

## **Cursos de Educação e Formação – Empregado de Restaurante/Bar**

### **Planificação Anual de Higiene, Saúde e Segurança no Trabalho (HSST) – 2024-2025**

**Professor: Mara Lígia Alexandre**

#### **1 - Estrutura e Finalidades da disciplina**

O desenvolvimento de competências nas diferentes UFCD's exige o envolvimento do aluno no processo ensino/aprendizagem, o que lhe é proporcionado pela vivência de experiências educativas diferenciadas.

Dadas as características específicas de algumas atividades profissionais, nomeadamente as que acarretam algum índice de perigosidade, é necessário estabelecer procedimentos de segurança, para que estas sejam desempenhadas dentro de parâmetros de segurança para o trabalhador. É uma disciplina da componente de formação sociocultural, com a qual se pretende que os alunos reconheçam que todas as atividades de HSST se constituem com o objetivo de garantir condições de trabalho em qualquer empresa “num estado de bem-estar físico, mental e social e não somente a ausência de doença e enfermidade” (de acordo com a Organização Mundial de Saúde.)

A disciplina tem uma carga horária total de 40 horas e relativamente à gestão horária semanal está organizada num tempo de 45 minutos.

#### **2 - Planificação**

O referencial de formação poderá ser consultado no sítio da Agência Nacional para a Qualificação - [www.anqep.gov.pt/default.aspx](http://www.anqep.gov.pt/default.aspx)

Carga horária por módulo

Módulo 3	<b>Introdução à Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho</b>	<b>18 horas</b>	<b>24 tempos de 45 minutos</b>
Módulo 4	<b>Prevenção de riscos Profissionais II</b>	<b>12 horas</b>	<b>16 tempos de 45 minutos</b>

A planificação seguinte foi aprovada pelo Grupo de Recrutamento 520 em reunião de 04 de setembro de 2024.

Período	Tópicos Programáticos	Nº de tempos previstos de 45 minutos
<b>1º e 2º Períodos</b> (20/09 a 28/03)  <b>24 tempos</b> (de 45min)	<b>Módulo 3 – Introdução à Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho.</b>	<b>24</b>
	<b>Apresentação. Programa, metodologia e avaliação.</b>	<b>1</b>
	<p><b>Objetivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Motivar para a importância da Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho como fator da promoção da qualidade de vida e de trabalho.</li> <li>- Entender a relação entre trabalho e saúde à luz dos conceitos de acidente de trabalho e de doença profissional.</li> <li>- Promover a consciencialização para a existência de riscos nos locais de trabalho tendo em atenção as especificidades psicocomportamentais dos trabalhadores jovens.</li> <li>- Promover a aquisição de competências tendentes à identificação dos principais riscos associados aos ambientes de trabalho.</li> <li>- Fomentar comportamentos seguros no domínio da Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho.</li> </ul> <p><b>Conteúdos</b></p> <p><b>1. Noções de Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho.</b></p> <p>1.1. O trabalho.</p> <p>1.2. A saúde.</p> <p>1.3. O trabalho e a saúde.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Acidentes de trabalho;</li> <li>● Doenças profissionais;</li> <li>● Doenças relacionadas com o trabalho;</li> <li>● Estatísticas de acidentes de trabalho e doenças profissionais em Portugal.</li> </ul> <p>1.4. Os jovens e a Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho.</p> <p><b>2. Riscos Profissionais.</b></p> <p>2.1. Fatores de risco associados a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● locais e postos de trabalho;</li> <li>● máquinas e equipamentos de trabalho;</li> <li>● eletricidade;</li> <li>● incêndio e explosão;</li> <li>● substâncias químicas perigosas;</li> <li>● ruído;</li> <li>● iluminação nos locais de trabalho;</li> <li>● ambiente térmico.</li> </ul> <p>2.2. Adaptação do trabalho ao Homem – ergonomia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Gestos e posturas.</li> <li>● Movimentação manual de cargas.</li> <li>● Ecrãs de visualização.</li> </ul> <p>2.3. O stress no trabalho.</p>	<b>4</b>
	<b>Avaliação (1 Teste + 1 Trabalho)</b>	<b>4</b>

Período	Tópicos Programáticos	Nº de tempos previstos de 45 minutos
<b>2º e 3º</b> <b>Períodos</b> (04/04 a 25/07)  <b>16 tempos</b> (de 45min)	<b>Módulo 4 – Prevenção de riscos profissionais II</b>	<b>16</b>
	<b>Apresentação. Programa, metodologia e avaliação.</b>	<b>1</b>
	<p><b>Objetivos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aplicar os princípios e práticas da higiene, saúde e segurança no trabalho nos espaços laboratoriais e oficinais onde decorrem as atividades formativas;</li> <li>- Conhecer os principais tipos de equipamento de proteção coletiva bem como os de proteção individual;</li> <li>- Utilizar os equipamentos de proteção individual em função das partes do corpo a proteger e dos fatores de risco;</li> <li>- Conhecer a sinalização de segurança e de emergência;</li> <li>- Participar na aplicação de planos de emergência, nomeadamente nos procedimentos estabelecidos para as ações de combate a incêndios, evacuação e de primeiros socorros;</li> <li>- Conhecer os principais direitos e obrigações dos trabalhadores e empregadores face à prevenção;</li> <li>- Enunciar as principais causas e consequências dos acidentes de trabalho e das doenças profissionais ao nível das operações e tarefas da qualificação profissional visada;</li> <li>- Conhecer os riscos associados à qualificação profissional visada e sua prevenção.</li> </ul> <p><b>Conteúdos</b></p> <p><b>1. Prevenção nos locais de trabalho.</b></p> <p>1.1. A gestão da prevenção na empresa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Identificação de perigos.</li> <li>● Medidas de controlo de risco.               <ul style="list-style-type: none"> <li>- proteção coletiva;</li> <li>- proteção individual (EPI);</li> <li>- sinalização de segurança.</li> </ul> </li> </ul> <p>1.2. Organização da emergência na empresa.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Plano de emergência interno;</li> <li>● Sinalização de emergência.</li> </ul> <p>1.3. Obrigações e direitos das partes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Obrigações e direitos do empregador face à prevenção;</li> <li>● Obrigações e direitos do trabalhador face à prevenção.</li> </ul> <p><b>2. A prevenção de riscos profissionais nas atividades profissionais associadas à qualificação profissional visada.</b></p>	<b>5</b>
	<b>Avaliação (1 Teste + 1 Trabalho)</b>	<b>4</b>