

**Unidade de Formação de Curta Duração (UFCD)**  
**0349 – Ambiente, Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho – Conceitos Básicos**  
**Nível 2 e 4**  
**25 horas**

**Objetivos:**

- 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.

**Conteúdos:**

**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



**Pode consultar o conteúdo das Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD)**

**em: [www.catalogo.anqep.gov.pt](http://www.catalogo.anqep.gov.pt)**