



Formação de Formadores em Higiene, Saúde e Segurança no Trabalho			
DATAS DE REALIZAÇÃO	28 de Maio à 10 de Junho de 2024	Duração:	80 horas
LOCAL DE FORMAÇÃO	Universidade Lúrio – Faculdade de Engenharia - Pemba		
CALENDARIZAÇÃO	8 horas/dia, de 2ª a 6ª feira		
HORÁRIO	08 às 16 horas – Presencial/Online		
PROGRAMA			
OBJETIVOS GERAIS			
<p>O curso de Formação de Formadores em Higiene, Saúde e Segurança no Trabalho, tem como objetivo promover a melhoria de competências teórico-práticas dos Formadores, os quais a partir dos conhecimentos adquiridos estarão aptos para contribuir no desenvolvimento das suas actividades lectivas.</p> <p>No final do curso os formandos devem:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Identificar Riscos: Avaliar os ambientes de trabalho para identificar possíveis riscos de acidentes e doenças ocupacionais.2. Promover a Prevenção nos locais de trabalho: Informar os empregadores sobre os riscos existentes e orientá-los sobre medidas de eliminação e neutralização.3. Proceder com a elaboração de Plano de Gestão de riscos.4. Determinar os Equipamentos de Proteção a utilizar: Fiscalizar o uso correto dos Equipamentos de Proteção Individual (EPI's) e dos Equipamentos de Proteção Coletiva (EPC's).5. Proceder à análise de Processos de Trabalho: Analisar métodos e processos de trabalho, identificando fatores de risco.6. Definir os Programas de Prevenção: Executar programas de prevenção de acidentes e doenças ocupacionais.			
OBJETIVOS ESPECÍFICOS			
<ul style="list-style-type: none">▪ Determinar a importância da aplicabilidade das noções básicas de Segurança e Saúde no trabalho;▪ Definir e identificar Perigos e Riscos;▪ Reconhecer o enquadramento legal da Segurança e Saúde no trabalho;▪ Reconhecer a importância do uso dos equipamentos de proteção coletiva e de proteção individual;▪ Identificar os principais riscos presentes no local de trabalho/atividade profissional;▪ Identificar as medidas de proteção e prevenção a implementar na prevenção de riscos profissionais associados à sua função;▪ Analisar os requisitos da norma do sistema de gestão de segurança e saúde ocupacional;▪ Definir os indicadores de desempenho de um sistema de gestão de segurança e saúde ocupacional;			
APRENDIZAGENS ESPERADAS			
<p>O formando deverá ser capaz de:</p> <p>Em termos de Fundamentos teóricos em HSST:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Reconhecer e identificar os normativos legais relativos à Higiene, Saúde e Segurança no Trabalho ou quadro legal e regulamentar vigente no país;▪ Conhecer os conceitos e objectivos da prevenção de riscos profissionais;			

- Conhecer e saber aplicar os princípios gerais da prevenção de riscos profissionais;
- Conhecer as actividades que competem ao serviço de segurança, higiene e saúde no Trabalho;
- Descrever e identificar os EPI's e EPC's;
- Identificar a importância e contributo da Ergonomia para a promoção da saúde nos postos de Trabalho.

Em termos de Prática de HSST:

- Aplicar os conhecimentos e competências sobre as matérias adquiridas durante a formação;
- Validar e analisar a implementação das normas de Segurança e Saúde no Trabalho em contexto de trabalho;
- Definir e aplicar as boas práticas em Segurança e Saúde no Trabalho que permitam a prevenção de acidentes e doenças profissionais;
- Determinar e definir os procedimentos de segurança a respeitar durante a utilização de máquinas e equipamentos de trabalho;
- Identificar, Selecionar e implementar as medidas de proteção coletiva (EPC's) e as medidas de proteção individual (EPI's);
- Aplicar os Requisitos de um Sistema de Gestão de Segurança e Saúde do Trabalho, com base no Referencial Normativo ISO 45001.

PRÉ-REQUISITOS

Condições mínimas de participação:

- Possuir conhecimentos básicos de HSST;
- Ser formador ou técnico de uma Instituição da Educação Profissional.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS	DURAÇÃO	MODALIDADE DE ENSINO	DATA
Apresentação da plataforma Moodle	1 hora	Presencial	28/05
1. Apresentação dos objectivos e Avaliação diagnóstica inicial dos formandos.	1 hora	Presencial	28/05
2. Introdução dos fundamentos teóricos de HSST. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Noções de Higiene, Saúde e Segurança no trabalho; ▪ O trabalho; ▪ A saúde; ▪ O trabalho e a saúde; ▪ Perigo; ▪ Riscos; ▪ Os riscos profissionais; ▪ Consequências dos riscos. 	3 horas	Presencial	28/05
Secção prática (Exercícios)	3 horas	Online	28/05
3. Normativos legais aplicados à Higiene, Saúde e Segurança no Trabalho <p>3.1. Enquadramento geral da Segurança e saúde no trabalho.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Regulamentação aplicada aos serviços de Segurança e saúde no trabalho; ▪ Regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho; ▪ Organização internacional do trabalho. <p>3.2. Organização /Funcionamento dos serviços de Segurança e saúde no trabalho.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Organização do Serviço de Segurança e Saúde do Trabalho. ▪ Actividades Técnicas – Funções: <ul style="list-style-type: none"> - Técnico de segurança e saúde no trabalho; - Médico do trabalho; - Enfermeiro do trabalho. 	6 horas	Online	29/05
Secção prática (Exercícios)	2 horas	Online	29/05
4. Riscos Relacionados com o Meio ambiente de Trabalho <ul style="list-style-type: none"> ▪ A exposição profissional a agentes químicos; ▪ A exposição profissional a agentes físicos; ▪ A exposição profissional a agentes biológicos; ▪ A exposição profissional a agentes psicossociais; ▪ A exposição profissional a agentes Ergonómicos. 	4 horas	Presencial	30/05
Secção prática (Exercícios)	4 horas	Online	30/05
4.1. Avaliação e Controlo de Riscos Profissionais <ul style="list-style-type: none"> ▪ A avaliação do risco; ▪ Controlo de riscos <ul style="list-style-type: none"> - Sistemas elementares de controlo de riscos profissionais - Protecção colectiva e individual. 	4 horas	Presencial	31/05

Secção prática (Exercícios)	4 horas	Online	31/05
5.Riscos Associados às Condições de Segurança. 5.1. O local e a superfície de trabalho; 5.2. As ferramentas; 5.3. As máquinas; 5.4. A electricidade - Isolamento de energia – elétrica; 5.5. Os incêndios; 5.6. Espaço confinado; 5.7. Trabalho em altura; 5.8. O armazenamento, a movimentação manual e o transporte; 5.9. A sinalização; 5.10. A manutenção.	16 horas	Online	03/06 e 04/06
Secção prática (Apresentação dos trabalhos)	4 horas	Presencial	05/06
6.Carga de trabalho, fadiga e insatisfação laboral 6.1. Carga de trabalho. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Carga física; ▪ Carga mental; 6.2. Fadiga. 6.3. Insatisfação profissional.	4 horas	Online	05/06
7.Análise ergonómica do posto de trabalho 7.1. Ergonomia <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ergonomia: conceito e objetivos; ▪ Áreas de Ergonomia; ▪ Conceito de Postura de Trabalho; ▪ Riscos Relacionados com a Postura de Trabalho. 7.2. Aplicação da Ergonomia na área dos posicionamentos. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Risco Ocupacional na Manipulação de Cargas; ▪ Estratégias Ergonómicas a Utilizar no Local de Trabalho; <ul style="list-style-type: none"> - Técnicas de Prevenção de Lesões Músculo-esqueléticas. 	4 horas	Online	06/06
Secção prática (Exercícios)	4 horas	Online	06/06
8.Sistemas de Gestão de Segurança e Saúde no Trabalho – ISO 45001 8.1. A gestão da prevenção de riscos profissionais; 8.2. O sistema de gestão da prevenção de riscos profissionais; 8.3. Modalidades de recursos humanos e materiais para o desenvolvimento das Actividades de prevenção; 8.4. Análise de ameaças. 8.5. A Norma ISO 45001. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Análise dos requisitos da norma de sistema de gestão de segurança e saúde ocupacional. ▪ Os indicadores de desempenho de um sistema de gestão de segurança e saúde ocupacional. ▪ Metodologias de implementação de sistemas de 	4 horas	Presencial	07/06



gestão de segurança e saúde ocupacional.			
Secção prática (Exercícios)	4 horas	Online	07/06
9. Organização e Gestão de Situações de Emergência. <ul style="list-style-type: none">▪ Conceitos dos primeiros socorros;▪ Conselhos gerais de socorrismo;▪ Activação do sistema de emergência: o alarme;▪ Os elos da cadeia de socorro;▪ A formação em socorrismo do trabalho; 9.1. Enquadramento legal da situação de emergência. <ul style="list-style-type: none">▪ Normativo legal nas situações de emergência. 9.2. Emergência/organização dos serviços de emergência e socorro Classificação das situações de emergência/organização dos serviços de emergência e socorro.	8 horas	Presencial	10/06
Duração Total (horas)	80 horas		