

Cursos de Educação e Formação – Empregado de Restaurante/Bar

Planificação Anual de Higiene, Saúde e Segurança no Trabalho (HSST) – 2025-2026

Professor: Maria Luísa Plácido

1 - Estrutura e Finalidades da disciplina

O desenvolvimento de competências nos diferentes módulos 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

Carga horária por módulo

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

A planificação seguinte foi aprovada pelo Grupo de Recrutamento 520 em reunião de 3 de setembro de 2025.

Período	Tópicos Programáticos	Nº de tempos previstos de 45 minutos
1º e 2º Períodos (15/09 a 27/03) 24 tempos (de 45min)	Módulo 3 – Introdução à Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho.	24
	Apresentação. Programa, metodologia e avaliação.	1
	Objetivos - Motivar para a importância da Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho como fator da promoção da qualidade de vida e de trabalho. - Entender a relação entre trabalho e saúde à luz dos conceitos de acidente de trabalho e de doença profissional. - Promover a consciencialização para a existência de riscos nos locais de trabalho tendo em atenção as especificidades psicocomportamentais dos trabalhadores jovens. - Promover a aquisição de competências tendentes à identificação dos principais riscos associados aos ambientes de trabalho. - Fomentar comportamentos seguros no domínio da Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho. Conteúdos 1. Noções de Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho. 1.1. O trabalho. 1.2. A saúde. 1.3. O trabalho e a saúde. • Acidentes de trabalho; • Doenças profissionais; • Doenças relacionadas com o trabalho; • Estatísticas de acidentes de trabalho e doenças profissionais em Portugal. 1.4. Os jovens e a Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho. 2. Riscos Profissionais. 2.1. Fatores de risco associados a: • locais e postos de trabalho; • máquinas e equipamentos de trabalho; • eletricidade; • incêndio e explosão; • substâncias químicas perigosas; • ruído; • iluminação nos locais de trabalho; • ambiente térmico. 2.2. Adaptação do trabalho ao Homem – ergonomia. • Gestos e posturas. • Movimentação manual de cargas. • Ecrãs de visualização. 2.3. O stress no trabalho.	4 15
	Avaliação (1Teste + 1 Trabalho)	4

Período	Tópicos Programáticos	Nº de tempos previstos de 45 minutos
2º e 3º Períodos 13/04 a 30/07) 16 tempos (de 45min)	Módulo 4 – Prevenção de riscos profissionais II	16
	Apresentação. Programa, metodologia e avaliação.	1
	Objetivos - Aplicar os princípios e práticas da higiene, saúde e segurança no trabalho nos espaços laboratoriais e oficinais onde decorrem as atividades formativas; - Conhecer os principais tipos de equipamento de proteção coletiva bem como os de proteção individual; - Utilizar os equipamentos de proteção individual em função das partes do corpo a proteger e dos fatores de risco; - Conhecer a sinalização de segurança e de emergência; - Participar na aplicação de planos de emergência, nomeadamente nos procedimentos estabelecidos para as ações de combate a incêndios, evacuação e de primeiros socorros; - Conhecer os principais direitos e obrigações dos trabalhadores e empregadores face à prevenção; - Enunciar as principais causas e consequências dos acidentes de trabalho e das doenças profissionais ao nível das operações e tarefas da qualificação profissional visada; - Conhecer os riscos associados à qualificação profissional visada e sua prevenção.	5
	Conteúdos 1. Prevenção nos locais de trabalho. 1.1. A gestão da prevenção na empresa. • Identificação de perigos. • Medidas de controlo de risco. - proteção coletiva; - proteção individual (EPI); - sinalização de segurança. 1.2. Organização da emergência na empresa. • Plano de emergência interno; • Sinalização de emergência. 1.3. Obrigações e direitos das partes. • Obrigações e direitos do empregador face à prevenção; • Obrigações e direitos do trabalhador face à prevenção.	
	2. A prevenção de riscos profissionais nas atividades profissionais associadas à qualificação profissional visada.	
	Avaliação (1 Teste + 1 Trabalho)	4