



ARSENAL DO ALFEITE

Serviço de Formação e Desenvolvimento

CHST1 - SEGURANÇA NO TRABALHO

OBJECTIVO GERAL

Habilitar os trabalhadores com os conhecimentos necessários para poderem identificar e prevenir os riscos associados às actividades que desenvolvem.

OBJECTIVO ESPECÍFICOS

Ao concluírem este curso os trabalhadores deverão ficar aptos a:

1. Conhecer as obrigações do trabalhador e empregador;
2. Compreender os conceitos de acidente de trabalho e doença profissional;
3. Identificar correctamente os símbolos de segurança e saúde;
4. Identificar e prevenir os riscos associados à actividade e aos locais de trabalho;
5. Saber como agir em caso de perigo grave e iminente.

PRÉ-REQUISITOS

Ser trabalhador de empresa industrial em geral.

POPULAÇÃO ALVO

Trabalhadores que desempenhem as suas funções em ambiente de escritório.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Conceitos básicos de SHST	0,75 h
2. Acidentes de trabalho e doenças profissionais	0,5 h
3. Sinalização de segurança e saúde	0,25 h
4. Movimentação manual de cargas	0,25 h
5. Ergonomia e segurança no escritório	1,5 h
6. Ginástica laboral	0,25 h

CARGA HORÁRIA

3,5 horas