



# Curso de Noções Básicas de Segurança

Programa de Formação

Ed.1 11-11-2016

## Equipa de trabalho

A equipa de trabalho, coordenação pedagógica, gestão da formação, apoio técnico-administrativo e atendimento está definida no Manual de Qualidade da Atividade Formativa.

Os formadores serão seleccionados em função dos pré-requisitos definidos no Anexo 1 do PRH 002, para o Curso de Formação Básica de Segurança.

## Competências a desenvolver através da formação e requisitos de desempenho

Esta formação visa dotar os formandos com competências para a realização da sua atividade profissional aplicando as boas regras de segurança e higiene no trabalho. Deverão, portanto, desenvolver a sua atividade profissional de acordo com os procedimentos de segurança e higiene no trabalho, procedimentos de emergência e legislação aplicável.

## Objetivos de aprendizagem

O presente curso garante aos participantes uma qualificação e atualização dos seus conhecimentos no âmbito da Segurança do Trabalho, permitindo-lhes conhecer o enquadramento legal, as regras e boas práticas de segurança aplicadas às atividades desenvolvidas. Para isso proporcionamos:

- Formação técnica nas metodologias seguras e regulamentação aplicada à atividade desenvolvida;
- Identificação de riscos e medidas de prevenção associadas;
- Atuação em caso de emergência;
- Sensibilização relativamente à sinistralidade.

Objetivos Gerais:

- Qualificação e atualização dos conhecimentos no âmbito da Segurança e Higiene no Trabalho.



### Objetivos Específicos:

- Conhecer e aplicar o enquadramento legal e noções básicas associadas à Segurança e Higiene no Trabalho;
- Conhecer e aplicar as regras e boas práticas de Segurança às atividades desenvolvidas: Princípios de Prevenção e Práticas Seguras (Riscos Psicossociais, Ergonómicos, Físicos, Químicos, Biológicos e Mecânicos – Condução, Estaleiro/Armazém/Frente de Obra, Armazenagem, Sinalização, Materiais/Equipamentos/Movimentação Mecânica de Cargas, Trabalhos em Vala/Cabouco/Infraestruturas Subterrâneas, Trabalhos na Via Rodoviária, Trabalhos na Via Ferroviária e Emergência).

## Destinatários

Profissionais que, entre outras, exerçam atividade de instalação/manutenção na área de telecomunicações, para o Cliente NOS.

Não estão identificados pré-requisitos particulares.

As turmas deverão ser constituídas por um nº de formandos não superior a 20.

## Modalidade de formação

Outras ações de formação contínua (não inseridas no Catálogo Nacional de Qualificações).

## Forma de organização da formação

Formação presencial em sala de formação.

## Conteúdos programáticos

- ATITUDES PROATIVAS (35 m)
  - Política e Objetivos de HSST
  - Enquadramento Legal
  - Deveres e Obrigações
  - Acidentes de Trabalho e Doenças Profissionais
- PRINCIPIOS GERAIS DE SEGURANÇA (1h20m)
  - Definições (Perigos e Riscos)
  - Medidas de Controlo
  - EPI e EPC
  - Sinalização de Segurança
- PRÁTICAS DE TRABALHO SEGURO (4h35m)
  - Riscos Psicossociais
  - Riscos Ergonómicos (Esforço Físico; Movimentos repetitivos; Levantamento e transporte manual de cargas; Posturas incorretas; Jornadas de trabalho prolongadas; Imposição de ritmos excessivos).
  - Movimentação Manual de Cargas - Filme NAPO
  - Riscos Físicos: Temperatura; Ruído; Vibrações; Radiações não ionizantes;
  - Risco Químico
  - Riscos Biológicos
  - Riscos Mecânicos: Condução; Transporte de Materiais/Equipamentos em Viaturas
  - Diretiva Estaleiro: Requisitos Documentais
  - Diretiva Estaleiro: Envolvente (Estaleiro, Armazém, Frente de Obra)
  - Diretiva Estaleiro: Riscos Especiais (Trabalhos Vala / Caboucos / Infraestruturas Subterrâneas)
  - Diretiva Estaleiro: Riscos Especiais (Trabalhos na Via Pública)
  - Diretiva Estaleiro: Riscos Especiais (Trabalhos em Ambiente Ferroviário)
  - Diretiva Equipamentos de Trabalho: Materiais, Equipamentos, Movimentação Mecânica de Cargas;
- EMERGÊNCIA (30m)
  - Acidente de Trabalho
  - Emergência Médica
  - Incêndio
  - Derrame de Substâncias Perigosas

- Corte de Infraestruturas

(Planos de Sessão tipo em Anexo)

## Carga horária

7 horas, 1 dia de formação.

## Metodologias de formação

- Método Afirmativo: Expositivo / Interrogativo
- Método Ativo: Estudos de Caso / Partilha de Experiências

## Critérios e metodologias de avaliação

A avaliação do curso compreende uma componente de avaliação qualitativa, com peso de 20 % na nota final, e a componente da avaliação escrita, com peso de 80% na nota final, conforme grelha de avaliação respetiva. O teste de avaliação escrita compreende um total de 20 questões, cada questão vale 1 valor.

Critério de aprovação: Nota final igual ou superior a 14 valores e Assiduidade de 100%.

É ainda estabelecida uma classificação final de acordo com o seguinte critério:

Nota final:

- < 14: Não Satisfaz
- ≥ 14 e < 16: Satisfaz
- ≥ 16 e < 18: Satisfaz Muito
- ≥ 18 e < 20: Bom
- = 20: Muito Bom

No caso de formandos iletrados (válido para executantes de trabalhos não especializados), a avaliação escrita é feita de forma oral com a presença de 2 testemunhas. O formador regista as respostas no teste e, no final, o mesmo é validado com as assinaturas das testemunhas.



## Recursos pedagógicos

- Projetor Multimédia
- Kit de emergência / Extintor
- Exemplos de Equipamentos de Proteção Individual

## Espaços e equipamentos

Sala de Formação com capacidade até 20 formandos, permitindo a constituição de 4 grupos de trabalho.