadas para a coordenação de equipas de trabalho
- Metodologias e técnicas de animação no domínio da prevenção de riscos profissionais (animação de reuniões, de grupos de discussão, etc.)

CONCEÇÃO E GESTÃO DA FORMAÇÃO

- Metodologias e técnicas de identificação de necessidades de formação, em função dos diversos públicos alvo
- Metodologias e técnicas de conceção de programas de formação (definição de objetivos e conteúdos pedagógicos, recursos e condições de execução da formação)
- Metodologias e técnicas de formação adequadas às estratégias definidas (ex.: técnicas de motivação, métodos pedagógicos, gestão dos tempos e dos meios necessários)
- Técnicas de utilização de equipamentos de formação (ex.: retroprojektor)
- Técnicas de avaliação dos formandos
- Metodologias e técnicas adequadas para a avaliação da qualidade e eficácia da formação;

ESTÁGIO

- Prática em contexto de trabalho;

**Sérgio Barros - Coordenação Científica**

Licenciado em Engenharia de Proteção Civil pelo Instituto Superior de Educação e Ciências (ISEC). É operacional da Força Especial de Proteção Civil (FEPC), foi Comandante do Corpo de Bombeiros de Ermesinde, e desempenhou a função de Segundo Comandante Operacional da Distrital do Porto, da Autoridade Nacional de Emergência e Proteção Civil (ANEPC) entre 2013 e 2017 garantindo o funcionamento, operatividade e a articulação com todos os Agentes de Proteção Civil do sistema de proteção e socorro no âmbito do distrito. Tem desenvolvido atividade enquanto formador nas áreas ligadas à saúde e salvamento, nomeadamente, no transporte de doentes em ambulância, salvamento e desencarceramento, e ainda na área de combate a incêndios.

**Francisco Pereira**

Licenciado em Direito no ramo Ciências Jurídicas, pela Universidade Portucalense, em julho de 2002. É jurista da Associação Sindical do Pessoal Administrativo da Saúde desde janeiro de 2005, tendo trabalhado desde essa altura com escritório de advocacia próprio e em prática isolada. Integra uma sociedade de advogados como associado sénior, na cidade de Espinho. Orador convidado em diversos congressos e sessões de esclarecimento na área do Direito, sobre as inovações legislativas, organizadas pela Ordem dos Advogados.

**João Leite**

Psicólogo (Universidade do Porto). Colabora como consultor/formador com vários tipos de organizações (empresas, hospitais, associações empresariais, câmaras de comércio e indústria, unidades de saúde familiar, universidades) em território nacional (continente e ilhas) e África (Cabo Verde, Moçambique). O percurso profissional que tem feito é composto por diversas experiências de trabalho e aprendizagem em registos diferentes. Neste momento, e desde 1990, encontra-se a prestar serviços para todo o tipo de organizações.



Luís Cunha

Licenciado em Psicologia e em Engenharia Informática e Doutorado em Ciências da Informação, é docente universitário, psicólogo clínico e investigador, tendo desenvolvido uma larga experiência no trabalho de investigação com o software SPSS e nomeadamente com o módulo AMOS.



Marlene Pinto

Licenciada em Gestão de Recursos Humanos e Psicologia do Trabalho pelo ISLA – Instituto Politécnico de Gestão e Tecnologia e pós-graduada na área de Segurança e Higiene no Trabalho. É Técnica Superior de SHT em Empresas de Construção Civil e colabora com Empresas prestadoras de serviços no âmbito de SHT e Formação em SHT.

CRIAP

INSTITUTO

✉ geral@criap.com

📞 225 492 190 - 225 097 667

🌐 www.criap.com

📍 Torre das Antas, Avenida Fernão de Magalhães,
n.º 1862, 5.º piso, 4350-158 Porto (Sede)

📍 Campo Grande, n.º 220B, 1700-094 Lisboa