

CURSO

TRABALHADOR DESIGNADO

DOCENTE

40 HORAS (12 HORAS SÍNCRONAS E 28 HORAS ASSÍNCRONAS)

MAIS VALIAS: Dotar os formandos de conhecimentos, técnicas e competências básicas no âmbito da segurança, nomeadamente em matéria de segurança e saúde do trabalho, ergonomia, ambiente e organização do trabalho, por forma a serem capaz de desenvolver, coordenar e controlar, a nível básico, as atividades de prevenção e de proteção contra riscos profissionais.



**CÉLIA
GONÇALVES**

ONLINE | PÓS-LABORAL

250€



**Curso Homologado
e Reconhecido pela ACT.**



CONCEITOS BÁSICOS DE SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

- Enquadramento legal e normas de segurança e saúde no trabalho:
- . Enquadramento histórico
- . Enquadramento legal em vigor no âmbito da prevenção de riscos profissionais
- . Quadro normativo relativo à gestão de um sistema de prevenção de riscos profissionais na empresa
- . Organização e funcionamento dos serviços de segurança e saúde no trabalho
- . Legislação de âmbito setorial (estabelecimentos industriais, estabelecimentos de escritório, comércio e serviços, minas e pedreiras, estaleiros temporários ou móveis, pescas)
- . Reparação de acidentes de trabalho e doenças profissionais
- . Outra legislação relevante no âmbito da Segurança e Saúde no trabalho
- Conceitos básicos de segurança e saúde no trabalho
- . Conceitos básicos
- . Perigo vs risco
- . Prevenção vs proteção
- . Acidentes de trabalho
- . Doenças profissionais;

RISCOS GERAIS E RESPECTIVAS MEDIDAS DE PREVENÇÃO

- Riscos relacionados com as condições de segurança e sua prevenção:
- . O local e superfícies de trabalho
- . Máquinas e ferramentas de trabalho
- . Eletricidade
- . Incêndios e explosões
- . Armazenamento, transporte e movimentação de cargas
- . Sinalização de segurança
- . Trabalhos de manutenção
- Riscos relacionados com o meio ambiente de trabalho e sua prevenção:
- . Exposição profissional a agentes físicos: ruído, vibrações, iluminação, ambiente térmico e radiações ionizantes e não ionizantes
- . Exposição profissional a agentes químicos: produtos químicos, poeiras, fibras, fumos, aerossóis, neblinas, gases e vapores
- . Exposição profissional a agentes biológicos: bactérias, vírus, fungos e parasitas
- Riscos de carácter ergonómico e sua prevenção:
- . Carga de trabalho
- . Carga física: esforços físicos, posturas no trabalho e movimentação manual de cargas
- Riscos psicossociais e sua prevenção:
- . Carga mental

- . Fadiga
- . Insatisfação profissional
- . Outros riscos psicossociais emergentes
- Sistemas elementares de gestão, avaliação e controlo de riscos profissionais
- . Princípios gerais da prevenção e proteção da Segurança e Saúde no Trabalho
- . Equipamentos de proteção coletiva (EPC)
- . Equipamentos de proteção individual (EPI)
- Noções básicas de atuação de emergência e evacuação:
- . Tipos de acidentes graves
- . Classificação das situações de emergência
- . Medidas de autoproteção
- Primeiros socorros:
- . Conceitos gerais socorrismo
- . Ativação do sistema de emergência.
- Elos da cadeia de socorrismo
- . A formação em primeiros socorros nos locais de trabalho
- . Conteúdo básico das caixas/bolsas e armários de primeiros socorros
- Controlo da saúde dos trabalhadores:
- . Vigilância da saúde dos trabalhadores
- . Objetivos da vigilância da saúde
- . Promoção da saúde dos trabalhadores
- . A importância da interação entre os programas de vigilância da saúde e os programas de prevenção de riscos profissionais;

ELEMENTOS BÁSICOS DE GESTÃO DA PREVENÇÃO DE RISCOS PROFISSIONAIS

- Gestão da prevenção na empresa de riscos profissionais na empresa:
- . Gestão da prevenção de riscos profissionais
- . Sistema de Gestão da prevenção de riscos profissionais
- . Modalidades de recursos humanos e materiais para o desenvolvimento das atividades de prevenção
- Organismos públicos relacionados com a Segurança e Saúde no Trabalho:
- . Instituições e organismos nacionais e internacionais;;

RISCOS ESPECÍFICOS E A SUA PREVENÇÃO NO SECTOR CORRESPONDENTE À ATIVIDADE DA EMPRESA

- Organização da prevenção na empresa:
- . Caracterização do setor
- . Estatísticas de sinistralidade e/ou mortalidade do setor
- . Legislação aplicável
- . Riscos específicos
- . Prevenção de riscos específicos;



CÉLIA GONÇALVES

Licenciada em Assessoria de Direção. Técnica Superior de Segurança no Trabalho VI, desde 2004. Formadora desde 2004 e e-formadora desde 2023. Apresenta experiência como Assessora de Direção, Formadora e Coordenadora de Formação, Técnica Superior de ST e Coordenadora de Departamento de Segurança no Trabalho e experiência na Gestão de Medicina no Trabalho. Conta com várias formações para o IEPF e outras entidades. Atualmente, encontra-se a trabalhar na Your Care, Lda. como Técnica Superior de Segurança no Trabalho e Formadora.