

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

MÓDULO 1

SST1 – SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO 1

Conceitos gerais

MÓDULO 2

SST2 – SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO 2

Riscos dos Locais de Trabalho

MÓDULO 3

PCI – PREVENÇÃO, COMBATE A INCENDIOS E EVACUAÇÃO

Teórico

MÓDULO 4

MAP – MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO

Incluí medidas de evacuação e procedimentos de emergência

MÓDULO 5

EPS – EMERGÊNCIA E PRIMEIROS SOCORROS

Em adultos, no local de trabalho

MÓDULO 1

SST1 – SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

Conceitos Gerais

De acordo com a Lei n.º3/2014 de 28 de Janeiro o trabalhador deve receber uma formação adequada no domínio da segurança e saúde no trabalho, tendo em atenção o posto de trabalho e o exercício de actividades de risco elevado.

Destinatários: A formação em “Segurança e Saúde no Trabalho – Nível I” é dirigida a todos os trabalhadores.

Objectivo geral: A formação constitui nos dias de hoje uma das valências essenciais na promoção das condições de trabalho. O presente curso visa, para além do cumprimento da obrigatoriedade legal, informar e sensibilizar o trabalhador para a importância da segurança e da saúde nos locais de trabalho, fomentando uma cultura de prevenção |

Duração: 7 horas

Conteúdos Programáticos: Enquadramento legal | Objectivos e Actividades Principais dos Serviços | Acidentes de Trabalho e Doença Profissional | Obrigações gerais do empregador | Obrigações e direitos gerais do trabalhador | Prescrições Mínimas de Segurança para os locais de trabalho | Equipamentos de protecção individual | Equipamentos de protecção colectiva | Sinalização de Segurança

MÓDULO 2

SST2 – SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

Riscos dos Locais de Trabalho

BADE
SORA
DA

De acordo com a Lei n.º3/2014 de 28 de Janeiro o trabalhador deve receber uma formação adequada no domínio da segurança e saúde no trabalho, tendo em atenção o posto de trabalho e o exercício de actividades de risco elevado.

Destinatários: A formação em “Segurança e Saúde no Trabalho – Nível II” é dirigida a todos os trabalhadores.

Objectivo geral: Dotar os formandos de conhecimentos que possibilitem identificar os riscos nos locais de trabalho e as respectivas medidas de prevenção | **Duração:** 7 horas

Conteúdos Programáticos: Identificação de Riscos (Físicos, químicos, Biológicos, Psicossociais) | Ergonomia (Movimentação Manual de Carga | Trabalho com Computadores) | Máquinas e Equipamentos | Avaliação de Riscos | Medidas de Prevenção

MÓDULO 3

PCI – PREVENÇÃO, COMBATE A INCÊNDIOS E EVACUAÇÃO

Teórico

A prevenção e o combate a incêndio com sucesso só podem ser alcançados se os trabalhadores das empresas compreenderem as medidas de segurança e os procedimentos de prevenção e emergência.

De acordo com a Lei 3/2014 de 28 de Janeiro, o empregador, tendo em conta a dimensão da empresa e os riscos existentes, deve formar em número suficiente, os trabalhadores responsáveis pela aplicação das medidas de primeiros socorros, de combate a incêndio e evacuação de trabalhadores. Ainda de acordo Portaria n.º 1532/2008 todos os colaboradores devem possuir formação em segurança contra incêndio.

Destinatários: A formação em “Prevenção, Combate a Incêndio e Evacuação” é dirigida a todos os trabalhadores e prioritariamente aos trabalhadores responsáveis pela aplicação de medidas de combate a incêndio e evacuação do estabelecimento .

Objectivo geral: Dotar os formandos de conhecimentos gerais sobre incêndio e meios de primeira e segunda intervenção | **Duração:** 7 horas

Conteúdos Programáticos: Legislação e normalização em vigor; | Física e Química do fogo (condições necessárias à ocorrência da combustão, produtos da combustão, processos de transferência de calor) | Prevenção e protecção contra Incêndios e Combate a incêndios (Detecção, alarme e alerta; Agentes de extinção; Classes de fogos; Meios de intervenção (meios de primeira intervenção, meios de segunda intervenção, sistemas fixos de extinção automática de incêndios, sistemas de cortina de água); Instruções de técnicas básicas de utilização de meios de 1ª intervenção.)

MÓDULO 4

MAP – MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO

Inclui medidas de evacuação e procedimentos de emergência

As Medidas de Autoproteção são obrigatórias e aplicam-se a todos os edifícios e recintos, incluindo os existentes, de acordo com o estipulado no artº 22º do Decreto-lei nº 220/2008 republicado pelo Decreto-Lei n.º 224/2015. Também a Lei nº 3/2014, inclui nas obrigações gerais do empregador, as medidas de emergência adoptar em matéria de primeiros socorros, combate a incêndios e evacuação.

Destinatários: Todos os trabalhadores | **Objectivo geral:** Dar a conhecer o que são as Medidas de Autoproteção de acordo com o estabelecimento; Conhecer os procedimentos de emergência e o processo de evacuação | **Duração:** 7 horas.

Conteúdos Programáticos: O que são as Medidas de Autoproteção | Identificar a UT (utilização tipo) e respectiva categoria de risco | Conhecer as exigências do Regulamento de Segurança Contra Incêndio em Edifícios nas Ut's | Processo de entrega para validação das Medidas de Autoproteção na ANPC (Autoridade Nacional de Protecção Civil) | O que são procedimentos de emergência e Evacuação (boas práticas).

MÓDULO 5

EPS | EMERGÊNCIA E PRIMEIROS SOCORROS ADULTOS

No local de trabalho

No âmbito da Saúde Ocupacional, considera-se “primeiros socorros” o atendimento de emergência prestado no local de trabalho em situação de lesão ou de doença súbita que ocorre antes de chegar o atendimento especializado de emergência, visando evitar/minimizar o agravamento do estado de saúde do trabalhador e/ou assegurar as suas funções vitais. Este conceito engloba os procedimentos primários e simples aplicados numa situação de emergência, e integra o processo de accionamento do pedido de socorro, comunicação e encaminhamento das situações de maior gravidade para atendimento especializado por profissionais de saúde.

Considera-se também, que a pessoa que presta os primeiros socorros no local de trabalho é um trabalhador formado na matéria e apto a prestar os procedimentos de emergência primários, que usa uma quantidade limitada de equipamentos para proceder à primeira avaliação da vítima e para a necessária intervenção, enquanto aguarda a chegada do serviço de emergência que presta cuidados especializados.

Neste contexto, o empregador deve disponibilizar o material adequado de primeiros socorros, assim como assegurar a formação adequada dos trabalhadores, responsáveis pelas medidas de primeiros socorros (n.º2 do Artigo 20º da Lei 3/2014 de 28 de Janeiro) no local de trabalho.

Destinatários:

A formação em “Emergência e Primeiros Socorros no local de trabalho” é dirigida aos trabalhadores em geral e prioritariamente aos trabalhadores responsáveis pela aplicação de medidas de primeiros socorros de uma empresa, estabelecimento ou serviço.

Objectivo geral:

Permitir a capacitação dos trabalhadores quanto aos princípios e às práticas de socorrismo, de forma a estes ficarem aptos a actuar em situações de emergência que possam ocorrer no local de trabalho.

Objectivo específico:

Concluída a acção de formação os formandos devem ser autónomos na condução, triagem e aplicação das seguintes técnicas de socorro: Abordagem e observação de uma vítima | Procedimento de alerta adequado | Identificação das prioridades do Pré-Socorro | Procedimentos correctos nas Técnicas de Pré-socorro (Posição Lateral de Segurança (PLS); Suporte Básico de Vida (SBV); Vítima desmaiada; Vítima em convulsão; Vítima com sinais de hipoglicémia; Abordagem a vítimas de traumatismo; Imobilização em vítima de fractura; Queimaduras; Limpeza e Aplicação de pensos em Feridas; Tratamento de Hemorragias.) | **Duração:** 7 horas

Conteúdos Programáticos:

I. Enquadramento:

Este conteúdo programático de formação deve visar o incremento da cultura de prevenção e de segurança entre os trabalhadores, tendo em consideração a valorização dos conhecimentos práticos e a experiência profissional dos formandos, sobre as seguintes temáticas:

I.I. Noções gerais

- Primeiros socorros – conceito, princípios e objectivo (s) no contexto de trabalho
- Principais aspectos legais relacionados com os primeiros socorros no local de trabalho
- Sistema integrado de emergência médica (SIEM) – deteção, alerta, pré-socorro, socorro e transporte

- Elos da cadeia de sobrevivência – comunicar, suportar, restabelecer e estabilizar
- Referência aos efeitos do stress, medo, pânico e/ou outros, e como estes podem interferir no desempenho do socorrista/trabalhador, assim como o que fazer para os superar visando uma adequada acção

I.II. Aspectos específicos da empresa, estabelecimento ou serviço

- Informação geral sobre o plano de emergência interno e o plano específico de primeiros socorros da empresa, estabelecimento ou serviço
- Identificação de potenciais situações de risco que podem desencadear situações de emergência no local de trabalho e a importância de prestar os primeiros socorros
- Conteúdo e localização da(s) caixa(s) de primeiros socorros
- Conteúdo e localização da lista actualizada de números de telefone de emergência

II. Técnicas e procedimentos de socorro à vítima em situações de emergência

II.I. Suporte Básico de Vida

Este conteúdo programático de formação deve instruir os formandos/trabalhadores nas seguintes matérias:

- Avaliação da segurança do local, da natureza do evento adverso e do potencial mecanismo de lesão da vítima
- Avaliação da(s) vítima(s)
- Avaliação dos sinais vitais (estado de consciência, de circulação sanguínea) e dos sintomas (ex. dor, náuseas, sensação de frio e calor) da vítima
- Intervenção a adoptar perante a avaliação realizada (simulações práticas)
- Prioridades a adoptar na situação de emergência com várias vítimas
- Principais dados/informações a prestar pelo socorrista/trabalhador quando acciona o pedido de socorro relativamente ao local e à vítima
- Posição Lateral de Segurança (proceder a simulações práticas)

II.II. Socorro à vítima - situações específicas de emergência

Este conteúdo programático de formação deve ser planeado de modo a integrar as instruções seguidamente discriminadas, prestando-se maior relevância às matérias consideradas mais importantes de acordo com o contexto de trabalho específico:

Técnicas e procedimentos (proceder a simulações práticas, sempre que aplicável) de avaliação e intervenção, que permitam reconhecer os sinais/sintomas da vítima e saber como actuar, designadamente para as seguintes situações:

- Feridas (ex. por abrasões, cortes, lacerações, perfurações, avulsões, amputações e por esmagamento); Hemorragia; Fracturas (ex. na cabeça, pescoço e coluna vertebral), entorses, distensões, contusões e câibras; Lesões oculares; Queimaduras (térmica, eléctrica, química); Intoxicação por ingestão e/ou inalação; Hipotermia e outras consequências adversas para a saúde por exposição ao frio; Golpe de calor e outras consequências adversas para a saúde por exposição ao calor; Insolação; Asfixia; Hipoglicémia e Mordeduras e picadas

II.III. Alertas gerais no âmbito da prevenção

Este conteúdo programático de formação deve instruir os formandos/trabalhadores nas seguintes matérias:

- Importância dos equipamentos de protecção individual na prestação de primeiros socorros (ex. protecção respiratória, luvas)
- Importância das medidas de prevenção universal e específicas contra agentes biológicos relacionados com: o contacto sanguíneo e com outros materiais potencialmente infecciosos (ex. vacinação da Hepatite B); a eliminação de resíduos hospitalares decorrentes dos primeiros socorros
- Informação sobre resgate e transporte de vítimas (politraumatizados)