



REPÚBLICA DE MOÇAMBIQUE  
SECRETARIA DO ESTADO DE JUVENTUDE E EMPREGO  
INSTITUTO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL E ESTUDOS LABORAIS ALBERTO CASSIMO



## CURSO DE HIGIENE, SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO –HSST

(CONSTUMIZADO PARA TECNICOS DA AREA DE HSST DE PMEs CABO DELGADO)

### Proposta técnica e financeira

<b>Curso</b>	HSST	<b>Duração</b>	<b>5 Dias Úteis</b>	
<b>Domínio</b>	HSST	<b>Carga Horária</b>	8 horas	8 -17 Hrs
<b>Número de Horas Normativas</b>	40 Horas (de contacto directo)	<b>Números de Créditos</b>	N/A	

### DESTINATÁRIOS

- Oficiais de HSST,
- Supervisores e agentes de HSST;
- Membros dos comités de HSST;
- Coordenadores de prevenção e combate a incêndios;
- Técnicos de saúde ocupacional;
- Supervisores e técnicos nas áreas de qualidade, manutenção e pessoal.

### INTRODUÇÃO

Os colaboradores são os activos mais importantes em qualquer organização e a garantia de segurança e saúde nos locais de trabalho é um direito de todos os trabalhadores, sendo imperativo legal em Moçambique.

Nos dias de hoje o sucesso das organizações está intimamente relacionado com a qualidade das condições de trabalho que as entidades empregadoras providenciam aos seus colaboradores. Desta forma, as condições de Higiene, Segurança e Saúde no Trabalho, tornam-se importantes para o aumento da motivação dos colaboradores, o que resulta num potencial aumento da competitividade, produtividade e redução do absentismo com a diminuição de ocorrência de acidentes e doenças profissionais.

Com efeito, a formação dos colaboradores sobre as medidas de prevenção é indispensável para garantir o cumprimento dos termos de segurança.

### OBJECTIVOS DO CURSO

Munir os colaboradores de competências críticas, conhecimentos, habilidades e atitudes, na área de HSST, que permitam o desempenho de funções de prevenção e de protecção contra riscos profissionais, bem como a adopção de atitudes proactivas na redução de acidentes de trabalho e doenças profissionais nos locais de trabalho.

### COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER

No final deste curso, os formandos deverão ser capazes de :

- Compreender a evolução, os fundamentos e a organização do HSST;
- Cumprir a legislação geral da HSST em Moçambique;
- Aplicar as técnicas de avaliação e gestão de riscos e doenças profissionais;
- Aplicar as técnicas de prevenção de acidentes e doenças profissionais;
- Aplicar as técnicas de gestão de edifícios e organização dos postos de trabalho;
- Implementar medidas de segurança mecânica e de pessoal;
- Conduzir processos de investigação de acidentes com vista a determinar as suas causas;
- Aplicar os métodos correctos de seleção e uso de equipamentos de protecção individual e colectivo;
- Demonstrar uma atitude proactiva e de prevenção de acidentes e doenças profissionais;
- Prevenir incêndios e manusear extintores;
- Aplicar as técnicas críticas para socorrer vítimas de acidentes;
- Compreender os sistemas de gestão de HSST (ISO 18000; ISO 45000 e NOSA) e as vantagens de cada um;
- Organizar e monitorar a implementação de sistemas de HSST; e
- Propor melhoria contínua no sistema de gestão de HST na empresa;

#### **METODOLOGIA DE FACILITAÇÃO**

Serão usadas metodologias baseados em padrões de competências e centrados no formando:

- Expositivos e interactivos;
- Construtivistas, numa perspectiva Andragógica.
- Estudo de caso, individual e em grupo
- Demonstração pratica e exercícios de simulação para imitar experiências reais de trabalho.

#### **RECURSOS PEDAGÓGICOS:**

- Documentação de Apoio: Manual do curso (powerpoints)
- Meios Audiovisuais Utilizados: PC, Data Show, Flipchart
- Espaços: Sala de formação teórica e locais de trabalho
- Outros Recursos utilizados: Exemplos práticos; EPI, EPCs

#### **AVALIAÇÃO**

**No início do curso:** Avaliação de expectativas e de diagnóstico;

**Durante o curso:** Avaliação formativa, no final de cada um dos principais capítulos;

**No fim do curso:** Exame final, inclui todos conteúdos ministrado.

#### **TAMANHO DA TURMA**

O número mínimo e máximo de formandos por turma é de 10 e 20, respectivamente.

**PLANO TEMÁTICO DO CURSO DE HSST**

<b>Ordem</b>	<b>Tema:</b>	<b>Horas</b>	<b>Dias</b>
<b>I</b>	<b>INTRODUÇÃO AO HSST</b>	<b>Horas</b>	<b>1º Dia</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evolução, conceitos e princípios fundamentais de HSST</li> <li>• Instrumentos normativos legais da HSST em Moçambique</li> <li>• Direitos e obrigações dos empregadores e colaboradores a luz lei</li> <li>• Perigos e riscos no subsector de electricidade</li> <li>• As causas dos acidentes e o efeito dominó</li> <li>• Os custos dos acidentes e doenças profissionais</li> <li>• Sistemas internacionais de Gestão de HSST (ISO 18000, ISO 45000 e NOSA)</li> </ul>	<b>3H</b>	
<b>II</b>	<b>GESTÃO DE EDIFÍCIOS E ORDENAMENTOS</b>		<b>1º Dia</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Edifícios, pavimentos, iluminação e ventilação</li> <li>• Saneamento, controle dos riscos de poluição</li> <li>• Naves laterais (passadeiras), Áreas acessíveis de Armazenamento e conservação demarcadas/ sinalizadas</li> <li>• Práticas adequadas de amontoação e armazenamento</li> <li>• Oficina e Pátio</li> <li>• Gestão de Lixo</li> <li>• Código de cores: Planta de equipamento e tubagem</li> <li>• Conservação de recursos</li> </ul>	<b>5H</b>	
<b>III</b>	<b>SEGURANÇA MECÂNICA, ELÉCTRICA E DE PESSOAL</b>		<b>2º dia</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Manutenção das instalações e do equipamento</li> <li>• Protecção das máquinas</li> <li>• Sistemas de bloqueio</li> <li>• Etiqueta em (interruptores) seccionadores e válvulas de segurança</li> <li>• Escadotes, andaimes, elevadores, escadas e plataformas</li> <li>• Máquinas para levantamento de cargas e roldanas para levantamento</li> <li>• Caldeiras , reservatórios vazios e cilindros de gás comprimido</li> <li>• Controlo de substâncias químicas perigosas</li> <li>• Equipamento motorizado: Controlo (Checklist ) Carta de Condução</li> <li>• Equipamento eléctrico portátil</li> <li>• Rele: diferencial (com ligação a terra). Uso e sua verificação</li> <li>• Instalações eléctricas gerais e maquinaria eléctrica com partes perigosas</li> <li>• Ferramenta manual: Martelos, escopros. Limas etc.</li> <li>• Ergonomia</li> <li>• Equipamento de Protecção Pessoal (PPE)</li> <li>• Protecção de ouvidos</li> <li>• Notas e Sinais: Eléctricos, mecânicos, equipamento de protecção, sinais de trânsito e símbolos de sinais de segurança</li> </ul>	<b>8H</b>	

<b>IV</b>	<b>GESTÃO DE INCÊNDIOS E OUTROS PERIGOS DE EMERGÊNCIA</b>		<b>3 ° dia</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gestão do risco de incêndios</li> <li>• Extintores de fogo e outros equipamentos de emergência em locais acessíveis e bem visíveis,</li> <li>• Manutenção do equipamento de protecção de incêndios</li> <li>• Armazenamento de substâncias químicas inflamáveis e de material explosivo</li> <li>• Sistemas de alarme de emergência</li> <li>• Instruções de combate ao incêndio</li> <li>• Sistema de Segurança</li> <li>• Plano de Emergência</li> </ul>	<b>5H</b>	
<b>V</b>	<b>REGISTO E INVESTIGAÇÃO DE INCIDENTES</b>		<b>3° dia</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Registo de incidentes em Saúde e Segurança no Trabalho</li> <li>• Investigação interna de incidentes</li> <li>• Estatísticas de incidentes</li> <li>• Custos dos incidentes</li> <li>• Sinal de Alarme em caso de incidente</li> </ul>	<b>3H</b>	
<b>VI</b>	<b>GESTÃO ORGANIZACIONAL</b>		<b>4 e 5° dia</b>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Política de Segurança, Saúde e Ambiente</li> <li>• Requisitos legais e/ou normas</li> <li>• Normas Colectivas</li> <li>• Metas e Objectivos de HST</li> <li>• Plano de HST</li> <li>• Revisão de Sistemas</li> <li>• Responsabilidade do Chefe Executivo das Oficinas</li> <li>• Encontros de trabalho</li> <li>• Representantes de HST</li> <li>• Comites de HST</li> <li>• Gestão de informação no âmbito de HST</li> <li>• Primeiros Socorros e Facilidades dos serviços de Saúde Profissional</li> <li>• Treinamento em Primeiros Socorros</li> <li>• Promover conhecimentos de HST</li> <li>• Promover sugestões</li> <li>• Alocação de recursos</li> <li>• Relatórios</li> <li>• Formação e capacitação</li> <li>• Serviços médicos</li> <li>• Monitoria do meio Ambiente</li> <li>• Actuação inspectiva e acções correctivas</li> <li>• Auditoria interna Semestral</li> <li>• Desenho de especificação: Fabrico, aquisição e controlo técnico de engenharia – concepção de nova planta ou modificação</li> <li>• Firmar contracto com empresa de controlo</li> <li>• Documento de procedimentos de segurança no Trabalho</li> </ul>	16H	
--	--	-----	--

Maputo, Julho de 2022