

 <p><b>IPG</b> Politécnico da Guarda Escola Superior de Tecnologia e Gestão</p>	<b>GUIA DE FUNCIONAMENTO DA UNIDADE CURRICULAR</b>	<b>MODELO PED.008.02</b>
--	--	--------------------------

<i>Curso</i>	<b>Gestão de Recursos Humanos</b>	<i>Ano letivo</i>	2018/19	
<i>Unidade Curricular</i>	<b>Higiene e Segurança no Trabalho</b>	<b>ECTS</b>	6	
<i>Regime</i>	<b>Obrigatório</b>			
<i>Ano</i>	<b>3.º</b>	<i>Semestre</i>	<b>1.º</b>	<i>Horas de trabalho globais</i>
<i>Docente (s)</i>	<b>Jorge Gregório</b>		<i>Total</i>	168
			<i>Contacto</i>	60
<i>Coordenador de área disciplinar</i>	<b>Professor Doutor Carlos Rodrigues</b>			

**GFUC previsto**

**1. OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM**

De acordo com a estratégia, aprovada pela UE em matéria de Segurança e Saúde no Trabalho (SST), adotada internamente pela “Estratégia Nacional para a SST 2015-2020” e vertidos na legislação nacional no nº1 do artigo 9.º do “Regime jurídico da promoção da SST”, Lei 102/2009 de 10/09, republicada pela Lei 3/2014 de 28/01, a unidade curricular de Higiene e Segurança no Trabalho (HST), pretende atingir os seguintes objetivos:

- A - Identificar os conceitos fundamentais e a principal legislação ao nível de HST;
- B - Mostrar a importância do investimento na prevenção nos domínios da SHST;
- C - Dotar os alunos de competências para analisar, avaliar e auditar situações de risco;
- D - Desenvolver capacidade para atuar preventivamente nas situações de trabalho lesivas para a integridade do trabalhador, procurando contribuir para uma gestão de recursos humanos mais eficaz;
- E - Identificar, analisar, diagnosticar e gerir as fontes causadoras de stresse nos colaboradores e desenvolver soluções caso a caso respeitando as diferenças individuais.

**2. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS**

**1 - Princípios e domínios da Segurança, e Saúde do Trabalho.**

- 1.1 - Etapas da evolução do trabalho e do processo produtivo;
- 1.2 - Conceitos de perigo, risco, dano, de ato inseguro e da prevenção;
- 1.3 - Evolução do conceito de risco. Natureza dos riscos;
- 1.4 - Noção de segurança no trabalho;

- 1.5 - Noção de higiene do trabalho;
- 1.6 - Noção de saúde no trabalho;
- 1.7 - Noção de ergonomia;
- 1.8 - Importância da Higiene e Segurança no Trabalho.

## **2 - Enquadramento da Higiene e Segurança no Trabalho.**

- 2.1 - Breve história da organização da higiene, segurança e saúde no trabalho em Portugal;
- 2.2 - Organismos nacionais e internacionais relacionados com a SST;
- 2.3 - Normativo legal básico aplicado à SST;
- 2.4 - Obrigações e direitos das partes;
- 2.5 - Acidentes de trabalho e doenças profissionais;
- 2.6 - Consequências dos acidentes de trabalho;
- 2.7 - Aspetos económicos;
- 2.8 - O panorama da sinistralidade;
- 2.9 - Índices estatísticos.

## **3 Gestão e avaliação de riscos**

- 3.1 - Introdução;
- 3.2 - Conceitos essenciais;
- 3.3 - Análise dos riscos;
- 3.4 - Avaliação de riscos;
- 3.5 - Planeamento da prevenção;
- 3.6 - Gestão e controlo de riscos;
- 3.7 - Comunicação do risco;
- 3.8 - Registos e documentação;
- 3.9 - Sistema de gestão de SST com base na norma ISSO 45001:2018.

#### **4 - Organização dos serviços de SST.**

- 4.1 - Princípios gerais;
- 4.2 - Organização dos meios;
- 4.3 - Modalidades de serviços;
- 4.4 - Atividades dos serviços de prevenção;
- 4.5 - Recursos;
- 4.6 - Consulta dos trabalhadores;
- 4.7 - Manual de procedimentos.

#### **5 - Dispositivos de proteção: seleção e características.**

- 5.1 - Introdução;
- 5.2 - Enquadramento e medidas de prevenção;
- 5.3 - Proteção coletiva;
- 5.4 - Seleção e ensaio de equipamentos de proteção individual;
- 5.5 - Classificação dos equipamentos de proteção individual;
- 5.6 - Proteção contra quedas.

#### **6 - Prescrições mínimas de segurança e de saúde nos locais de trabalho.**

- 6.1 - Nos locais de trabalho em geral;
- 6.2 - Na utilização dos equipamentos de trabalho;
- 6.3 - Na movimentação manual de cargas;
- 6.4 - Na utilização de equipamentos dotados de visor
- 6.5 - Na utilização de equipamentos de proteção individual;
- 6.6 - De sinalização de segurança e saúde;
- 6.7 – Armazenagem, portas e vias de circulação;

6.8 - Riscos de contaminação química;

6.9 - Ruído.

## **7 - Segurança contra o risco de Incêndio.**

7.1 - Introdução;

7.2 - Legislação aplicável;

7.3 - Fenomenologia do fogo;

7.4 - Causas de inflamação;

7.5 - Classes de fogos;

7.6 - Controlo do fogo, prevenção e proteção;

7.7 - Agentes extintores;

7.8 – Procedimentos em caso de incêndio.

## **8 - Noções básicas de emergência e evacuação.**

8.1 - Introdução;

8.2 - Tipos de acidentes graves;

8.3 - Classificação das situações de emergência;

8.4 - Plano de prevenção e organização das emergências;

8.5 - Plano de emergência Interno (PEI);

8.6 - Procedimentos de prevenção e informação de apoio;

8.7 - Simulacro.

## **9. Primeiros socorros.**

9.1 - Introdução;

9.2 - Socorrismo e emergência médica;

9.3 - Conselhos gerais de socorrismo

9.4 - Prevenir alertar e socorrer;

9.5 - Proteção de um local de acidente.

### **10 - Gestão do stresse e do tempo organizacional.**

10.1 - Conceitos elementares;

10.2 - Sintomas e reação fisiológica e psicológica ao stresse;

10.3 - Estratégias para eliminar ou reduzir o stresse;

10.4 - Gestão do tempo. Estabelecimento de objetivos e prioridades;

10.5 - Organização pessoal. Critérios de urgência e importância;

10.6 - Planeamento de atividades e tarefas;

10.7 - O planeamento, a execução e o balanço;

10.8 - Tipos de desperdiçadores de tempo.

### **3. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DOS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS COM OS OBJETIVOS DA UC**

*Objetivo A - Identificar os conceitos básicos e a principal legislação ao nível de HST;*

Este objetivo cumpre-se com os capítulos 1, 2, 4 e 6 que são respetivamente: *Princípios e domínios da Segurança, Higiene e Saúde do Trabalho, Enquadramento da Higiene e Segurança no Trabalho, Organização dos serviços de SST e Prescrições mínimas de segurança e de saúde nos locais de trabalho*, onde se apresentam os princípios básicos e os principais conceitos de segurança, higiene, saúde e ergonomia, bem como as instituições nacionais e internacionais com responsabilidade em matéria de SHST, os momentos mais significativos da história nacional e internacional de SHST, principal legislação nacional, organização dos serviços de HST e prescrições mínimas de SST nos locais de trabalho.

*Objetivo B - Mostrar a importância do investimento na prevenção nos domínios da SHST;*

Para cumprir este objetivo, usam-se os capítulos 2, 3, 4 e 6 onde se faz uma análise dos custos devidos aos acidentes de trabalho com apresentação da sinistralidade laboral, dos custos devidos à prevenção, aplicação da principal legislação e das prescrições mínimas de

higiene e segurança nos locais de trabalho, avaliação e gestão de riscos profissionais e a organização os serviços de HST.

*Objetivo C - Dotar os alunos de competências para analisar, avaliar e auditar situações de risco;*

Atinge-se este objetivo com os conteúdos do capítulo 3 dedicado à avaliação e gestão do risco tendo por base o cumprimento da principal legislação de SST (Capítulo 2) e das prescrições mínimas de higiene e segurança nos locais de trabalho (Capítulo 6), Adicionalmente também se refere o sistema de gestão de segurança através da norma ISO 45001:2018.

*Objetivo D - Desenvolver capacidade para atuar preventivamente nas situações de trabalho lesivas para a integridade do trabalhador, procurando contribuir para uma gestão de recursos humanos mais eficaz;*

De uma forma geral todos os capítulos lecionados procuram satisfazer este objetivo, já que é o mais abrangente de todos os objetivos propostos para a unidade curricular. Esta capacidade para atuar preventivamente é ainda reforçada pelo capítulo 3 dedicado à avaliação e gestão de riscos profissionais.

*Objetivo E - Identificar, analisar, diagnosticar e gerir as fontes causadoras de stresse nos colaboradores e desenvolver soluções caso a caso respeitando as diferenças individuais;*

Este objetivo encontra-se enquadrado no capítulo 10 *Gestão do stresse e do tempo organizacional*, onde se referem as noções básicas relacionadas com o stresse, os principais sintomas, reações e estratégias para lidar com o stresse bem como o estabelecimento de objetivos e prioridades para gerir o tempo.

#### **4. BIBLIOGRAFIA PRINCIPAL**

- 1 - Cabral, Fernando e outros; (2012), “Segurança, Higiene e Saúde do Trabalho”, Verlag Dashofer, Lisboa. (Obrigatório)
- 2 - Miguel, Alberto; (2012), “Manual de Higiene e Segurança do Trabalho”, 12.<sup>a</sup> Edição, Porto Editora, Porto. (Obrigatório)

- 3 - Freitas Luís Conceição; (2016); “Manual de Segurança e Saúde do Trabalho”, 3ª edição, Edições Sílabo Lisboa. (Obrigatório)
- 4 - Moreira, Arlindo; (2010), “Segurança e Saúde no Trabalho, em ambiente de escritório”, Lidel, Lisboa. (Recomendado)
- 5 - Roxo, Manuel M.; (2009), “Segurança e Saúde do Trabalho: Avaliação e controlo de riscos” 2ª Edição, Editora Almedina. Coimbra (Recomendado)
- 6- Cabral, Fernando e Roxo, Manuel M.; (2008), “Segurança e Saúde do Trabalho Legislação anotada”, 5ª Edição, Editora Almedina. Coimbra (recomendado)
- 7- Martin, Cristine; (2007), “Avaliação de risco em Segurança Higiene e Saúde no Trabalho”, Editora Monitor (recomendado)
- 8 - Aquino, Carlos; (2006), “Higiene e Segurança no Trabalho”, IPG, Guarda (Obrigatório)

## **5. METODOLOGIAS DE ENSINO (REGRAS DE AVALIAÇÃO)**

As metodologias de ensino usadas nas aulas teórico práticas em sala de aula são muito variadas e incluem os métodos: expositivo, interrogativo, estudo de casos, resolução de problemas, a que se juntam visitas de estudo, simulações em laboratório ou oficinas para agir e efetuar medições o mais próximo possível das condições reais de trabalho. As aulas complementam-se com a realização de um seminário sobre HST. A orientação tutorial incide sobretudo no estudo de casos e resolução de problemas.

A avaliação pode ser contínua ou por exame final, em época normal ou de recurso, tal como consta do regulamento escolar. A avaliação por exame consiste numa prova escrita.

A avaliação contínua consiste numa prova escrita com o valor de 70% da classificação da disciplina, a realizar na data da frequência e um trabalho prático de grupo com o valor de 25% e a correspondente apresentação com o valor de 5%, a entregar e apresentar na última semana de aulas do semestre. Os alunos sujeitos à avaliação contínua, devem estar presentes a pelo menos dois terços das aulas.

O trabalho prático é obrigatório, mas apenas é contabilizado para a avaliação contínua por frequência.

## **6. DEMONSTRAÇÃO DA COERÊNCIA DAS METODOLOGIAS DE ENSINO COM OS OBJETIVOS DA UNIDADE CURRICULAR**

*Objetivo A - Identificar os conceitos básicos e a principal legislação ao nível de HST*

Este objetivo alcança-se durante as aulas teórico práticas em sala de aula com os métodos expositivo, interrogativo, demonstrativo, estudo de casos e resolução de problemas, a que se junta um debate sobre a principal legislação sobre SHST.

*Objetivo B - Mostrar a importância do investimento na prevenção nos domínios da SHST;*

Este objetivo alcança-se durante as aulas teórico práticas em sala de aula com os métodos expositivo, interrogativo, estudo de casos, resolução de problemas, a que se junta um seminário de HST

*Objetivo C - Dotar os alunos de competências para analisar, avaliar e auditar situações de risco;*

Atinge-se este objetivo durante as aulas teórico práticas em sala de aula com os métodos expositivo, interrogativo, estudo de casos, resolução de problemas, a que se junta o método demonstrativo em sala, laboratório ou oficinas para efetuar medições ou simulações o mais próximo possível das condições reais de trabalho. A estes métodos junta-se a realização de um trabalho prático de campo com grupos de 3 alunos sobre avaliação e controlo de risco a realizar numa empresa à escolha dos alunos.

*Objetivo D - Desenvolver capacidade para atuar preventivamente nas situações de trabalho lesivas para a integridade do trabalhador, procurando contribuir para uma gestão de recursos humanos mais eficaz;*

Este objetivo alcança-se durante as aulas teórico práticas em sala de aula com os métodos expositivo, interrogativo, estudo de casos, resolução de problemas, a que se junta o método demonstrativo em sala, laboratório ou oficinas para agir ou efetuar medições o mais próximo possível das condições reais de trabalho. A estes métodos junta-se a realização de um trabalho prático com grupos de 3 alunos sobre avaliação e controlo de risco a realizar numa empresa à escolha dos alunos. A metodologia citada complementa-se com a realização de um seminário de HST, uma visita de estudo ao quartel dos bombeiros para aprendizagem da utilização, em contexto de simulação controlada, dos meios de primeira intervenção de combate contra incêndios e um simulacro de uma situação de emergência na escola.



Adicionalmente realizam-se em sala de aula exercícios simulados de prestação de primeiros socorros.

*Objetivo E - Identificar, analisar, diagnosticar e gerir as fontes causadoras de stresse nos colaboradores e desenvolver soluções caso a caso respeitando as diferenças individuais;*

Este objetivo alcança-se durante as aulas teórico práticas em sala de aula com os métodos expositivo, interrogativo, demonstrativo, estudo de casos e resolução de problemas. Adicionalmente realizam-se em sala de aula exercícios e jogos para eliminar ou reduzir o stresse e definir e prioridades para gerir o tempo.

## **7. REGIME DE ASSIDUIDADE**

A presença nas aulas não é obrigatória mas recomenda-se vivamente aos alunos que assistam e participem ativamente nas aulas.

## **8. CONTACTOS E HORÁRIO DE ATENDIMENTO**

### **Contactos do coordenador da área disciplinar e do docente da unidade curricular**

Coordenador da área disciplinar

O docente da unidade curricular

Nome: Professor Carlos Rodrigues

Nome: Jorge Gregório

Email: [crod@ipg.pt](mailto:crod@ipg.pt)

Email: [jgregorio@ipg.pt](mailto:jgregorio@ipg.pt)

Telefone: 271 220 100 (Ext. 1264)

Telefone: 271 220 100 (Ext. 1205)

Gabinete nº64

Telemóvel: 963 000 921

Gabinete nº5

### **Horário de atendimento do docente da unidade curricular**

Segunda-feira das 09:00 às 11:00 horas

## **9. OUTROS**

Nada a referir

Data: 17 de Setembro de 2018

Assinaturas do coordenador da área disciplinar e dos docentes da unidade curricular

Coordenador da área disciplinar

O docente da unidade curricular

*Professor Doutor Carlos Rodrigues*

*Jorge Gregório*