



# Curso de Formação Básica de Segurança

Programa de Formação  
Ed.3 21-11-2016



## 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 selecionados em função dos pré-requisitos definidos no Anexo 1 do PRH 002, que estão de acordo com o Manual de Reconhecimento de Entidades Formadoras e respetivos cursos de Formação Básica em (de) Segurança do IEP.

A CME é entidade formadora reconhecida pelo IEP para o Curso Formação Básica em (de) Segurança, Certificado nº 023/2016, válido até 12-01-2021.

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

1

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

A formação básica em segurança 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.

## Destinatários

Profissionais que, entre outras, exerçam atividade de instalação/manutenção em áreas industriais ou áreas da eletricidade, construção civil, telecomunicações, águas, gás, saneamento, ambiente, etc.

2

Não estão identificados pré-requisitos particulares. A formação é dirigida a profissionais em geral.

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

- Noções Gerais de Segurança (1h50m)
  - Política e Objetivos de HSST;
  - Enquadramento Legal;
  - Definições;
  - Princípios de Prevenção.
- Práticas Seguras (10h20m)
  - Riscos Psicossociais;
  - Riscos Ergonómicos (Esforço Físico; Movimentos repetitivos; Levantamento e transporte manual de cargas; Posturas incorretas; Jornadas de trabalho prolongadas; Imposição de ritmos excessivos);
  - Riscos Físicos: Temperatura; Ruído; Vibrações; Radiações não ionizantes;
  - Risco Químico;
  - Riscos Biológicos;
  - Riscos Mecânicos: Condução; Transporte de Materiais/Equipamentos em Viaturas;
  - Riscos Mecânicos: Estaleiro, Armazém, Frente de Obra;
  - Riscos Mecânicos: Materiais, Equipamentos, Movimentação Mecânica de Cargas;
  - Riscos Mecânicos: Trabalhos Vala / Caboucos / Infraestruturas Subterrâneas;
  - Riscos Mecânicos: Trabalhos em Altura – Escadas;
  - Riscos Mecânicos: Trabalhos em Altura – Andaimés;
  - Riscos Mecânicos: Trabalhos em Altura - Meios de Elevação de Pessoas;
  - Riscos Mecânicos: Trabalhos em Altura – Coberturas e Fachadas;
  - Riscos Mecânicos: Trabalhos em Espaços Confinados;
  - Riscos Mecânicos: Trabalhos com Explosivos ou em Ambientes Explosivos;
  - Riscos Mecânicos: Soldadura;
  - Riscos Mecânicos: Risco Elétrico;
  - Riscos Mecânicos: Trabalhos na Via Pública;
  - Riscos Mecânicos: Trabalhos em Ambiente Ferroviário.
- Emergência (30 m)
  - Acidente de Trabalho, Acidente Elétrico;
  - Emergência Médica;
  - Incêndio;
  - Derrame de Substâncias Perigosas;
  - Corte de Infraestruturas;
  - Sismo.

- Sinistralidade (1h20m)

(Planos de Sessão tipo em Anexo)

## Carga horária

14 horas, divididas em 2 dias 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.