



**PLANO DE TRABALHO
COLABORATIVO**
NA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA

**PROGRAMA DE FORMAÇÃO EM
SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO**

LISBOA, MAIO DE 2020

ÍNDICE

EQUIPA DE PROJETO	3
APRESENTAÇÃO DO PROJETO	5
OBJETIVO	7
ESTRUTURA DO PROGRAMA DE FORMAÇÃO EM SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO	8
Curso de Formação Inicial para Técnico Superior de Segurança no Trabalho	9
Duração	9
Temas.....	9
Curso de Formação para Representante do Empregador, Empregador ou trabalhador designado para o desenvolvimento de atividades de Segurança no Trabalho.....	10
Duração	10
Temas.....	10
Curso de Formação em Ergonomia e Teletrabalho	10
Duração	10
Temas.....	10
Curso de Formação em Prevenção de Riscos Psicossociais em Teletrabalho	11
Duração	11
Temas.....	11
PROGRAMAS DOS CURSOS DE FORMAÇÃO	12
Curso de Formação Inicial para Técnico Superior de Segurança no Trabalho	12
Introdução.....	12
Ficha do curso	13
Programa do Curso	14
Curso de Formação para Representante do Empregador, Empregador ou trabalhador designado para o desenvolvimento de atividades de Segurança no Trabalho.....	24
Introdução.....	24
Ficha do curso	25
Programa do curso	26
Cursos de Formação de Curta Duração	29
Curso de Formação em Ergonomia e Teletrabalho	30
Ficha do curso	30
Programa do curso	31
Curso de Formação em Prevenção de Riscos Psicossociais em Teletrabalho	32
Ficha do curso	32
Programa do Curso	33
MODELO DE GOVERNAÇÃO DO PROGRAMA DE FORMAÇÃO	35
CALENDÁRIO DE INÍCIO DOS CURSOS EM 2020	36

EQUIPA DE PROJETO

Alice Rodrigues

Técnica Superior

Divisão de Regulação de Entidades

Direção de Serviços para a Promoção da Segurança e Saúde no Trabalho

Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT)

Ana Isabel Gomes

Técnica Superior

Direção de Serviços de Formação e Qualificação / Divisão de Apoio à Gestão da Formação

Direção-Geral da Qualificação dos Trabalhadores em Funções Públicas (INA)

Catarina Romão Gonçalves,

Secretária-Geral Adjunta

Secretaria-Geral da Presidência do Conselho de Ministros (SGPCM)

Elsa Belo

Diretora de Serviços

Direção de Serviços de Formação e Qualificação

Direção-Geral da Qualificação dos Trabalhadores em Funções Públicas (INA)

Fátima Alves

Diretora de Serviços

Unidade de Investigação, Formação e Desenvolvimento

Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P. (INR, I.P.)

Gabriela Barata

Técnica Superior

Divisão de Regulação de Entidades Externas

Direção de Serviços para a Promoção da Segurança e Saúde no Trabalho

Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT)

Helena Krippahl

Chefe de Divisão

Divisão de Regulação de Entidades Externas

Direção de Serviços para a Promoção da Segurança e Saúde no Trabalho

Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT)



**PLANO DE TRABALHO
COLABORATIVO**
NA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA

Hugo Peixoto

Técnico Superior

Departamento de Desenvolvimento de Modelos Organizacionais
Direção-Geral da Administração e do Emprego Público (DGAEP)

Hussna Alibhai

Técnica Superior

Direção de Serviços de Formação e Qualificação / Divisão de Apoio à Gestão da Formação
Direção-Geral da Qualificação dos Trabalhadores em Funções Públicas (INA)

Manuela Baptista

Técnico Superior

Departamento de Desenvolvimento de Modelos Organizacionais
Direção-Geral da Administração e do Emprego Público (DGAEP)

Marina Van Zeller

Vice-presidente do conselho diretivo

Instituto Nacional para a Reabilitação, I.P. (INR, I.P.)

Rocha Nogueira

Coordenador

Programa Nacional de Saúde Ocupacional
Direção-Geral da Saúde (DGS)

Sandra Sofia Moreira

Técnica Superior

Programa Nacional de Saúde Ocupacional
Direção-Geral da Saúde (DGS)

APRESENTAÇÃO DO PROJETO

O projeto 2.3 - Criar uma oferta formativa específica em segurança e saúde no trabalho, surge integrado do Plano de Trabalho Colaborativo na Administração Pública elaborado no âmbito do Despacho n.º 3614-D/2020, de 23 de março, da Ministra da Modernização do Estado e da Administração Pública, que “define orientações para os serviços públicos em cumprimento do Decreto n.º 2-A/2020, de 20 de março, em execução da declaração do estado de emergência efetuada pelo Decreto do Presidente da República n.º 14-A/2020, de 18 de março”.

O mesmo despacho, reforça no número 11 a necessidade de criar oferta de formação à distância para os trabalhadores e dirigentes da Administração Pública através de um programa elaborado pelo INA, em articulação com universidades com uma oferta formativa específica para o contexto atual.

A Resolução do Conselho de Ministros n.º 28/2019, de 20 de dezembro de 2018 (publicada no Diário da República, 1.ª série, n.º 31, de 13 de fevereiro de 2019), aprova o Plano de Ação para a Segurança e Saúde no Trabalho na Administração Pública 2020 (Plano SST-AP), que decorre da Estratégia Nacional para a Segurança e Saúde no Trabalho 2015 -2020 - «Por um trabalho seguro, saudável e produtivo» (ENSST 2015 - 2020), aprovada pela Resolução do Conselho de Ministros n.º 77/2015, de 18 de setembro (publicada no Diário da República, 1.ª série, n.º 183, de 18 de setembro de 2015).

A ENSST 2015-2020, tem como referência que as “boas condições de trabalho, nas suas componentes físicas, organizacionais e psicossociais, são essenciais para a satisfação dos trabalhadores e para a promoção da segurança, saúde e bem-estar no trabalho, influenciando de forma inequívoca os seus desempenhos”, definindo três objetivos estratégicos: - “Promover a qualidade de vida no trabalho e a competitividade das empresas; - Diminuir o número de acidentes de trabalho em 30 % e a taxa de incidência de acidentes de trabalho em 30 %; - Diminuir os fatores de risco associados às doenças profissionais”.

O Plano SST-AP identifica a importância que o reforço das competências em Segurança e Saúde no Trabalho tem para Administração Pública, de acordo com os objetivos definidos no ponto 2 da Resolução do Conselho de Ministros n.º 28/2019, “a) Implementar serviços



**PLANO DE TRABALHO
COLABORATIVO**
NA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA

de SST de referência em toda a AP, de forma colaborativa; b) Capacitar os serviços públicos para a implementação e funcionamento de serviços SST”.

O desenvolvimento de um programa de formação em segurança e saúde no trabalho, surge do disposto no Plano SST – AP que identifica na medida 2 a necessidade de desenvolver a capacitação de dirigentes e trabalhadores, “2.1 - Capacitar a AP em matéria de SST, através de ações de formação, informação e sensibilização que incorporem formação geral para dirigentes, representantes dos trabalhadores e trabalhadores e formação específica para responsáveis pelos serviços de SST. 2.2 - Disponibilizar conteúdos específicos para a ação operacional, incluindo guias e partilha de informação pelos membros da rede colaborativa (Rede) com formação especializada. ”

OBJETIVO

O objetivo deste projeto é a criação de um programa de oferta formativa específica em segurança e saúde no trabalho, com incidência na formação regulada para o exercício da profissão de técnico superior de segurança no trabalho, na formação habilitante para o exercício de funções específicas no âmbito da segurança e saúde no trabalho e outras formações nesta área dirigidas ao contexto atual da COVID-19.

ESTRUTURA DO PROGRAMA DE FORMAÇÃO EM SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

Neste Programa pretende-se capacitar os trabalhadores e dirigentes da Administração Pública na área de segurança e saúde no trabalho (SST), permitindo a aquisição de competências que viabilizem, em concordância com o disposto na Lei n.º 42/2012, de 28 de agosto, o exercício das funções exigidas, bem como dois cursos para dar resposta às necessidades prementes dos trabalhadores em matéria de SST em teletrabalho.

O Programa de formação em SST está organizado em cinco cursos formativos de longa e curta duração e integra os seguintes cursos:

- Curso de Formação Inicial para Técnico Superior de Segurança no Trabalho (540 horas);
- Curso de Formação para Representante do Empregador, Empregador ou trabalhador designado para o desenvolvimento de atividades de Segurança no Trabalho (40 horas);
- Curso de Formação em Ergonomia e Teletrabalho (7 horas);
- Curso de Formação em Prevenção de Riscos Psicossociais em Teletrabalho (7 horas).

Curso de Formação Inicial para Técnico Superior de Segurança no Trabalho

DURAÇÃO

420 horas + 120 horas de formação prática em contexto de trabalho

TEMAS

1. Noções de estatística e fiabilidade.
2. Legislação, regulamentos e normas de segurança e saúde no trabalho, incluindo as relativas à participação e consulta dos representantes dos trabalhadores.
3. Gestão das organizações.
4. Gestão da prevenção.
5. Avaliação de riscos profissionais.
6. Controlo de riscos profissionais.
7. Organização da emergência.
8. Segurança do trabalho.
9. Ergonomia.
10. Psicossociologia do trabalho.
11. Técnicas de informação, de comunicação e de negociação.
12. Conceção e gestão da formação.
13. Higiene no trabalho.
14. Formação prática em contexto de trabalho.

Curso de Formação para Representante do Empregador, Empregador ou trabalhador designado para o desenvolvimento de atividades de Segurança no Trabalho

DURAÇÃO

40 horas

TEMAS

1. Enquadramento legal e normativo.
2. Principais conceitos sobre Segurança e Saúde no Trabalho.
3. Gestão da Segurança e Saúde no trabalho.
4. Principais fatores de risco profissional.
5. Avaliação e controlo de riscos profissionais.
6. Casos práticos.

Curso de Formação em Ergonomia e Teletrabalho

DURAÇÃO

7 horas

TEMAS

1. Enquadramento legal.
2. Ergonomia, fisiologia e biomecânica.
3. Posto de trabalho.
4. Equipamentos dotados de visor.
5. Fatores ambientais.

Curso de Formação em Prevenção de Riscos Psicossociais em Teletrabalho

DURAÇÃO

7 horas

TEMAS

1. Enquadramento legal.
2. Conceito.
3. Fatores.
4. Consequências.
5. Gestão e prevenção.

PROGRAMAS DOS CURSOS DE FORMAÇÃO

Curso de Formação Inicial para Técnico Superior de Segurança no Trabalho

INTRODUÇÃO

Curso de formação que permite a obtenção do Título Profissional, nível VI. Destina-se a titulares de licenciatura ou bacharelato, que exerçam ou pretendam vir a exercer a atividade de Técnico Superior de Segurança no Trabalho (Lei n.º 42/2012, de 28 de agosto, que aprova os regimes de acesso e de exercício das profissões de técnico superior de segurança no trabalho e de técnico de segurança no trabalho).

FICHA DO CURSO

DURAÇÃO:	420 Horas + 120 horas de formação prática em contexto de trabalho
DESTINATÁRIOS:	Dirigentes em cargos de direção superior Dirigentes em cargos de direção intermédia Trabalhadores da carreira geral de técnico superior Trabalhadores de carreiras especiais
MODALIDADE:	b-learning (componente de formação prática deverá ser obrigatoriamente em contexto real de trabalho)
TEMAS:	<ul style="list-style-type: none"> ■ Noções de estatística e fiabilidade. ■ Legislação, regulamentos e normas de segurança e saúde no trabalho, incluindo as relativas à participação e consulta dos representantes dos trabalhadores. ■ Gestão das organizações. ■ Gestão da prevenção. ■ Avaliação de riscos profissionais. ■ Controlo de riscos profissionais. ■ Organização da emergência. ■ Segurança do trabalho. ■ Ergonomia. ■ Psicossociologia do trabalho. ■ Técnicas de informação, de comunicação e de negociação. ■ Conceção e gestão da formação. ■ Higiene no trabalho.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	Pretende-se que no final do curso de formação, os formandos tenham adquirido as competências necessárias ao exercício da profissão de Técnico Superior de Segurança no trabalho, conforme o respetivo perfil profissional (desenvolver, coordenar e controlar as atividades de prevenção e de proteção contra riscos profissionais), de acordo com a Lei n.º 42/2012 de 28 de Agosto.

PROGRAMA DO CURSO

1. NOÇÕES DE ESTATÍSTICA E FIABILIDADE

- ✓ Obtenção, análise e classificação de amostras.
- ✓ Tratamento estatístico de amostras.
- ✓ Intervalos de confiança.
- ✓ Conceito de fiabilidade.
- ✓ Probabilidade de falhas associadas a equipamentos e sistemas (em série e em paralelo).

2. LEGISLAÇÃO, REGULAMENTOS E NORMAS DE SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO, INCLUINDO AS RELATIVAS À PARTICIPAÇÃO E CONSULTA DOS REPRESENTANTES DOS TRABALHADORES

- ✓ Noções de direito comunitário.
- ✓ Conceitos jurídicos: diretivas, decisões e regulamentos comunitários.
- ✓ Leis, decretos-lei, decretos regulamentares e portarias.
- ✓ Normas vinculativas e normas de recomendação.
- ✓ Noções de legislação laboral.
- ✓ Estratégia europeia e nacional para a segurança e saúde no trabalho; Programa Nacional da Saúde Ocupacional.
- ✓ Quadro normativo relativo à gestão da segurança e saúde no trabalho.
- ✓ Organização e funcionamento dos serviços de segurança e saúde no trabalho.
- ✓ Legislação relativa a riscos específicos (por exemplo, biológicos, químicos e físicos).
- ✓ Legislação de âmbito sectorial (estabelecimentos industriais e de escritório, comércio e serviços, minas e pedreiras, estaleiros temporários ou móveis, pescas, entre outros).
- ✓ Legislação relativa à segurança e saúde de grupos particularmente vulneráveis (por exemplo, menores, grávidas, puérperas e lactantes).
- ✓ Legislação relativa a acidentes de trabalho e doenças profissionais.
- ✓ Outra legislação relativa à prevenção de acidentes graves, licenciamento industrial, qualidade do ar interior, segurança contra incêndio em edifícios, etc.

3. GESTÃO DAS ORGANIZAÇÕES

- ✓ Indicadores do desempenho da organização (por exemplo, produtividade, competitividade, qualidade e custos de produção).

- ✓ Princípios gerais de gestão (política, organização, planeamento, avaliação do desempenho e auditorias).
- ✓ Componentes fundamentais dos processos produtivos.
- ✓ Elementos caracterizadores das organizações e da sua estrutura organizativa e económico-financeira.
- ✓ Principais funções da gestão (recursos humanos; organização do trabalho; formação e informação; produção; aprovisionamento; manutenção; qualidade; ambiente; prevenção de riscos profissionais; sistemas de informação e de comunicação).
- ✓ Modelos e formas de organização do trabalho.
- ✓ Órgãos e formas de consulta e participação dos trabalhadores.
- ✓ Principais elementos caracterizadores das condições de trabalho (sistemas remuneratórios, tipologias dos contratos de trabalho e duração do trabalho).
- ✓ Sistemas de gestão das organizações (por exemplo, segurança e saúde no trabalho, qualidade, ambiente, responsabilidade social).

4. GESTÃO DA PREVENÇÃO

- ✓ Competências dos organismos da rede de prevenção de riscos profissionais.
- ✓ Conceitos de trabalho, de saúde, de perigo, de risco, de acidente, de acidente grave, de incidente, doença profissional, doença relacionada com o trabalho, condições de trabalho, prevenção, prevenção integrada, proteção, avaliação de riscos, controlo de riscos, entre outros. Saúde no trabalho: conceitos básicos, objetivos e funções.
- ✓ Indicadores de segurança e saúde no trabalho.
- ✓ Custos diretos e indiretos de acidentes de trabalho, doenças profissionais e relacionadas com o trabalho, absentismo e presentismo.
- ✓ Indicadores estatísticos de sinistralidade laboral e doenças profissionais;
- ✓ Metodologias de análise de custo/benefício.
- ✓ Critérios de avaliação de propostas de aquisição de produtos e serviços (técnicos, sociais e económicos) incluindo os relativos aos serviços externos de segurança e saúde existentes no mercado (elementos e conteúdos a contemplar nos cadernos de encargos).
- ✓ Sistemas de gestão da segurança e saúde no trabalho (NP ISO 45001).
- ✓ Âmbitos, metodologias e técnicas de auditorias e de inspeções.
- ✓ Órgãos de consulta e participação dos trabalhadores no âmbito da segurança e saúde no trabalho.

- ✓ Domínios e momentos da consulta e participação dos representantes dos trabalhadores.
- ✓ Sistema de certificação de técnicos e técnicos superiores de segurança no trabalho e qualificação de outros profissionais para o desenvolvimento das atividades de segurança no trabalho.
- ✓ Domínios de intervenção e articulação e dos diferentes profissionais em matéria de segurança e saúde no trabalho (por exemplo, técnicos de segurança, médicos e enfermeiros do trabalho).
- ✓ Princípios de ética e de deontologia aplicáveis aos profissionais de segurança e saúde no trabalho.

5. AVALIAÇÃO DE RISCOS PROFISSIONAIS

- ✓ Conceitos e terminologia, relativos ao processo de avaliação de riscos.
- ✓ Metodologias e técnicas de identificação de fatores de risco (perigos) (por exemplo, observação direta, entrevistas, consulta dos trabalhadores, informação técnica especializada, listas de matérias primas, produtos intermédios, subprodutos, resíduos e produtos finais, rotulagem e fichas de segurança de produtos químicos, listas de absentismo, de doenças profissionais e de acidente de trabalho, investigação de acidentes, incidentes e falhas).
- ✓ Metodologias de avaliação dos riscos, desde a fase de conceção (por exemplo, por sector de atividade, por tipo de risco, por profissão, por operação, por componente material do trabalho).
- ✓ Técnicas qualitativas e quantitativas de estimativa de riscos.
- ✓ Técnicas de análise indutivas e dedutivas.
- ✓ Critérios e valores de referência contemplados; nomeadamente na legislação, na normalização e nos códigos de boas práticas aplicáveis aos riscos profissionais (ex.: valores limite de exposição (VLE), nível derivado de exposição sem efeitos, nível derivado de exposição com efeitos mínimos, indicadores biológicos de exposição (IBE), indicadores estatísticos de sinistralidade e de doenças profissionais, índices de explosividade, pressões máximas admissíveis, tensões de segurança).

6. CONTROLO DE RISCOS PROFISSIONAIS

- ✓ Princípios gerais de prevenção.
- ✓ Medidas de prevenção e de proteção (medidas técnicas ou de engenharia, organizacionais, formação, informação e proteção individual).

- ✓ Medidas técnicas ou de engenharia (ex.: modificação de processos e equipamentos, processos por via húmida, manutenção, ventilação, acústica, isolamentos, barreiras, amortecedores).
- ✓ Medidas organizacionais (gestão dos tempos de exposição aos fatores de risco, procedimentos, rotação e permuta de trabalhadores, sistemas de coordenação, arrumação e limpeza dos locais de trabalho).
- ✓ Medidas de informação e de formação.
- ✓ Equipamentos de proteção individual (tipos, componentes, órgãos a proteger, classes de proteção) e respetivos critérios de seleção, aquisição, utilização, manutenção e eliminação.
- ✓ Sinalização de segurança: critérios de seleção, instalação e manutenção.
- ✓ Medidas de prevenção e proteção adequadas à fase do projeto.
- ✓ Medidas de prevenção e proteção face aos riscos em presença e nas situações de perigo grave e iminente.
- ✓ Critérios para a programação da implementação de medidas (por exemplo, hierarquização das medidas, recursos disponíveis, articulação com os diferentes departamentos da empresa).
- ✓ Técnicas de acompanhamento e controlo da execução das medidas de prevenção e proteção.
- ✓ Metodologias e técnicas para avaliação do grau de cumprimento de procedimentos.
- ✓ Critérios de avaliação do custo e benefício das medidas de prevenção e de proteção.
- ✓ Técnicas de avaliação da eficácia das medidas (ex.: reavaliação dos riscos, entrevistas, questionários).

7. ORGANIZAÇÃO DA EMERGÊNCIA

- ✓ Enquadramento legal e conceitos.
- ✓ Entidades e organismos responsáveis pela proteção civil.
- ✓ Gestão da emergência.
- ✓ Objetivos da organização de emergência.
- ✓ Tipos de emergência.
- ✓ Planeamento da emergência (por exemplo, equipas, funções, responsabilidades e meios materiais).
- ✓ Riscos específicos (por exemplo, naturais, tecnológicos, ambientais) e situações de emergência.

- ✓ Procedimentos de prevenção e de atuação em situação de emergência e evacuação.
- ✓ Medidas de autoproteção.
- ✓ Simulacros.
- ✓ Inspeções.
- ✓ Auditorias ao sistema de resposta a emergência.

8. HIGIENE NO TRABALHO

- ✓ Princípios e domínios da higiene do trabalho.
- ✓ Noções de toxicologia (vias de penetração no organismo, concentrações e doses letais, toxicidade aguda e crónica, efeito dose-resposta e efeitos fisiológicos).
- ✓ Metodologias e técnicas de avaliação e controlo da exposição aos agentes:

a) Químicos

Legislação aplicável, tipos, classificação de perigo, vias de penetração no organismo, efeitos da exposição, valores limite de exposição e níveis de ação, nível derivado de exposição sem efeitos, nível derivado de exposição com efeitos mínimos, índices biológicos de exposição, instrumentos de medição e seus princípios de funcionamento, metodologia e estratégia de amostragem (localização dos pontos de recolha de amostras, duração e momentos da amostragem, número e frequência de amostras, tratamento estatístico de resultados), noções elementares relativas a métodos analíticos (espectrofotometria, cromatografia, absorção atómica, microscopia); medidas de prevenção e de proteção coletiva e individual, exposição a agentes químicos específicos (cancerígenos, mutagénicos e tóxicos para a reprodução, amianto, chumbo, cloreto de vinilo).

b) Físicos

- Ruído: Legislação e normas técnicas, parâmetros e unidades de medição, equipamentos de leitura e seus princípios de funcionamento, efeitos da exposição, valores limite de exposição e nível de ação, metodologia e estratégia de amostragem (localização dos pontos de medição, duração e momentos da amostragem, número e frequência de amostras, tratamento estatístico de resultados), medidas de prevenção e de proteção coletiva e individual.
- Vibrações: Legislação e normas técnicas, parâmetros e unidades de medição, equipamentos de leitura e seus princípios de funcionamento, efeitos da exposição, valores limite de exposição, metodologia e estratégia

de amostragem (localização dos pontos de medição, duração e momentos da amostragem, número e frequência de amostras, tratamento estatístico de resultados...), medidas de prevenção e de proteção coletiva e individual.

- Radiações: Legislação, tipos, parâmetros e unidades de medição, equipamentos de leitura e seus princípios de funcionamento, efeitos da exposição, valores limite de exposição e nível de ação, metodologia e estratégia de amostragem (localização dos pontos de medição, duração e momentos da amostragem, número e frequência de amostras, tratamento estatístico de resultados...), medidas de prevenção e de proteção coletiva e individual.
- Ambiente térmico: Legislação e normas técnicas, conceito de “stresse térmico” e de conforto térmico, parâmetros e unidades de medição, equipamentos de leitura e seus princípios de funcionamento, efeitos da exposição ao “stresse térmico”, valores limite de exposição, metodologia e estratégia de amostragem (localização dos pontos de medição, duração e momentos da amostragem, número e frequência de amostras, tratamento estatístico de resultados...), medidas de prevenção e de proteção coletiva e individual, critérios para avaliação do conforto térmico.

c) Biológicos

- Legislação.
- Noções de microbiologia e epidemiologia; classificação, perigos, efeitos da exposição, critérios de avaliação da exposição, medidas de prevenção e de proteção coletiva e individual.
- Efeitos resultantes de exposições combinadas (exposição simultânea ou sequencial a vários fatores de risco).
- Sistemas de ventilação e condicionamento do ar: parâmetros básicos de dimensionamento (taxas de renovação, caudal, localização e tomadas de ar), critérios de manutenção e limpeza dos sistemas.
- Equipamentos de medição: procedimentos no âmbito da metrologia legal e da calibração.
- Entidades acreditadas e organismos de verificação metrológica.

9. SEGURANÇA DO TRABALHO

- ✓ Princípios e domínios da segurança do trabalho;
- ✓ Causas e consequências dos acidentes de trabalho;
- ✓ Avaliação e controlo de riscos associados a:

- a) Locais e postos de trabalho: legislação aplicável, riscos, medidas de prevenção e de proteção;
 - b) Equipamentos de trabalho: legislação aplicável, riscos, medidas de prevenção e de proteção;
 - c) Armazenagem, utilização e eliminação de produtos químicos perigosos: legislação aplicável, riscos, medidas de prevenção e de proteção;
 - d) Transporte mecânico de cargas: legislação aplicável, riscos, medidas de prevenção e de proteção;
 - e) Transporte manual de cargas: legislação aplicável, riscos, medidas de prevenção e de proteção;
 - f) Atividades e operações particularmente perigosas, (ex.: soldadura, trasfega de líquidos inflamáveis, trabalhos em espaços confinados, trabalhos hiperbáricos, trabalhos em altura): legislação aplicável, riscos, medidas de prevenção e de proteção.
- ✓ Avaliação e controlo de riscos específicos
 - a) Riscos elétricos: técnicas de avaliação de riscos, medidas de prevenção e de proteção e legislação aplicável;
 - b) Risco de incêndio e explosão: técnicas de avaliação de riscos, medidas de prevenção e de proteção e legislação aplicável;
 - c) Riscos de emissão e dispersão de produtos tóxicos: técnicas de avaliação de riscos, medidas de prevenção e de proteção e legislação aplicável;
 - ✓ Metodologias para conceção de listas de verificação a partir de diplomas legais, normas técnicas, códigos de boas práticas, informação técnica, manuais de instruções dos equipamentos (por exemplo, por sector de atividade, por tipo de risco, por profissão, por operação, por componente material do trabalho).
 - ✓ Equipamentos de medição (explosímetro, detetores de gases e vapores e bombas de amostragem): tipos, princípios de funcionamento, procedimentos no âmbito da metrologia legal e da calibração.
 - ✓ Entidades acreditadas e organismos de verificação metrológica.

10. ERGONOMIA

- ✓ Conceito, objetivos e metodologia de estudo.
- ✓ Noções de fisiologia (trabalho muscular).
- ✓ Antropometria.
- ✓ Conceção de postos de trabalho.
- ✓ Conceção de equipamentos de trabalho.
- ✓ Interface homem-máquina.

- ✓ Fatores ambientais de incomodidade: ruído (tarefas que requerem concentração e sossego), vibrações, ambiente térmico, qualidade do ar interior.
- ✓ Sistemas de iluminação: tipos, parâmetros e unidades de medição, efeitos sobre a visão, critérios para avaliação do risco, medidas de prevenção e de proteção, parâmetros básicos de dimensionamento de sistemas de iluminação artificial (localização, intensidade luminosa, seleção de armaduras); critérios de manutenção e limpeza do sistema de iluminação; níveis de iluminação recomendados, normas técnicas.
- ✓ Trabalho com equipamentos dotados de visor: riscos, medidas de prevenção e de proteção, legislação.
- ✓ Organização do trabalho: conceitos, metodologia e critérios de avaliação de riscos associados à:
 - a) Carga física do trabalho (esforços, posturas, trabalho sedentário e trabalho em pé);
 - b) Carga mental do trabalho (trabalho monótono e repetitivo);
 - c) Organização do tempo de trabalho (trabalho por turnos e trabalho noturno).

11. PSICOSSOCIOLOGIA DO TRABALHO

- ✓ Enquadramento legal e conceitos.
- ✓ Caracterização dos fatores de risco psicossocial.
- ✓ Sintomas e consequências, individuais, organizacionais e sociais.
- ✓ Metodologia e técnicas de avaliação de riscos psicossociais.
- ✓ Gestão dos riscos psicossociais:
 - Importância da gestão integrada;
 - Abordagem participativa na gestão de riscos psicossociais;
 - Estratégias de gestão: Nível de abordagem preventiva, interventiva e reabilitante.

12. TÉCNICAS DE INFORMAÇÃO, DE COMUNICAÇÃO E DE NEGOCIAÇÃO

- ✓ Elementos da arquitetura tecnológica (infraestruturas e *software*) e da arquitetura da informação (quem cria informação e quem a utiliza).
- ✓ Tipos de informação (de suporte a realização de operações e de tarefas; informação para a decisão e informação para a qualificação).
- ✓ Técnicas de informação, de comunicação e de negociação.
- ✓ Metodologias e técnicas adequadas para avaliação da qualidade e eficácia da informação e comunicação.

- ✓ Técnicas de conceção de normas internas.
- ✓ Instrumentos de informação e seus domínios de aplicação utilizados na prevenção de riscos profissionais (ex. instrumentos de informação em formato eletrónico, *webinars*, *emails*, outros instrumentos em formato de papel).
- ✓ Princípios e técnicas básicas utilizadas na conceção/elaboração de instrumentos de informação.
- ✓ Técnicas de utilização de suportes de informação (texto escrito, áudio, multimédia e outros).
- ✓ Metodologias e técnicas de identificação de necessidades de informação, em função dos diversos públicos-alvo.
- ✓ Tipos de informação específica no âmbito da prevenção de riscos profissionais nomeadamente sinalização de segurança, rotulagem de produtos perigosos e respetivas fichas de dados de segurança, manuais de instruções de máquinas e equipamentos de trabalho, normas internas, procedimentos, manuais de segurança e saúde no trabalho.
- ✓ Metodologias e técnicas de comunicação individual e grupal.
- ✓ Técnicas de utilização de equipamentos de comunicação (por exemplo, *datashow*).
- ✓ Técnicas de organização de arquivo e gestão documental (por exemplo, registos obrigatórios, comunicações e notificações obrigatórias).
- ✓ Princípios e técnicas de liderança, orientadas para a coordenação de equipas de trabalho.
- ✓ Metodologias e técnicas de animação no domínio da prevenção de riscos profissionais (animação de reuniões, de grupos de discussão, etc.).

13. CONCEÇÃO E GESTÃO DA FORMAÇÃO

- ✓ Metodologias e técnicas de identificação de necessidades de formação, em função dos diversos públicos-alvo.
- ✓ Metodologias e técnicas de conceção de programas de formação (definição de objetivos e conteúdos pedagógicos, recursos e condições de execução da formação).
- ✓ Metodologias e técnicas de formação adequadas às estratégias definidas por exemplo, técnicas de motivação, métodos pedagógicos, gestão dos tempos e dos meios necessários).
- ✓ Técnicas de utilização de equipamentos de formação (por exemplo, *datashow*, plataformas de aprendizagem).

- ✓ Metodologia de avaliação dos formandos;
- ✓ Metodologias de avaliação e acompanhamento da qualidade e eficácia da formação.

14. FORMAÇÃO PRÁTICA EM CONTEXTO DE TRABALHO

Só é possível a realização da formação em contexto real de trabalho após a conclusão com aproveitamento dos módulos da componente de formação teórica.

A entidade formadora deve assegurar as condições necessárias à realização de formação prática em contexto de trabalho, na área da segurança e saúde no trabalho, garantindo a articulação necessária com a entidade promotora da formação prática e com o formando.

O acompanhamento dos formandos durante a formação prática deve ser assegurado de forma partilhada pela entidade formadora, na figura do orientador/formador (que terá de ser obrigatoriamente técnico(a) superior de segurança no trabalho) e pela entidade recetora, na figura de tutor da formação prática em contexto real de trabalho. A entidade recetora deve ser preferencialmente a do serviço onde o formando desempenha as suas funções.

O trabalho final de curso consubstancia-se num relatório escrito a apresentar oralmente perante um júri composto por um elemento da coordenação técnico-científica do curso, um elemento da equipa formadora, um representante da ACT (sempre que possível), um representante da DGS (sempre que possível) e uma personalidade de reconhecido mérito em segurança e saúde no trabalho.

Curso de Formação para Representante do Empregador, Empregador ou trabalhador designado para o desenvolvimento de atividades de Segurança no Trabalho

INTRODUÇÃO

Este é um curso de formação destinado a responsáveis de serviços que empreguem até nove (9) trabalhadores que não exerçam atividades de risco elevado (empregadores ou trabalhadores designados - artigo 81.º e artigo 77.º, n.º 2, da Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, com as respetivas alterações) e para responsáveis por acompanhar e coadjuvar a execução das atividades de segurança e saúde no trabalho na entidade empregadora pública que tenha os serviços de segurança e saúde no trabalho organizados na modalidade de serviços externos ou comuns (representante do empregador - artigo 77.º, n.ºs 1 e 2, da Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, com as respetivas alterações).

Pretende-se que, no final do curso de formação, os formandos tenham adquirido as competências necessárias para exercer as funções de representante do empregador, empregador ou trabalhador designado em matéria de segurança no trabalho (acompanhar e coadjuvar a execução das atividades de prevenção), de acordo com a Lei n.º 102/2009, de 10 de Setembro, com as respetivas alterações.

O curso também destinado a todos os interessados que pretendam adquirir conhecimentos e competências básicas na área da segurança e saúde no trabalho.

FICHA DO CURSO

DURAÇÃO:	40 Horas
DESTINATÁRIOS:	<p>Dirigentes em cargos de direção superior</p> <p>Dirigentes em cargos de direção intermédia</p> <p>Trabalhadores da carreira geral de técnico superior</p> <p>Trabalhadores da carreira geral de assistente técnico</p> <p>Trabalhadores da carreira geral de assistente operacional</p> <p>Trabalhadores de carreiras especiais</p>
MODALIDADE:	<i>eLearning</i>
TEMAS:	<ul style="list-style-type: none"> ■ Enquadramento legal e normativo. ■ Principais conceitos sobre segurança e saúde no trabalho. ■ Gestão da segurança e saúde no trabalho. ■ Principais fatores de risco profissional. ■ Avaliação e controlo de riscos profissionais. ■ Casos práticos.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar o quadro normativo e legal aplicável e o enquadramento das funções do representante do empregador, empregador ou trabalhador designado (ETD) no Regime Jurídico de Promoção da Segurança e Saúde no Trabalho. 2. Conhecer as obrigações gerais do empregador público e dos trabalhadores. 3. Identificar as modalidades de organização e funcionamento dos serviços de segurança e saúde no trabalho e as instituições reguladoras. 4. Colaborar ou desenvolver o processo de identificação dos fatores de risco profissional, avaliação e controlo de riscos; 5. Conhecer as medidas de emergência, evacuação e primeiros socorros e atuar ao nível da primeira intervenção. 6. Identificar, promover e desenvolver ações de informação e formação aos trabalhadores.

PROGRAMA DO CURSO

1. ENQUADRAMENTO LEGAL E NORMATIVO

- ✓ Disposições legais gerais e específicas e outras (nacionais e europeias).
- ✓ Princípios gerais de prevenção.
- ✓ Obrigações gerais do empregador e do trabalhador.
- ✓ Organização e funcionamento dos serviços de segurança e saúde no trabalho: modalidades, atividades principais e garantia mínima de funcionamento.
- ✓ Comunicações e participações obrigatórias (por exemplo, relatório único, agentes biológicos, químicos perigosos e ruído).
- ✓ Grupos particularmente vulneráveis.
- ✓ Normalização aplicável.
- ✓ Organismos públicos com competência em matéria segurança e saúde no trabalho.

2. PRINCIPAIS CONCEITOS SOBRE SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

- ✓ Local de trabalho, componentes materiais de trabalho, condições de trabalho.
- ✓ Segurança e saúde no trabalho.
- ✓ Fatores de risco (perigos) e risco profissional.
- ✓ Avaliação e controlo de riscos profissionais,
- ✓ Prevenção e proteção.
- ✓ Ergonomia.
- ✓ Acidente, incidente de trabalho.
- ✓ Doença profissional/relacionada com o trabalho.

3. GESTÃO DA SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

SISTEMA DE GESTÃO DE SST (NP ISO 45001)

- ✓ Política de segurança e saúde no trabalho.
- ✓ Responsabilidades, comunicação, consulta e participação dos representantes dos trabalhadores, ou na sua ausência, os próprios trabalhadores.
- ✓ Processo(s) de análise dos fatores de risco, avaliação e controlo dos riscos e identificação de oportunidades de melhoria para a segurança e saúde no trabalho.
- ✓ Ciclo Planear-Executar-Verificar-Atuar.
- ✓ Auditorias.

4. PRINCIPAIS FATORES DE RISCO PROFISSIONAL

- ✓ Fatores de risco relacionados com o ambiente de trabalho:
 - Físicos (por exemplo, ruído, vibrações, temperatura, iluminação, ventilação e radiações);
 - Químicos (por exemplo, perigosos, cancerígenos, mutagénicos e tóxicos para a reprodução);
 - Biológicos (por exemplo, bactérias, fungos e vírus);
 - Psicossociais (por exemplo, stresse, organização inadequada de trabalho, conflito trabalho/família e assédio);
 - Biomecânicos (por exemplo, posturas ou posições corporais extremas, aplicação inadequada de força, repetitividade e cadência das tarefas).
- ✓ Fatores de risco relacionados com as condições de segurança:
 - Incêndio ou explosão;
 - Eléctricos;
 - Mecânicos;
 - Armazenagem;
 - Instalações.

5. ACIDENTES DE TRABALHO E DOENÇAS PROFISSIONAIS

- ✓ Enquadramento legal específico.
- ✓ Estatísticas de acidentes de trabalho e doenças profissionais.
- ✓ Comunicações e participações obrigatórias.

6. AVALIAÇÃO E CONTROLO DE RISCOS PROFISSIONAIS

- ✓ Métodos de avaliação de riscos: quantitativos, semiquantitativos e qualitativos.
- ✓ Etapas da avaliação de riscos:
 - Identificação dos perigos ou fatores de risco profissional;
 - Identificação dos trabalhadores expostos e caracterização do posto de trabalho;
 - Estimativa dos riscos;
 - Valoração dos riscos.
- ✓ Controlo dos riscos profissionais
Medidas de prevenção e proteção:
 - Medidas técnicas;
 - Medidas organizacionais;
 - Formação e Informação;
 - Equipamentos de proteção individual;

- Sinalização de segurança.
- ✓ Noções básicas de atuação em caso de emergência, evacuação e primeiros socorros.
- ✓ Vigilância da saúde (exames médicos de admissão, periódicos e ocasionais).
- ✓ Promoção da saúde.

7. CASOS PRÁTICOS

- ✓ Caracterização da atividade da entidade empregadora pública.
- ✓ Análise de estatísticas de sinistralidade laboral e doenças profissionais.
- ✓ Identificação dos fatores de risco, avaliação e controlo de riscos profissionais num serviço da administração pública.



Cursos de Formação de Curta Duração

A Lei geral do trabalho em funções públicas – Lei 35/2014, de 20 de junho - na atual redação, faz aplicar as obrigações em matéria de segurança e saúde no trabalho ao empregador público. Nestas obrigações, encontra-se o dever de proporcionar informação e formação aos trabalhadores, necessárias ao desenvolvimento de atividades em condições de segurança e de saúde. Estes cursos de formação pretendem assim dar resposta a esta obrigação, dotando os trabalhadores de conhecimentos básicos, com vista à salvaguarda da sua segurança e saúde em contexto de trabalho.

Curso de Formação em Ergonomia e Teletrabalho

FICHA DO CURSO

DURAÇÃO:	7 Horas
DESTINATÁRIOS:	<p>Dirigentes em cargos de direção superior</p> <p>Dirigentes em cargos de direção intermédia</p> <p>Trabalhadores da carreira geral de técnico superior</p> <p>Trabalhadores da carreira geral de assistente técnico</p> <p>Trabalhadores da carreira geral de assistente operacional</p> <p>Trabalhadores de carreiras especiais</p>
MODALIDADE:	<i>eLearning</i>
TEMAS:	<ul style="list-style-type: none"> ■ Enquadramento legal. ■ Ergonomia, fisiologia e biomecânica. ■ Posto de trabalho. ■ Equipamentos dotados de visor. ■ Fatores ambientais.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Reconhecer conceitos de ergonomia, fisiologia e biomecânica. 2. Aplicar as condições ergonómicas ao posto de trabalho.

PROGRAMA DO CURSO

1. ENQUADRAMENTO LEGAL

2. ERGONOMIA

- ✓ Conceito.
- ✓ Objetivo.
- ✓ Metodologia de estudo.

3. NOÇÕES DE FISILOGIA

4. NOÇÕES DE BIOMECÂNICA

5. POSTO DE TRABALHO

- ✓ Dimensionamento.
- ✓ Antropometria.
- ✓ Postura de trabalho.

6. EQUIPAMENTOS DE TRABALHO

7. INTERFACE HOMEM-MÁQUINA

8. FATORES AMBIENTAIS

- ✓ Ruído.
- ✓ Vibrações.
- ✓ Iluminação.
- ✓ Ambiente térmico.
- ✓ Ventilação.

9. EQUIPAMENTOS DOTADOS DE VISOR

- ✓ Conceitos.
- ✓ Fatores de risco.
- ✓ Avaliação de riscos.
- ✓ Medidas de prevenção e de proteção.

10. EFEITOS SOBRE A SAÚDE

- ✓ Fadiga física e mental.
- ✓ Lesões músculo-esqueléticas.

11. GINÁSTICA LABORAL

Curso de Formação em Prevenção de Riscos Psicossociais em Teletrabalho

FICHA DO CURSO

DURAÇÃO:	7 Horas
DESTINATÁRIOS:	<p>Dirigentes em cargos de direção superior</p> <p>Dirigentes em cargos de direção intermédia</p> <p>Trabalhadores da carreira geral de técnico superior</p> <p>Trabalhadores da carreira geral de assistente técnico</p> <p>Trabalhadores da carreira geral de assistente operacional</p> <p>Trabalhadores de carreiras especiais</p>
MODALIDADE:	<i>eLearning</i>
TEMAS:	<ul style="list-style-type: none"> ■ Enquadramento legal. ■ Conceito. ■ Fatores. ■ Consequências. ■ Gestão e prevenção.
OBJETIVOS ESPECÍFICOS:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Identificar os fatores de riscos psicossociais 2. Aplicar as estratégias de prevenção

PROGRAMA DO CURSO

1. ENQUADRAMENTO LEGAL

2. CONCEITOS

- ✓ Assédio moral.
- ✓ Stresse ocupacional.
- ✓ Violência.

3. FATORES INDUTORES

- ✓ Ritmos de trabalho.
- ✓ Cargas de trabalho excessivas.
- ✓ Comunicação ineficaz.
- ✓ Falta de apoio por parte de colegas e chefias.
- ✓ Difícil conciliação da vida profissional e familiar.
- ✓ Falta de clareza na definição de tarefas.
- ✓ Orientações contraditórias.

4. CONSEQUÊNCIAS

- ✓ Fisiológicas
 - Fadiga e sobrecarga.
 - Insónias.
 - Outras (por exemplo, dificuldades respiratórias e dores musculares).
- ✓ Psicológicas
 - Ansiedade.
 - Irritabilidade.
 - Nervosismo.
 - Outras (por exemplo, estado depressivo).
- ✓ Comportamentais
 - Isolamento.
 - Agressividade.
 - Consumo de substâncias psicoativas (por exemplo, tabagismo, alcoolismo, drogas).
 - Comportamentos aditivos (por exemplo, jogo *online*).
 - Outras (por exemplo, erros na execução de tarefas).

5. ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO (COLETIVAS E/OU INDIVIDUAIS)

- ✓ Conceção do posto de trabalho.



**PLANO DE TRABALHO
COLABORATIVO**
NA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA

- ✓ Organização do trabalho.
- ✓ Outras medidas de prevenção.

MODELO DE GOVERNAÇÃO DO PROGRAMA DE FORMAÇÃO

A presente equipa de projeto deverá fazer o acompanhamento das ações de formação contempladas no presente programa, assegurando nomeadamente a atualização dos conteúdos programáticos, face às alterações legislativas ou estado de evolução da técnica.

CALENDÁRIO DE INÍCIO DOS CURSOS EM 2020

CURSOS	MAI	JUN	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ
Curso de Formação Inicial para Técnico Superior de Segurança no Trabalho					●			
Curso de Formação para Representante do Empregador, Empregador ou trabalhador designado para o desenvolvimento de atividades de Segurança no Trabalho		●						
Cursos de Formação em Ergonomia e Teletrabalho		●						
Curso de Formação em Prevenção de Riscos Psicossociais em Teletrabalho		●						

FIM DO DOCUMENTO