

ESCOLA BÁSICA E SECUNDÁRIA DE SÃO SEBASTIÃO, MÉRTOLA
CURSO PROFISSIONAL TÉCNICO/A DE GESTÃO DO AMBIENTE – 10º B
COMPONENTE DE FORMAÇÃO TECNOLÓGICA
PLANIFICAÇÃO MODULAR

ANO LETIVO 2025/2026

1º ANO

ÁREA TEMÁTICA: Técnicas de Análise

UFCD: 0349

DESIGNAÇÃO: Ambiente, segurança, higiene e saúde no trabalho- Conceitos básicos

DURAÇÃO

HORAS	TEMPOS DE 45'	N.º DE AULAS	INÍCIO	FIM
25	34	34	15 09 2025	23/01/2026

OBJETIVOS/COMPETÊNCIAS A ADQUIRIR

- 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

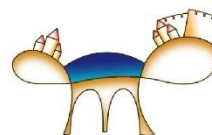
- SEGURANÇA, HIGIENE E SAÚDE NO TRABALHO CONCEITOS BÁSICOS RELACIONADOS COM A SHST
- Trabalho, saúde, segurança no trabalho, higiene no trabalho, saúde no trabalho, medicina no trabalho, ergonomia, psicossociologia do trabalho, acidente de trabalho, doença profissional, perigo, risco profissional, avaliação 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

RECURSOS/MATERIAIS

- Caderno diário e material de escrita;
- Computador;
- Videoprojetor;
- Internet;
- Laboratório AC2;



- Fotocópias;
- Outros...

IMPLEMENTAÇÃO DO MÓDULO / MÉTODOS E ESTRATÉGIAS

- Breve abordagem sobre os conteúdos a desenvolver, como forma de identificar as ideias conceptuais da turma.
- Exploração dos conteúdos utilizando diversas estratégias, métodos e técnicas.
- Reforço da componente laboratorial.
- Articulação com outras disciplinas que lecionam temas afins.
- Aplicação dos conhecimentos recorrendo a diferentes instrumentos de avaliação (teóricos e práticos).

Domínios	Instrumentos de avaliação	Ponderação por instrumento	Ponderação por domínio
Domínio Cognitivo e Procedimental	Fichas de avaliação	35%	80%
	Questões de aula	15%	
	Fichas de trabalho	5%	
	Desempenho na componente laboratorial	10%	
	Apresentações orais	15%	
	Trabalhos escritos		
	Trabalho desenvolvido no âmbito do DAC		
Domínio de Atitudes e Valores	Assiduidade	5%	20%
	Comportamento/Responsabilidade	5%	
	Participação/ Empenho e autonomia	5%	
	Relacionamento interpessoal/Cooperação e trabalho em equipa	5%	

A DOCENTE

Teresa Palma