

# Sensibilização para a Segurança e Saúde no Trabalho

- **Formato do curso:** Presencial e Live Training
- **Preço:** 245€
- **Nível:** Intermédio
- **Duração:** 7 horas

Conhecer os conceitos e regras gerais sobre segurança, aplicados ao ramo específico da organização em causa.

## Destinatários

Colaboradores das organizações em geral.

## Programa

### Conceitos básicos de SST

- Abordagem aos aspetos comportamentais face à segurança
- Noções sobre riscos físicos, químicos e biológicos
- Ergonomia no trabalho
- Movimentação manual de cargas
- Equipamentos de proteção individual
- Atuação em caso de emergência.

### Conteúdos específicos variáveis consoante o ramo de atividade da organização

- Riscos associados às energias elétrica e eletromagnética
- A reação do corpo humano às correntes elétricas
- Contato directo e indireto
- Riscos associados ao contato com corrente elétrica
- Proteção contra contato com corrente elétrica
- Elevação e movimentação manual de cargas
- Riscos Associados
- Cargas máximas permitidas
- Estratégias de elevação manual de cargas
- Correção de posturas e movimentos
- Manuseamento de agentes químicos perigosos

- Agentes químicos e sua ação fisiológica
- Conceito de doseRiscos associados aos agentes químicos
- Boas práticas para um correcto manuseamento de produtos químicos
- Exposição ao ruído
- Tipos de ruído
- Consequências do ruído
- Medidas de controlo do ruído
- Exposição a vibrações
- Fontes mais comuns de vibração
- Efeitos da vibração sobre o homem
- Medidas de controlo das vibrações
- Ambiente térmico
- A influência do ambiente térmico nas condições de trabalho
- Efeitos sobre o homem
- Medidas a adotar para controlo do ambiente térmico.