



## Programa de Formação Profissionalizante

### Operador/a de Logística

#### UFCD – 0349 Ambiente, Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho - conceitos básicos

#### PERFIL DE DESEMPENHO

Objetivos	Conteúdos	Muito Bom 18 a 20	Bom 14 a 17	Suficiente 10 a 13	Insuficiente 0 a 9
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar os principais problemas ambientais.</li> <li>• Promover a aplicação de boas práticas para o meio ambiente.</li> <li>• Explicar os conceitos relacionados com a segurança, higiene e saúde no trabalho.</li> <li>• Reconhecer a importância da segurança, higiene e saúde no trabalho.</li> <li>• Identificar as obrigações do empregador e do trabalhador de acordo com a legislação em vigor.</li> <li>• Identificar os principais riscos presentes no local de trabalho e na atividade profissional e aplicar as medidas</li> </ul>	<b>AMBIENTE</b> - 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. <b>SEGURANÇA, HIGIENE E SAÚDE NO TRABALHO</b> <b>CONCEITOS BÁSICOS RELACIONADOS COM A SHST</b> 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.  <b>ENQUADRAMENTO LEGISLATIVO NACIONAL DA SHST</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O aluno comprehende e expressa conhecimentos com muita facilidade.</li> <li>• O aluno relaciona e aplica conhecimentos em situações específicas com muita facilidade.</li> <li>• O aluno evidencia grande capacidade para localizar, recolher e tratar informação (tabelas, gráficos, notícias, Internet,...).</li> <li>• O aluno mostra espírito de entreajuda e de cooperação com os colegas.</li> <li>• O aluno manifesta muito empenho e interesse pelas atividades das aulas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O aluno comprehende e expressa conhecimentos, sem grande dificuldade.</li> <li>• O aluno relaciona e aplica conhecimentos em situações específicas, sem grande dificuldade.</li> <li>• O aluno evidencia capacidade para localizar, recolher e tratar informação (tabelas, gráficos, notícias, Internet,...).</li> <li>• O aluno respeita quase sempre as regras de sala de aula.</li> <li>• O aluno participa com alguma frequência na aula.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O aluno comprehende e expressa conhecimentos, embora que por vezes, com alguma dificuldade.</li> <li>• O aluno relaciona e aplica conhecimentos em situações específicas, embora por vezes, com alguma dificuldade.</li> <li>• O aluno evidencia alguma capacidade para localizar, recolher e tratar informação (tabelas, gráficos, notícias, Internet,...).</li> <li>• O aluno mostra algum espírito de entreajuda e de cooperação com os colegas.</li> <li>• O aluno manifesta pouco empenho e interesse pelas atividades das aulas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O aluno não comprehende nem expressa corretamente os seus conhecimentos.</li> <li>• O aluno não relaciona nem aplica conhecimentos em situações específicas.</li> <li>• O aluno não evidencia capacidade para localizar, recolher e tratar informação (tabelas, gráficos, notícias, Internet,...).</li> <li>• O aluno não coopera com os colegas e por vezes recusa-se a realizar as tarefas propostas.</li> <li>• O aluno manifesta pouco empenho e interesse pelas atividades das aulas.</li> <li>• O aluno, por vezes, não respeita as regras de sala de aula.</li> </ul>



<p>de prevenção e proteção adequadas.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reconhecer a sinalização de segurança e saúde.</li><li>• Explicar a importância dos equipamentos de proteção coletiva e de proteção individual.</li></ul>	<p>Obrigações gerais do empregador e do trabalhador</p> <p><b>ACIDENTES DE TRABALHO</b></p> <p>Conceito de acidente de trabalho</p> <p>Causas dos acidentes de trabalho</p> <p>Consequências dos acidentes de trabalho</p> <p>Custos diretos e indiretos dos acidentes de trabalho</p> <p><b>DOENÇAS PROFISSIONAIS</b></p> <p>Conceito</p> <p>Principais doenças profissionais</p> <p><b>PRINCIPAIS RISCOS PROFISSIONAIS</b></p> <p>Riscos biológicos</p> <p>Agentes biológicos</p> <p>Vias de entrada no organismo</p> <p>Medidas de prevenção e proteção</p> <p>Riscos Físicos (conceito, efeitos sobre a saúde, medidas de prevenção e proteção)</p> <p>Ambiente térmico</p> <p>Iluminação</p> <p>Radiações (ionizantes e não ionizantes)</p> <p>Ruído</p> <p>Vibrações</p> <p>Riscos químicos</p> <p>Produtos químicos perigosos</p> <p>Classificação dos agentes químicos quanto à sua forma</p> <p>Vias de exposição</p> <p>Efeitos na saúde</p> <p>Classificação, rotulagem e armazenagem</p> <p>Medidas de prevenção e proteção</p> <p>Riscos de incêndio ou explosão</p> <p>O fogo como reação química</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• O aluno respeita sempre as regras de sala de aula.</li><li>• O aluno participa com frequência na aula.</li><li>• O aluno é muito responsável.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• O aluno, na maioria das vezes, é responsável.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• O aluno nem sempre respeita as regras de sala de aula.</li><li>• O aluno participa algumas vezes na aula.</li><li>• Por vezes o aluno é responsável.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• O aluno participa poucas vezes na aula, ou não participa na aula.</li><li>• O aluno é pouco responsável.</li></ul>
---	---	---	---	--	--



	<p>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 <b>SINALIZAÇÃO DE SEGURANÇA E SAÚDE</b> Conceito Tipos de sinalização <b>EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO COLETIVA E DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL</b> Principais tipos de proteção coletiva e de proteção individual.</p>			
--	--	--	--	--