



### **BALANÇO FINAL DO MÓDULO**

<b>Formando/a:</b>	Francisco Reis
<b>Ação:</b>	Técnico Auxiliar de Farmácia nº 6 - NSPRO
<b>Módulo:</b>	0349 - Ambiente, Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho - conceitos básicos
<b>Formador/a:</b>	Nuno Rolão
<b>Data:</b>	24/05/2023

#### **Objetivos**

- Identificar os principais problemas ambientais.
- Promover a aplicação de boas práticas para o meio ambiente.
- Explicar os conceitos relacionados com a segurança, higiene e saúde no trabalho.
- Reconhecer a importância da segurança, higiene e saúde no trabalho.
- Identificar as obrigações do empregador e do trabalhador de acordo com a legislação em vigor.
- Identificar os principais riscos presentes no local de trabalho e na atividade profissional e aplicar as medidas de prevenção e proteção adequadas.
- Reconhecer a sinalização de segurança e saúde
- Explicar a importância dos equipamentos de proteção coletiva e de proteção individual.

#### **Conteúdos**

- AMBIENTE
  - Principais problemas ambientais da atualidade
  - Resíduos
    - Definição
    - Produção de resíduos
  - Gestão de resíduos
    - Entidades gestoras de fluxos específicos de resíduos
    - Estratégias de atuação
    - Boas práticas para o meio ambiente
- SEGURANÇA, HIGIENE E SAÚDE NO TRABALHO
  - CONCEITOS BÁSICOS RELACIONADOS COM A SHST
    - Trabalho, saúde, segurança no trabalho, higiene no trabalho, saúde no trabalho, medicina no trabalho, ergonomia, psicossociologia do trabalho, acidente de



trabalho, doença profissional, perigo, risco profissional, avaliação de riscos e prevenção

- ENQUADRAMENTO LEGISLATIVO NACIONAL DA SHST
  - Obrigações gerais do empregador e do trabalhador
- ACIDENTES DE TRABALHO
  - Conceito de acidente de trabalho
  - Causas dos acidentes de trabalho
  - Consequências dos acidentes de trabalho
  - Custos diretos e indiretos dos acidentes de trabalho
- DOENÇAS PROFISSIONAIS
  - Conceito
  - Principais doenças profissionais
- PRINCIPAIS RISCOS PROFISSIONAIS
  - Riscos biológicos
  - Agentes biológicos
  - Vias de entrada no organismo
  - Medidas de prevenção e proteção
  - Riscos Físicos (conceito, efeitos sobre a saúde, medidas de prevenção e proteção)
  - Ambiente térmico
  - Iluminação
  - Radiações (ionizantes e não ionizantes)
  - Ruído
  - Vibrações
  - Riscos químicos
    - Produtos químicos perigosos
    - Classificação dos agentes químicos quanto à sua forma
    - Vias de exposição
    - Efeitos na saúde



- Classificação, rotulagem e armazenagem
- Medidas de prevenção e proteção
- Riscos de incêndio ou explosão
  - O fogo como reação química
    - Fenomenologia da combustão
    - Principais fontes de energia de ativação
    - Classes de Fogos
    - Métodos de extinção
  - Meios de primeira intervenção - extintores
    - Classificação dos Extintores
    - Escolha do agente extintor
- Riscos elétricos
  - Riscos de contacto com a corrente elétrica: contatos diretos e indiretos
  - Efeitos da corrente elétrica sobre o corpo humano
  - Medidas de prevenção e proteção
- Riscos mecânicos
  - Trabalho com máquinas e equipamentos
  - Movimentação mecânica de cargas
- Riscos ergonómicos
  - Movimentação manual de cargas
- Riscos psicossociais
- SINALIZAÇÃO DE SEGURANÇA E SAÚDE
  - Conceito
  - Tipos de sinalização
- EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO COLETIVA E DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL
  - Principais tipos de proteção coletiva e de proteção individual



Os conteúdos abordados nesta UFCD – Ambiente, Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho ministrada pelo formador Nuno Rolão, irão ser uma mais-valia para o meu futuro, uma vez que, a formação me dará uma certificação de Técnico Auxiliar de Farmácia. Todos os conteúdos lecionados neste curso são de extrema importância para o trabalho a desempenhar no futuro.

A minha perspetiva, baseada em parte na minha formação como técnico/a de gestão do ambiente (nível 4), é que para identificar os principais problemas do meio ambiente, precisamos ter em mente que o meio ambiente é composto por fatores físicos, biológicos e químicos, que afetam os seres vivos. Esse ambiente inclui a humanidade, e a mudança ambiental está intimamente ligada às atividades humanas, cujo impacto aumenta desde a Revolução Industrial. A queima de combustíveis fósseis lançou gases na atmosfera, o que transformou o efeito estufa, que passou de um aliado a uma ameaça à existência humana. Inundações de cidades costeiras, desertificação de áreas férteis, degelo dos glaciares e propagação de furacões destrutivos, a destruição de florestas para que a terra possa ser usada para outros fins, o uso de fertilizantes na agricultura causa emissões de óxidos de nitrogénio são apenas algumas das principais consequências.

Com o avanço de conhecimento científico e técnicas de estudo sobre o meio ambiente, cresceu o número de alertas sobre os impactos humanos. Esses alertas levaram a criação de cimeiras internacionais sobre o clima, como a conferência de Estocolmo, a primeira reunião global de representantes de vários países para discutir questões ambientais. Outras cimeiras importantes incluem a conferência de Belgrado em 1975, a conferência de Tbilisi na Geórgia em 1977, a Eco-92, a conferência de Joanesburgo e a COP26. Estas cimeiras têm objetivos como acelerar a transição energética e proteger as florestas, além de atender às necessidades de adaptação climática de países com economias mais vulneráveis.

Infelizmente, apesar dessas cimeiras, dos acordos assinados e dos alertas de personalidades como Al Gore, pouco tem sido feito para alcançar metas, objetivos e as transições energéticas ainda demoram a se concretizar. O lobby da energia é muito forte. Por isso, a educação ambiental, como sugerido pela Carta de Belgrado de 1975, é fundamental para formar uma população mundial consciente e interessada em preservar o meio ambiente.

Educação que se destina ao grande público, sistema escolar: alunos do ensino pré-primário, primário, secundário, superior. Bem como os professores e os especialistas de ambiente em cursos de formação e reciclagem. Educação extraescolar: jovens e adultos, de todas as camadas da população. Grupos sociais, famílias, trabalhadores laborais, quadros superiores e todos os que detêm o poder de decisão em domínios ligados ou não ao ambiente. Educação ambiental que pode começar sobre os 3R.

Os 3R, é uma abreviação para os conceitos de "Reduzir, Reutilizar e Reciclar". Esses três princípios são fundamentais para a gestão de resíduos e para a preservação do meio ambiente.

O primeiro "R", reduzir, diz respeito à minimização da quantidade de resíduos produzidos. Isso pode ser feito de diversas maneiras, como evitar o uso de produtos descartáveis, comprando produtos com embalagens mais sustentáveis ou optando por alternativas menos impactantes. Reduzir a quantidade de resíduos que produzimos é importante porque isso diminui a pressão sobre os sistemas de gestão de resíduos e pode ajudar a preservar os recursos naturais.

O segundo "R", reutilizar, diz respeito à utilização de produtos ou embalagens múltiplas vezes, em vez de descartá-los após o uso. Reutilizar os produtos que compramos pode ajudar a economizar dinheiro e a diminuir a procura por matérias-primas novas, o que pode ajudar a reduzir o impacto ambiental.

O terceiro "R", reciclar, diz respeito à transformação de resíduos em matérias-primas novas. Quando reciclamos, utilizamos menos recursos naturais e diminuímos a quantidade de resíduos que vão para os aterros. Além disso, a reciclagem pode gerar empregos e aumentar a economia local.

Em resumo, o 3R é um conjunto de princípios que nos ajuda a preservar o meio ambiente e a gerir de forma responsável os resíduos que produzimos. Ao seguir os princípios de Reduzir, reutilizar e Reciclar, podemos contribuir para um futuro mais sustentável e proteger o nosso planeta para as gerações futuras.

Talvez nas futuras gerações surjam políticos e empresário mais sensibilizados com o ambiente e com coragem de fazer implementar as medidas necessárias para combater as alterações climáticas. Só espero que seja a tempo de salvar o planeta.



Na parte da higiene e segurança no trabalho vimos ser fundamental de modo a poder garantir a saúde e bem-estar dos trabalhadores, bem como para evitar acidentes e incidentes no ambiente laboral, onde normas são estabelecidas para garantir que os trabalhadores estejam protegidos de potenciais riscos, tais como exposição a substâncias tóxicas, ruído excessivo, iluminação inadequada e outros fatores de risco. Sendo que avaliação e gestão de riscos é essencial para identificar e controlar esses riscos, garantindo assim a segurança dos trabalhadores.

Abordámos também os primeiros socorros no trabalho, primeiros socorros que são de extrema importância para garantir que os trabalhadores possam ser atendidos rapidamente em caso de acidente ou incidente. É importante que trabalhadores tenham acesso à formação e que haja um plano de emergência em vigor no local de trabalho.

Falámos também sobre proteção contra sismos e incêndios. Onde é importante que os edifícios e estruturas estejam devidamente preparados para resistir a sismos e incêndios.

Outro tema foi a autoproteção no frio intenso de como estaremos preparados para enfrentar essas condições climáticas adversas, usando roupas e equipamentos adequados, e seguindo as recomendações de segurança relevantes.

Agradeço ao formador Nuno Rolão, todo o empenho demonstrado para que as sessões decorressem de uma forma entusiasmante, fazendo com que conseguíssemos adquirir de uma forma mais simples esta informação que considero de extrema importância. Quero apenas deixar uma nota .O conteúdo do módulo, abrange duas áreas distintas, Áreas que deveriam ser tratadas em módulos distintos para melhor aproveitamento dos conteúdos.

**Palavras-Chave:** Meio ambiente, Cimeiras internacionais, Clima, Transição energética, Educação ambiental, Higiene e segurança no trabalho, Sismos, Incêndios, Inundações, Autoproteção