

Ficha Técnica - Higiene e Segurança no Trabalho

Designação

Higiene e Segurança no Trabalho – Prevenção de Riscos Profissionais

Área

Saúde, Segurança e Ambiente

Subárea

Higiene Ocupacional | Segurança no Trabalho | Prevenção de Riscos Profissionais | Saúde Ocupacional | Gestão de Emergências

Nível

Básico / Intermédio

Carga Horária

60 horas

Modalidade

Presencial, Online ou Híbrida

Regime

Laboral ou Pós-Laboral

Objectivo Geral

Capacitar os formandos para identificar, avaliar e prevenir riscos profissionais, aplicando princípios e procedimentos de Higiene e Segurança no Trabalho que contribuam para a prevenção de acidentes, a protecção da saúde dos trabalhadores e a melhoria das condições de segurança nos diferentes ambientes profissionais.

Objectivos Específicos

1. Compreender os fundamentos e a importância da Higiene e Segurança no Trabalho.
2. Identificar os principais perigos e riscos existentes nos locais de trabalho.
3. Aplicar métodos básicos de identificação e avaliação de riscos profissionais.
4. Seleccionar e utilizar adequadamente equipamentos de protecção individual e colectiva.
5. Interpretar a sinalização de segurança e compreender a sua aplicação.
6. Aplicar medidas preventivas para reduzir acidentes e doenças profissionais.
7. Reconhecer riscos associados à ergonomia, às máquinas, às ferramentas e às instalações eléctricas.
8. Compreender os procedimentos de prevenção de incêndios, evacuação e resposta a emergências.
9. Utilizar instrumentos básicos de inspecção, registo e comunicação de situações de risco.
10. Elaborar e apresentar um plano básico de prevenção de riscos profissionais.

Módulos da Formação

Nº	Módulo	Carga Horária
1	Fundamentos da Higiene e Segurança no Trabalho	10h
2	Identificação de Perigos e Avaliação de Riscos	10h
3	Equipamentos de Protecção e Sinalização de Segurança	10h
4	Prevenção de Acidentes, Ergonomia e Organização do Trabalho	10h
5	Prevenção de Incêndios e Gestão de Emergências	10h
6	Gestão da Segurança e Projecto Prático Final	10h
Total	Carga Horária da Formação	60h

Público-Alvo

- Trabalhadores de empresas públicas e privadas
- Técnicos administrativos e operacionais
- Profissionais da construção civil e das obras públicas
- Trabalhadores da indústria e de unidades de produção
- Profissionais de logística, transporte e armazenamento
- Supervisores, encarregados e responsáveis de equipas
- Gestores e responsáveis de pequenas e médias empresas
- Técnicos de manutenção e profissionais de oficinas
- Assistentes de segurança e profissionais de apoio à prevenção de riscos

- Estudantes de Saúde, Segurança, Gestão, Engenharia e áreas afins
- Pessoas que pretendam desenvolver competências na área de Higiene e Segurança no Trabalho

Pré-Requisitos

Conhecimentos básicos de leitura, escrita e comunicação. Não são necessários conhecimentos prévios de Higiene e Segurança no Trabalho, embora experiência num ambiente profissional seja uma vantagem.

Metodologia

Formação teórico-prática baseada na exposição de conteúdos, demonstrações, exercícios de identificação de perigos, avaliação de riscos, estudos de caso, interpretação de sinalização, análise de acidentes, utilização demonstrativa de equipamentos de protecção, elaboração de listas de verificação, simulações de prevenção e desenvolvimento de um projecto prático final.

CrITÉrios de Avaliação

- Participação e assiduidade — 20%
- Exercícios e actividades práticas — 30%
- Projecto prático final — 50%
- Total — 100%

Certificação

Certificado de Aproveitamento mediante:

- Frequência mínima de **75%**.
- Aproveitamento mínimo de **70%**.