



CARTA DE COMPETÊNCIAS EM SEGURANÇA NO TRABALHO (CCST)

OBJETIVOS

No final deste curso pretende-se que os formandos sejam capazes de aplicar práticas seguras no trabalho em instalações industriais e estaleiros da construção civil, bem como dar cumprimentos aos requisitos da legislação sobre formação obrigatória.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

01 - Atitudes pró-ativas de segurança

- Aspetos comportamentais;
- Deveres dos trabalhadores e empregadores nos domínios da Saúde e Segurança do Trabalho.

02 - Princípios gerais de segurança

- A importância da análise e avaliação dos riscos profissionais;
- Equipamentos de Proteção Coletiva (EPI);
- Equipamentos de Proteção Individual (EPC);
- Sinalização de segurança;
- Segurança em estaleiros da construção civil;
- Autorização de Trabalhos e Consignações.

03 - Identificação, avaliação e prevenção de riscos profissionais (adequados ao setor da empresa)

Legislação aplicável e Medidas de Prevenção e Proteção em:

- Riscos físicos: Ruído e Vibrações;
- Riscos ergonómicos: Movimentação manual de cargas e posturas de trabalho incorretas;
- Riscos mecânicos: Queda em altura e queda ao mesmo nível;
- Riscos químicos: Manipulação de produtos;
- Riscos elétricos;
- Risco de incêndio e explosão.

04 - Práticas de trabalho seguro (adequados ao setor da empresa)

Prevenção e segurança em:

- Trabalhos em Altura;
- Trabalhos em Espaços Confinados;
- Atmosferas Explosivas;
- Trabalhos em Instalações Elétricas;
- Trabalhos realizados em Escavações e Valas.

05 - Máquinas e equipamentos de trabalho (adequados às máquinas e equipamentos utilizados na empresa)

- Riscos em máquinas;
- Habilitação de Operadores;
- Inspeção, Ensaio e Manutenção;
- Prevenção e segurança na movimentação mecânica de cargas – Gruas, empilhadores, etc.

06 - Segurança contra incêndio

- Conceitos, Fontes de Inflamação e Formas de Propagação;
- Prevenção e proteção contra incêndio;
- O Plano de Emergência;
- Uso dos meios de primeira intervenção.

07 - Acidentes de trabalho e doenças profissionais

- Causalidade dos acidentes de trabalho;
- Legislação aplicável;
- Investigação de Acidentes e Incidentes.
- Doenças profissionais.

08 - Primeiros Socorros

- Abordagem e observação de uma vítima;
- Identificação das prioridades do Pré-Socorro;
- Procedimentos corretos nas Técnicas de Pré-socorro.

DESTINATÁRIOS

Trabalhadores que realizem trabalhos em estaleiros da construção civil e demais profissionais interessados.

DURAÇÃO DA AÇÃO DE FORMAÇÃO

16 horas

VALIDADE

3 anos

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Formação Contínua, não inserida no Catálogo Nacional de Qualificações (CNQ) e certificada de acordo com a Portaria n.º 474/2010 de 8 de julho, através de certificado emitido pela plataforma SIGO.

