



# FORMAÇÃO MODULAR

PARA EMPREGADOS  
E DESEMPREGADOS

**IAFE** INSTITUTO  
DA EMPRESA

## UFCD 0349 – Ambiente, Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho – conceitos básicos | 25 horas

### OBJECTIVOS

- 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

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu

- 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

#### APOIOS SOCIAIS:

- **A participação na ação de formação é isenta de pagamento de propina pelos Formandos.**
- Subsídio de alimentação no valor de **4,52€/ dia de formação** efetivamente frequentado, com um mínimo de 3 horas de formação.

**Nota 1:** no caso dos ativos empregados, este subsídio só será atribuído desde que a formação decorra em horário pós-laboral;

**Nota 2:** a atribuição deste subsídio está dependente da formação com assiduidade e aproveitamento.

#### COMO SE CANDIDATAR:

**Para formalizar a candidatura deverá disponibilizar a seguinte documentação:**

- Número do Cartão de Cidadão/ Bilhete de identidade e NIF
- Cópia do Certificado de Habilitações
- Comprovativo relativo à situação face ao emprego (empregado ou desempregado)
- CV atualizado
- Comprovativo da titularidade do NIB
- Ficha de pré-inscrição do IAFE devidamente preenchida e enviar para [formacao@iafe.pt](mailto:formacao@iafe.pt)

#### INFORMAÇÕES:

IAFE – Instituto da Empresa

Tel.: 229 773 910

[formacao@iafe.pt](mailto:formacao@iafe.pt)

[www.iafe.pt](http://www.iafe.pt)

Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA  
Fundo Social Europeu