

Ambiente, Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho - conceitos básicos

Criada em 2008-03-07

DESIGNAÇÃO DA UFCD: Ambiente, Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho - conceitos básicos

CÓDIGO DA UFCD: 0349

CARGA HORÁRIA: 25 horas

PONTOS DE CRÉDITO: 2.25

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

Qualificações

- 543123 - Carpinteiro/a / Carpinteiro/a de Limpos
- 543124 - Marceneiro/a
- 543125 - Operador/a de Acabamentos de Madeira e Mobiliário
- 543126 - Operador/a de Máquinas de Segunda Transformação da Madeira
- 525297 - Mecânico/a de Equipamentos de Movimentação de Terras
- 541096 - Operador/a de Preparação e Transformação de Produtos Cárneos
- 543271 - Vidreiro/a
- 543272 - Operador/a de Máquinas de Produção de Artigos em Vidro
- 814251 - Agente Funerário
- 522308 - Eletricista de Redes
- 623165 - Técnico/a de Gestão Cinegética
- 623166 - Técnico/a de Recursos Florestais e Ambientais

• 543305 - Técnico/a Especialista em Ofícios de Arte - Cerâmica e Vidro

• 215245 - Artesão/ã das Artes do Metal

• 225021 - Assistente de Arqueólogo/a

• 521221 - Técnico/a de CAD/CAM

• 522212 - Técnico/a Instalador/a de Sistemas Solares Fotovoltaicos

• 522213 - Técnico/a Instalador/a de Sistemas Eólicos

• 524210 - Técnico/a de Química Industrial

• 542265 - Técnico/a de Fabrico Manual de Calçado

• 543129 - Técnico/a de Transformação de Polímeros/Processos de Produção

• 543301 - Técnico/a de Acabamento de Madeira e Mobiliário

• 543302 - Técnico/a de Programação e Operação em Máquinas de Transformação da Madeira

• 729173 - Técnico/a de Termalismo

• 814250 - Técnico/a de Serviços Funerários

• 525365 - Mecânico/a de Aeronaves e de Material de Voo

• 522309 - Técnico/a de Redes Elétricas

• 213371 - Técnico/a de Artes Gráficas

• 213375 - Técnico/a de Desenho Digital 3D

• 215293 - Artesão/ã das Artes e Ofícios em Madeira - Marceneiro/a Embutidor/a

• 215294 - Artesão/ã das Artes e Ofícios em Madeira - Marceneiro/a Entalhador/a

• 215247 - Pintor/a Artístico/a em Azulejo

• 215352 - Técnico/a de Construção de Instrumentos Musicais

• 215249 - Técnico/a de Pintura Decorativa

• 215019 - Técnico/a de Vidro Artístico

• 225020 - Técnico/a de Museografia e Gestão do Património

• 341026 - Operador/a de Logística

• 341340 - Técnico/a de Distribuição

• 341029 - Técnico/a de Logística

• 521057 - Eletromecânico/a de Manutenção Industrial

• 521059 - Operador/a de Fundição

• 521058 - Operador/a de Fundição Injetada

• 521044 - Operador/a de Máquinas - Ferramenta CNC

• 521043 - Operador/a de Máquinas Ferramentas

- 521048 - Serralheiro/a de Moldes, Cunhos e Cortantes
- 521046 - Serralheiro/a Mecânico/a
- 521047 - Serralheiro/a Mecânico/a de Manutenção
- 521050 - Soldador/a
- 521329 - Técnico/a de Fabrico de Componentes de Construção Metálica
- 521336 - Técnico/a de Fabrico e Manutenção de Cunhos e Cortantes
- 521223 - Técnico/a de Laboratório - Fundição
- 521051 - Técnico/a de Manutenção Industrial de Metalurgia e Metalomecânica
- 521052 - Técnico/a de Maquinação e Programação CNC
- 521262 - Técnico/a de Produção Aeronáutica - Maquinação CNC
- 521261 - Técnico/a de Produção Aeronáutica - Processos Especiais
- 521263 - Técnico/a de Produção Aeronáutica - Produção e Transformação de Compósitos
- 521364 - Técnico/a de Produção Aeronáutica - Qualidade e Controlo Industrial
- 521338 - Técnico/a de Produção e Montagem de Moldes
- 521318 - Técnico/a de Projeto Aeronáutico
- 521222 - Técnico/a de Projeto de Moldes e Modelos - Fundição
- 521323 - Técnico/a de Soldadura
- 522348 - Técnico/a Instalador/a de Sistemas Térmicos de Energias Renováveis
- 522382 - Técnico/a Supervisor/a de Redes e Aparelhos a Gás
- 524082 - Técnico/a de Análise Laboratorial
- 525260 - Técnico/a de Produção Aeronáutica - Montagem de Estruturas
- 541098 - Operador/a de Transformação do Pescado
- 542266 - Alfaiate
- 542115 - Modelista de Vestuário
- 542120 - Técnico/a de Gestão da Produção de Calçado e de Marroquinaria
- 543128 - Técnico/a de Desenho de Mobiliário e Construções em Madeira
- 543218 - Técnico/a de Gestão da Produção da Indústria da Cortiça
- 543326 - Técnico/a de Gestão da Produção em Madeira e Mobiliário
- 543134 - Técnico/a de Modelação Cerâmica
- 543131 - Técnico/a de Pintura Cerâmica
- 543332 - Técnico/a de Preparação de Cortiça
- 543333 - Técnico/a Industrial de Rolhas de Cortiça

- 544139 - Operador/a de Salinas Tradicionais
- 621369 - Técnico/a Apícola
- 621313 - Técnico/a Vitivinícola
- 624169 - Operador/a Aquícola
- 725209 - Técnico/a de Ótica Ocular
- 727366 - Técnico/a Auxiliar de Farmácia
- 761361 - Cuidador/a de Crianças e Jovens
- 761337 - Técnico/a de Juventude
- 762176 - Animador/a Sociocultural
- 762374 - Técnico/a de Apoio Psicossocial
- 811378 - Técnico/a de Manutenção - Hotelaria
- 815367 - Assistente de Cabeleireiro/a
- 815368 - Cabeleireiro/a
- 840278 - Maquinista Marítimo/a
- 840279 - Marinheiro/a
- 840252 - Técnico/a de Gestão de Transportes
- 840341 - Técnico/a de Tráfego de Assistência em Escala
- 543384 - Técnico/a Especialista em Conceção e Desenvolvimento do Produto – Cerâmica
- 341339 - Operador/a de Distribuição
- 762190 - Assistente Familiar e de Apoio à Comunidade
- 840386 - Técnico/a de Manutenção e Operação Ferroviária
- 341024 - Técnico/a Comercial
- 341346 - Técnico/a de Comunicação e Serviço Digital
- 762387 - Mediador/a Intercultural
- 522064 - Técnico/a de Refrigeração e Climatização
- 861389 - Técnico/a Especialista de Mergulho Profissional
- 622163 - Técnico/a de Jardinagem e Espaços Verdes

Ligações úteis

› ANQEP (<http://www.anqep.gov.pt/default.aspx?e=1>)

› Cedefop (<http://www.cedefop.europa.eu/pt>)

› IEFP (<https://www.iefp.pt/>)

> DGEstE (<https://www.dgeste.mec.pt/>)

> DGERT (<https://www.dgert.gov.pt/>)

> Portal Qualifica (<https://www.qualifica.gov.pt>)

> Portal da Oferta Formativa
(<https://www.ofertaformativa.gov.pt/>)

> Skills Panorama

(<https://skillspanorama.cedefop.europa.eu/en>)

> OIT

(<https://www.ilo.org/public/portugue/region/eurpro/lisbon/htm>

> OCDE (<http://www.oecd.org/>)

> União Europeia (https://europa.eu/european-union/index_pt)

Contactos

📍 Av. 24 de Julho, nº138, 1399-026 Lisboa

☎ +351 213 943 700

✉ anqep@anqep.gov.pt (<mailto:anqep@anqep.gov.pt>)

📘 (<https://pt-pt.facebook.com/ANQEP/>) 🐦 (<https://twitter.com/anqep>)

📷 (<https://www.instagram.com/anqep.ip/>)

📺 (https://www.youtube.com/channel/UC7_z025LdbVnMefukPaD8eA)

AVISOS LEGAIS (/avisosLegais)

© Copyright 2008-2025 Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional, I.P.

 REPÚBLICA PORTUGUESA (<https://www.portugal.gov.pt>)

 ANQEP (<https://www.anqep.gov.pt/>)
AGÊNCIA NACIONAL
PARA A QUALIFICAÇÃO E O
ENSINO PROFISSIONAL, I.P.

Cofinanciado pela
União Europeia

