



QUADRO DAS UNIDADES DE APRENDIZAGEM DE SAÚDE - EASY HEALTH

O conhecimento, as habilidades e as aptidões dos trabalhadores são um fator importante na inovação, produtividade e competitividade das empresas. As competências sociais e cívicas, entre as quais a alfabetização da saúde, fazem parte delas e desempenham um papel importante na integração dos trabalhadores no mercado de trabalho: de facto, a competência baseia-se numa atitude de colaboração, assertividade e integridade, valiosas para as empresas.

Os dados de uma Pesquisa Europeia sobre Alfabetização da Saúde publicada em 2013 mostram que quase metade dos europeus pesquisados tem a alfabetização da saúde inadequada ou problemática. As fracas competências da alfabetização da saúde estão associados a comportamentos de risco, problemas de saúde, menos autogestão e mais hospitalização e custos. Foi demonstrado que o fortalecimento da alfabetização da saúde fortalece a resiliência individual e comunitária, ajuda a resolver as iniquidades na saúde e melhora a saúde e o bem-estar.

Cerca de 350 dias úteis de ilusão são perdidos na UE a cada ano, sendo o stresse e a depressão reconhecidos como a principal causa de doença. Prevê-se que a população europeia em idade ativa diminua entre 2020 e 2060 em 13,6% e o número de trabalhadores com mais de 65 anos aumentará. Consequentemente, a alfabetização da saúde é uma questão fundamental na nossa sociedade, para permitir que cada membro seja um cidadão ativo pelo maior tempo possível.

O fator saúde e o seu papel são muitas vezes subestimados em relação à inclusão profissional. De acordo com o European Health Literacy Survey publicado em 2013, as intervenções no local de trabalho sobre a saúde provaram ajudar a prevenir acidentes, reduzir o risco de doenças industriais ou ocupacionais, melhorar as escolhas de estilo de vida e a reduzir o risco de doenças não transmissíveis. Eles também demonstraram serem eficazes no combate ao stress (incluindo segurança no trabalho, procuras e controle, esforço e recompensa no local de trabalho) e questões relacionadas com a obtenção de um equilíbrio adequado entre a vida profissional e pessoal. O fortalecimento da alfabetização da saúde como parte de programas abrangentes de saúde e bem-estar melhora o atendimento, o desempenho, o compromisso e a retenção, bem como os custos com assistência médica.

ÍNDICE

PREFÁCIO 2

ÍNDICE **Errore. Il segnalibro non è definito.**

INTRODUÇÃO AO PROJETO E SEUS OBJETIVOS 4

RESULTADOS ESPERADOS **Errore. Il segnalibro non è definito.**

HABILIDADES E COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER RELACIONADAS COM A SAÚDE E A INCLUSÃO PROFISSIONAL6

Unidade 1: Compreensão do sistema de saúde (Compreender o conceito de "capital da saúde" e o funcionamento do sistema nacional de saúde, o seu financiamento e o próprio sistema de saúde)..... 7

Unidade 2: Equilíbrio alimentar (adote uma dieta balanceada adaptada à atividade).....
Errore. Il segnalibro non è definito.1

Unidade 3: Ritmo biológico, equilíbrio da vida e do sono (adote um ritmo biológico relevante, um bom equilíbrio da vida e garanta um sono repousante)..... 15

Unidade 4: Higiene corporal (adotar regras de higiene que permitam boas relações profissionais e sociais).....233

Unidade 5: Vícios (prevenção de comportamentos de alto risco e comportamentos viciantes) 266

Unidade 6: Riscos psicológicos (prevenção de riscos associados a riscos psicológicos) 31

Unidade 7: Riscos ocupacionais (prevenção de riscos vinculados a atividades ocupacionais).....344

Unidade 8: Expectativas dos empregadores (Compreender e agregar as expectativas dos empregadores e do ambiente profissional em relação aos comportamentos e conquistas relacionadas com a saúde dos trabalhadores).....

INTRODUÇÃO AO PROJETO E SEUS OBJETIVOS

EASY HEALTH é um projeto Erasmus +, mais precisamente, uma parceria estratégica que reúne prestadores de treino vocacional, empresas, organizações não-governamentais, um órgão público regional, de 6 países diferentes;

Pretendemos abordar os profissionais e as pessoas desempregadas (mais particularmente os adultos) para terem um comportamento e reações apropriados no que diz respeito à saúde relacionada com a inclusão profissional. O nosso objetivo é fornecer ao nosso grupo-alvo orientações, para que eles tenham uma melhor oportunidade de ter uma vida profissional satisfatória.

Este projeto visa apoiar os indivíduos na aquisição e desenvolvimento de competências-chave e, mais particularmente, competências relacionadas com a saúde ligadas à inclusão profissional.

A parceria trabalhará na elaboração de um currículo, um jogo de treino, uma estratégia de comunicação para promover a educação para a saúde, a criação de uma nova abordagem para aumentar a consciencialização sobre o tema da saúde (parte das competências sociais e cívicas: competências essenciais) relacionados ao trabalho.

O nosso objetivo é:

- Ajuda-los a desenvolver habilidades interpessoais para uma interação efetiva individualmente ou em grupos.
- Ajudar o nosso grupo-alvo a obter conhecimento de como manter boa saúde, higiene e nutrição para si e para a sua família.
- Consolidar as competências sociais necessárias para manter / conseguir emprego implementando situações / ferramentas de aprendizagem relacionadas às suas atividades profissionais.
- Reforçar a segurança para as carreiras profissionais de empregados ou desempregados, futuros profissionais, fornecendo-lhes ferramentas para evitar situações de risco ligadas à saúde em contexto profissional.
- Ajudar o nosso grupo-alvo a adquirir o conhecimento e as habilidades necessárias para poder adaptar e atender às necessidades e expectativas dos empregadores e / ou clientes em espaço profissional (relacionado à saúde e higiene).
- Prevenir e reduzir as desigualdades, muitas das quais são devidas às condições de vida e aos fatores do estilo de vida, para que beneficie a sociedade economicamente, reduzindo as perdas por doenças associadas a desigualdades e problemas de saúde.
- Dar aos indivíduos meios para monitorarem a sua saúde e, portanto, garantirem a inclusão social e profissional.

Pretendemos abordar os estudantes de formação e educação profissional (EFP), mais especificamente aqueles que procuram um treino profissional contínuo, ou seja, futuros profissionais, candidatos a emprego que estão a realizar um aumento de qualificação. O projeto visa um certo nível de certificações, mais particularmente: os níveis 3 e 4 do QEQ nos nossos países, com o objetivo de criar uma estrutura de competências.

RESULTADOS ESPERADOS

Os parceiros desejam criar ferramentas digitais integradas a numa abordagem educacional mais global que será facilmente utilizável pelos formadores para promover a saúde dos candidatos a emprego (participação em treino qualificado), e em geral os alunos de educação continuada. Os diferentes resultados e materiais esperados são:

- Uma pesquisa para identificar as necessidades de formação e estratégias educacionais para focar.
- Um quadro de competências.
- Um jogo de Formação.
- Alguns conteúdos e ferramentas educacionais digitais e não digitais, formando uma abordagem pedagógica descrita num guia para formadores.

O nosso objetivo é preencher a lacuna da oferta de formação profissional nas áreas da saúde, higiene e integração profissional. Também visamos capacitar indivíduos em questões de saúde.

O projeto abordará vários aspetos, como saúde e equilíbrio da vida: ritmos biológicos e sociais, sono, atividades físicas ..., higiene pessoal, alimentação e saúde, dependências e prevenção de comportamentos de risco.

Após várias pesquisas e recolha de informação, um certo número de tópicos foi identificado, ajudando a parceria a determinar os tópicos a serem trabalhados e, portanto, as unidades de resultados de aprendizagem a serem projetadas.

O currículo será composto por 8 unidades de resultados de aprendizagem, algumas delas de níveis 3 e 4 do QEQ (porque são considerados como conhecimentos e competências básicas para um cidadão ativo e ser capazes de decidir por si mesmo o bem-estar e o dos membros da família); e outros apenas para o nível 4 do QEQ, que exigem um nível mais alto de análise e são mais complexos de entender se considerarmos que eles apelam para mecanismos sociais e psicológicos integrados na estrutura profissional com os seus direitos, deveres e expectativas.

O processo de aprendizagem compreende as seguintes unidades:

- Unidade 1: Compreensão do sistema de saúde.
- Unidade 2: Balanço Alimentar.
- Unidade 3: Ritmo biológico, equilíbrio da vida e do sono.
- Unidade 4: Higiene Corporal.
- Unidade 5: Prevenção de comportamentos de alto risco e comportamentos de dependência.
- Unidade 6: Prevenção de riscos associados a riscos psicológicos.
- Unidade 7: Prevenção de riscos ligados à atividade ocupacional.
- Unidade 8: Expetativas dos empregadores.

A tabela a seguir define os **resultados da aprendizagem** em relação ao QEQ. Um resultado da aprendizagem é definido como uma declaração do que um aluno sabe, entende e é capaz de fazer após a conclusão de um processo de aprendizagem.

Os resultados da aprendizagem são especificados na forma de:

1. **Conhecimento:** no contexto do QEQ, o conhecimento é descrito como teórico e / ou factual. Nível 4: conhecimento factual e teórico em contextos multifuncionais, como parte de uma série de tarefas realizadas no setor da restauração.

2. **Habilidades:** no contexto do QEQ, as habilidades são descritas como cognitivas (usando o pensamento lógico, intuitivo e criativo) e práticas (requer destreza manual e o uso de métodos, materiais, ferramentas e instrumentos). Nível 4 designa todas as habilidades cognitivas e práticas necessárias para encontrar soluções para problemas específicos, um conjunto de tarefas realizadas no setor da restauração.
3. **Competências:** no contexto do QEQ, a responsabilidade e a autonomia são descritas como a capacidade do aluno aplicar conhecimentos e habilidades de forma autónoma e com responsabilidade. Ele exerce a autogestão dentro das diretrizes dos contextos de trabalho ou estudo que geralmente são previsíveis, mas estão sujeitos a mudanças; supervisionar o trabalho rotineiro de outras pessoas, assumindo alguma responsabilidade pela avaliação e melhoria das atividades de trabalho ou estudo.
4. **Crítérios de avaliação:** A qualidade e a precisão das descrições dos resultados de aprendizagem constituem uma base importante para a avaliação. Cabe a cada instituição de ensino profissional desenvolver o seu próprio método de avaliação com base nos cursos de formação e do currículo geral a seguir.

UNIDADE 1: COMPREENSÃO DO SISTEMA DE SAÚDE (COMPREENDER O CONCEITO DE "CAPITAL DA SAÚDE", O FUNCIONAMENTO DO SISTEMA NACIONAL DE SAÚDE, E O SEU FINANCIAMENTO E O PRÓPRIO SISTEMA DE SAÚDE)

Unidade 1:	Título : Compreender o conceito de "capital saúde" e o funcionamento do Sistema nacional de saúde, o seu financiamento e o próprio Sistema de saúde em si.	ECVET pontos de crédito :
Os resultados da aprendizagem correspondem ao nível do QEQ:	3/4	
<p>Resultado da aprendizagem:</p> <ul style="list-style-type: none"> - O aluno verifica se o seu estado geral de saúde é compatível com a prática de uma determinada atividade profissional, para este fim. - Pode trabalhar através do sistema de saúde e seguro de saúde para cuidar do seu capital de saúde e se tornar um ator na sua própria prevenção de saúde. - Conhece seus direitos e sabe claramente como usar o sistema de saúde 		
Conhecimento	Habilidades	Competências

<p><u>O aluno conhece e compreende :</u></p> <p>➤ A importância de preservar a sua/seu capital de saúde.</p> <p>Ela/Ele conhece comportamentos de risco em termos de dieta, sono, estilo de vida, dependência de substâncias e atividades.</p> <p>Ela/Ele sabe que pode beneficiar de exames médicos regulares para verificar se está com boa saúde. Por esse motivo, conhece as recomendações que permitem avaliar o bom funcionamento do:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sistema cardíaco e arterial; - Sistema pulmonar; - Sistema muscular e articular; - Sistema neurofisiológico; - Sistema digestivo, dentição; - Órgãos sensoriais; <p>Ela/Ele conhece as vacinas recomendadas no seu setor profissional.</p> <p>Ela/Ele sabe que pode beneficiar de um exame preventivo de saúde (EPS) totalmente coberto pelo Seguro de Saúde. Esse esquema é baseado nas mais recentes recomendações médicas sobre prevenção em complementaridade da ação do médico assistente.</p> <p>Ela/Ele sabe que um exame preventivo de saúde (EPS) permite que se inscreva ou se reinscreva num programa de saúde.</p>	<p><u>O aluno é capaz de:</u></p> <p>Identificar se atitude dela/dele em relação aos riscos não compromete o seu capital de saúde.</p> <p>Consultar um profissional de saúde para obter assistência médica padrão projetada para detetar disfunção ou doença física, fisiológica.</p> <p>Marque uma consulta numa das 85 clínicas de saúde e forneça todas as informações sobre os eventos significativos que marcam a sua história de vida.</p> <p>Ela/Ele é capaz de cumprir o procedimento solicitado para se beneficiar do sistema de seguro: documentos a fornecer, escolha dos profissionais de saúde, etc., de acordo com a sua situação pessoal.</p> <p>Ela/Ele pode solicitar o Cartão Europeu de Seguro de Saúde (CEAM), no escritório local da CPAM ou on-line na sua conta amélie.fr.</p> <p>Ela/Ele é capaz de identificar os principais atores na promoção da saúde pública nos níveis nacional, regional e territorial.</p>	<p><u>O aluno:</u></p> <p>Contribui para a saúde dela/dele de acordo com as expectativas do ambiente profissional.</p> <p>Ela/Ele é autónomo em dirigir-se no caminho da assistência, conhece os seus direitos em termos de proteção social, atualiza-se como membro da Previdência Social e beneficiário de um seguro de saúde mútuo.</p> <p>O aluno domina informações sobre direitos à saúde, sistema de saúde</p> <p>Ela/Ele conhece os seus direitos de proteção social para receber cuidados em todas as circunstâncias.</p> <p>Ela/Ele é autónomo para criar e visitar a sua conta de saúde on-line.</p> <p>Ela/Ele está ciente de que as instituições têm como missão promover e preservar a saúde de toda a população que constitui um território.</p> <p>Ela/Ele é capaz de navegar pelo fluxo de informações disponíveis sobre prevenção e assistência médica no complexo sistema de instituições</p>
--	--	--

➤ **As etapas e os procedimentos a serem cobertos pelo Seguro social**

Ela/Ele conhece as regras relacionadas ao sistema de saúde e como ele / ela pode ter direito aos direitos de seguro social (de acordo com o sistema nacional de saúde)

Ela/Ele conhece como Sistema é financiado.

Ela/Ele sabe que pode beneficiar dos cuidados médicos do Estado se for estrangeiro (não faz parte da CE) de acordo com seu status: residente, refugiado, etc.

Ela/Ele sabe, como cidadão europeu (parte da CE) no caso de viajar para um país europeu, ela / ele pode obter um Cartão Europeu de Seguro de Saúde (CEAM / EHIC) que certifica o direito ao seguro de saúde e permite que ele receba assistência médica local cuidados, de acordo com a legislação e formalidades em vigor no país de estadia.

➤ **O Sistema de Atendimento a nível nacional, regional e local**

Ela/Ele sabe que, em nível nacional, o Estado intervém diretamente no financiamento e organização da prestação de serviços de saúde, pois garante o interesse geral, a proteção da saúde da população e a coerência das iniciativas dos atores da saúde.

Ela/Ele sabe que são os ministérios da saúde e sociais que desenvolvem e implementam políticas de saúde.

Critérios de desempenho para a avaliação	
O aluno é capaz de:	Resultados esperados*:
<ul style="list-style-type: none"> - Encontrar o caminho dela/dele no sistema de saúde para obter informações e conselhos sobre prevenção. - Ela/Ele pode verificar se está coberto pelo seguro de saúde para cobrir a sua saúde, dependendo da sua situação pessoal, social e familiar. 	<ul style="list-style-type: none"> - O aluno identifica claramente o que o conceito de capital da saúde abrange. - Ela/Ele desempenha um papel ativo na manutenção da sua boa saúde ao longo da vida - Ela/Ele identifica-se facilmente no caminho do cuidado, domina os seus objetivos.
Número de horas: Pelo menos 3 sessões de 3 horas cada. - Um tempo dedicado para elaborar um guia e uma lembrança.	
Métodos de avaliação	
Elaboração de um guia / lembrança "Preservar o meu capital de saúde" Trabalho de grupo recomendado	

UNIDADE 2: BALANÇO ALIMENTAR (ADOTAR UMA DIETA EQUILIBRADA ADAPTADA À ATIVIDADE)

Unidade 2	Título: Adotar uma dieta equilibrada adaptada à atividade	ECVET pontos de crédito :
Os resultados da aprendizagem correspondem ao nível do QEQ:	3/4	
Resultados da aprendizagem:		
- Conhecer os princípios da nutrição balanceada, a fim de integrá-los diariamente às práticas de estilo de vida (para atender às necessidades inerentes ao ambiente de trabalho).		

Conhecimento	Habilidades	Competências
<p><u>O aluno conhece e compreende :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Os diferentes tipos de necessidades necessárias para que o seu corpo funcione adequadamente: necessidades energéticas, plásticas e funcionais. - Os componentes essenciais fornecidos pela nossa dieta, para um corpo saudável. - Fatores que influenciam o comportamento alimentar (sociocultural, econômico, etc.). - Nutrientes e o seu papel. - Classificação alimentar e características dos diferentes grupos alimentares. - A composição de uma refeição equilibrada. - A importância do ritmo alimentar para manter a forma e a saúde. - Distribuição da ingestão de alimentos e ingestão diária recomendada. - As consequências de lanches e excessos - Deficiências alimentares comuns e os seus efeitos na saúde, soluções. - Restrições profissionais (viagens, horários de turnos, trabalho sedentário, trabalho em pé, emergências etc.) e suas consequências na dieta. - A ligação entre o excesso de peso e as doenças ocupacionais (lombalgia, insuficiência venosa, dores articulares e dores). - A importância de prevenir distúrbios nutricionais no trabalho (anorexia, bulimia, etc.) - Doenças metabólicas (diabetes, colesterol, etc.): obrigações e restrições. 	<p><u>O aluno é capaz de :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar necessidades nutricionais em relação à sua condição fisiológica. - Indicar os princípios de uma dieta equilibrada. - Desenvolver diretrizes pessoais para uma alimentação mais saudável, com base em fatores médicos, emocionais, práticos, sociais e outros que influenciam os hábitos alimentares. - Identificar, a partir de composições e distribuições de refeições, erros frequentes e sugerir melhorias. - Explicar as consequências dos erros alimentares na sua saúde e atividade profissional. - Adaptar as necessidades de calorías em relação ao tipo de trabalho. - Fazer uma escolha racional de alimentos entre várias sugestões, levando em consideração as restrições profissionais - Calcular o IMC, analisá-lo e refletir sobre os resultados obtidos - Alertar os que estão ao seu redor sobre os riscos de uma má nutrição. 	<p><u>O aluno:</u></p> <p>Cumprir certos princípios nutricionais para:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ser mais eficiente e eficaz na área urbana e no trabalho. ▪ Gerir melhor a sua saúde, evitando certos distúrbios metabólicos. ▪ Gerir reservas em excesso e evitar cair em esgotamento. ▪ Dormir melhor e recuperar-se mais rapidamente - Escolher a nutrição certa para evitar perda de energia durante o dia. - Compras para manter uma dieta equilibrada (ou seja, verificar os rótulos dos nutrientes, selecionar com critérios nutricionais ...) - Adotar um estilo de vida melhor que incentive o desenvolvimento pessoal. - Aumentar a consciencialização dos colegas sobre o seu bem-estar, estilo de vida e dieta.

Critérios de desempenho para a avaliação	
O aluno é capaz de:	Resultados esperados*:
<ul style="list-style-type: none"> - Preparar uma refeição equilibrada, sejam quais forem as suas restrições profissionais. - Escolher o alimento certo para evitar perda de energia durante o dia. - Adaptar a ingestão de alimentos (qualitativa e quantitativa) de acordo com a sua atividade. - Manter um peso ideal ao não "dizer adeus" a todas as coisas que ele gosta. - Analisar a composição das refeições ao longo de um dia, uma semana e discutir as melhorias a serem feitas. - 	<ul style="list-style-type: none"> - Sugestões de refeições equilibradas, adaptadas a restrições profissionais específicas. - Sugestões de refeições e lanches adaptados à atividade profissional, a fim de preservar energia e concentração no trabalho. - Discrepâncias são identificadas em hábitos alimentares específicos, causas e efeitos são identificados e propostas relevantes de melhoria são feitas. - A vigilância é demonstrada em relação aos alimentos prontos e a decodificação de seus rótulos é usada com sabedoria. -
Número de horas : 25	
Métodos de avaliação	
<p>Parte teórica: Um estudo de caso com produção de documentos.</p> <p>Parte prática: Composição de uma refeição equilibrada numa determinada situação profissional + oral.</p>	

UNIDADE 3: RITMO BIOLÓGICO, EQUILÍBRIO DA VIDA E DO SONO (ADOTAR UM RITMO BIOLÓGICO RELEVANTE, UM BOM EQUILÍBRIO DE VIDA E GARANTIR UM SONO REPARADOR)

Unidade 3 :	Título : Adotar um ritmo biológico relevante, um bom equilíbrio de vida e garantir um sono reparador.	ECVET pontos de crédito :
Os resultados da aprendizagem correspondem ao nível do QEQ:		
<p><u>Resultados da aprendizagem</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer os ritmos biológicos para gerir o equilíbrio da vida (adotar um ritmo biológico, garantir um sono reparador, gestão da atividade física). - Adotar no quotidiano comportamentos que promovam a boa saúde, principalmente no que se refere ao equilíbrio da vida, a fim de desenvolver o capital da saúde e, assim, atender às necessidades inerentes ao ambiente de trabalho. - Identificar comportamentos que promovam a gestão de um equilíbrio estável da vida. 		
Conhecimento	Habilidades	Competência

<p><u>O aluno conhece e compreende :</u></p> <p><u>Como funciona o sono :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - A noção de ritmo biológico (relógio biológico, circadiano e social). - O mecanismo e o funcionamento do sono (ciclos, etapas). - A noção de ciclos e estágios do sono (sono leve, sono profundo, sono REM). - A proporção de diferentes estágios do sono que varia durante a noite. - Que cada indivíduo tenha um sono completo. O sono é pessoal e não-padrão (perfil do dorminhoco, "madrugador" ou "coruja noturna", dorminhoco pequeno ou grande, número de ciclos e a duração dos estágios diferentes de acordo com a pessoa, de acordo com idade, sexo, tempo médio de sono também muda de acordo com a atividade). - O sono também é afetado pela vida familiar, profissional e social. - O relógio biológico muda à medida que envelhecemos. <p><u>O objetivo do sono:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Objetivo do sono, recuperação física, recuperação mental ... - Alguns efeitos do sono nos ritmos biológicos (frequência cardíaca, respiração, digestão ..). - O sono é um regulador de nossas funções vegetativas (respiração, circulação sanguínea, secreções ...). - As especificidades e o papel dos diferentes estágios do sono (recuperação, sonho ...). 	<p><u>O aluno é capaz de :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar as características do seu sono, ele entender o funcionamento, a função fisiológica do sono, o ritmo biológico, a frequência, o número de ciclos. - Identificar os seus hábitos de vida, determinar o seu perfil de sono através do uso de diários e ferramentas para o sono, que permitam identificar as suas necessidades, principalmente através de escalas de sonolência. - Respeitar o seu ritmo biológico, para que o seu sono seja eficiente no dia seguinte. Ele ou ela será capaz de ajustá-lo de acordo com suas necessidades. - Através da observação e análise do seu sono, faça o elo entre a sua atividade e as suas necessidades em termos de sono, descanso e recuperação. - Descrever o seu ritmo de vida, adaptar-se de acordo com as suas necessidades, estar atento aos sinais de fadiga para ajustar as suas necessidades (descanso, sono, atividade, atenção, resistência à fadiga, estilo de vida ...) - Identificar os indicadores de saúde relacionados com os ritmos biológicos, sono e atividade física (respiração, batimentos cardíacos, digestão, fadiga ...) - Comparar o seu ritmo biológico e o ritmo ditado pela vida familiar, profissional e social; Adotar um ritmo biológico e um ritmo influenciado pelo trabalho que permita que Ela/Ele esteja em sintonia com os requisitos da atividade. - Declarar e aplicar medidas corretivas e atitudes pessoais que promovam uma boa recuperação (soneca de acordo com as necessidades, ritmo regular de vida ...) 	<p><u>O aluno :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Adota uma atitude de sono acordado adaptada às suas necessidades (um ritmo consistente com sua vida profissional, familiar e social; um ritmo de acordo com sua atividade profissional e as suas horas de trabalho - mudou, postou, à noite ... - para estar em forma de ponta. - Adota um ritmo regular e estável. - Ela / Ele toma medidas para promover um sono reparador. Se necessário, ele estabelece um horário de sono para identificar os momentos mais favoráveis para adormecer, nos seus "portais de sono" . Ela / Ele interpreta essa agenda e sabe como se comportar para não ser privado de sono. - Ela/Ele pode justificar mudanças nas necessidades biológicas de acordo com diferentes fatores (imobilidade, vida sedentária, estado fisiológico, estado patológico, aumento da atividade, falta de sono) ... - O estagiário opta por atividade física regular, dieta saudável e refeições regulares, Ele / Ela toma cuidado para não se tornar muito sedentário. - Se a qualidade do sono se deteriorar, ele usa uma escala de sonolência para melhor identificar as suas necessidades (escala Epworth).
---	---	---

<p><u>Porquê dormir bem?</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - As causas e as consequências dos distúrbios do sono. (Bem-estar físico, Bem-estar social, Bem-estar mental). - Os benefícios de seguir as regras de higiene do sono. - O seu estado de saúde está ligado ao seu sono. - A necessidade de adotar um ritmo regular para evitar falta de sono. - A importância de alternar os tempos de dormir e acordar. - De acordo com a sua atividade, idade, estilo de vida, horário de trabalho, condição fisiológica ou patológica, ela / ele deve respeitar o seu equilíbrio biológico. - As consequências da dessincronização de ritmos sobre o indivíduo e sua vida profissional. - A falta crónica de sono leva a riscos de saúde e a um reajuste permanente do relógio biológico. - As consequências da falta de sono no indivíduo e na sua atividade profissional, a curto e longo prazo (fadiga, insônia, sonolência, irritabilidade, falta de concentração, dificuldade de aprendizagem, comprometimento da memória, transtorno do humor, atraso, risco de obesidade, distúrbio alimentar, comportamento agressivo, ansiedade, stresse, depressão, diminuição da motivação, diabetes, ganho de peso, hipertensão, aumento do risco de acidentes, diminuição do tempo de reação, diminuição da percepção sensorial ...) - A ligação entre stress relacionado ao trabalho e sono (noção de gestão do tempo, relaxamento, exercícios 	<ul style="list-style-type: none"> - Justificar as suas necessidades em relação ao seu ritmo biológico, em termos de descanso, nutrição, atividade ... - Identificar o impacto do seu ambiente, estilo de vida, atividade e fatores internos na sua saúde (por exemplo, idade, sexo, nível de poluição, condições de trabalho, consumo de tabaco, álcool, alimentos, uso de drogas ...) - Analisar os efeitos e as consequências profissionais e sociais da falta de sono. - Criar as condições certas para Ela / Ele adormecer e acordar. - Identificar, se for o caso, os distúrbios do sono. - Ela / Ela ser capaz de analisar as suas atitudes, comportamento para adaptar as suas necessidades de sono de acordo com uma atividade não padrão (trabalho em turnos ou trabalho noturno, turno no horário, horário atípico, mudança de horário ...). - Ela / Ele pode identificar uma mudança na sua atividade, comportamento do sono, Ela / Ela ser capaz de fazer ajustes comportamentais para compensar essa mudança. - Ela / Ele identificar os seus erros comportamentais que têm um impacto negativo no seu sono, principalmente avaliando o tempo gasto na frente das telas. - O estagiário pode usar, se necessário, o aplicativo «My Sleep Coach» para identificar o seu ritmo e suas necessidades. Ela / Ele pode, por exemplo, identificar o seu perfil de sono. - Ela / Ele listar e adotar bons hábitos para ajudar a adormecer e melhorar a qualidade do seu sono. 	<ul style="list-style-type: none"> - Se necessário, ele usa ferramentas de gestão de tempo para promover a sua própria organização e dar tempo para ele desca
---	---	--

respiratórios, sofrologia, atividade de relaxamento, identificação de pensamentos nocivos que causam ansiedade ...)

- A falta de sono tem consequências para a sua saúde e atividade, trabalho (pouca atenção, sonolência, diminuição da eficiência, aumento do risco de acidentes de trabalho, risco de acidentes de trânsito ...)

Como dormir melhor:

- As condições ideais para adormecer (isolamento acústico de acomodações, regulação da temperatura, observância da escuridão, roupas de cama apropriadas e regularmente atualizadas, redução de estímulos luminosos, observância dos horários de despertar e sono, evite desalinhamento, respeite as refeições, respeite a alternância de escuridão / luz do dia, pratique exercícios físicos e atividades desportivas, tome cuidado para não atrasar os horários de despertar e dormir, evite tomar álcool e medicamentos antes de ir para a cama, nenhuma atividade estimulante antes de ir para a cama, até mesmo fumar, bebidas energéticas e cafeína, refrigerante, chá ...)

- As boas práticas (locais tranquilos, protegendo-se do barulho, ficar no escuro, ser exposto à luz durante o dia, baixar a temperatura do corpo, comer regularmente, exercitar-se regularmente, dormir pelo menos 7 horas por noite, incentivar atividades calmas antes de cair adormecido, como ler, desenhar, desacelerar a atividade intelectual antes de adormecer, organizar uma câmara de decompressão antes de dormir ...)

- Os maus hábitos como ter telemóvel, rádio, telefone, tablet, computador no quarto, evitar poluição sonora,

jogos eletrônicos, navegar na Internet ... ¾ Os franceses dormem com aparelhos eletrônicos e mais de 40% dormem com seus telemóveis, evitar um estilo de vida muito sedentário ...)

- O impacto negativo das novas tecnologias no sono. Muita luz pode atrasar o sono. As telas causam privação do sono e podem levar à privação crônica do sono.

- Os mecanismos e benefícios da soneca, se a soneca estiver em conformidade com algumas regras (duração de 10 a 30 minutos, entre 12h e 15h).

- O nosso relógio biológico determina o tempo de descanso e é por isso que é importante ir para a cama na hora certa e não adiar o sono.

Prevenção:

- Alguns distúrbios do sono.

- Se Ela / Ele trabalha durante a noite, Ela/Ele terá um acompanhamento médico mais rigoroso (check-up médico obrigatório a cada 6 meses), Ela /Ele também terá que se adaptar, adaptar o seu sono, para os horários alterados, para as discrepâncias de tempo. Os horários de trabalho deslocados devem ser organizados de acordo com certos critérios (rotação rápida, a cada 2-3 dias, rotação no sentido horário, intervalo para refeições, rotação regular, período de descanso adicional ...)

- A qualidade do seu sono (duração, sonolência, sonolência, insônia, despertar, despertar noturno ...)

- Durante o trabalho, enquanto dirige ou durante o trabalho noturno, sinais de Hipo vigilância, bocejo, rigidez do pescoço, formigamento nos olhos, sonolência

- Distúrbios do sono que devem avisá-lo (deterioração da qualidade do dia, dificuldade de concentração, diminuição da atenção, vigilância, diminuição do desempenho durante o dia, distúrbios de humor ...)

Critérios de desempenho para a avaliação :

<p><u>O aluno é capaz de :</u></p> <p>Adotar boas práticas para otimizar a qualidade de seu sono (por exemplo, Ela / Ele vai para a cama quando está cansado, não muda as suas horas de sono ou de comer, adota um comportamento que ajuda a adormecer ...).</p> <p>Identificar os fatores que promovem o sono, o sono restaurador e uma vida equilibrada (Favorecendo um local tranquilo, desconectando-se de dispositivos eletrônicos ...).</p> <p>Adotar hábitos regulares de estilo de vida, mantendo o máximo possível o seu ritmo biológico.</p> <p>O estagiário identifica as dificuldades que El/Ele tem para gerir o seu estilo de vida, sabe como alterá-lo de acordo com as necessidades.</p>	<p>Resultados esperados*:</p> <p>O aluno adota um ritmo regular de vigília / sono.</p> <p>Ela / Ele adapta o seu ambiente para ajudá-lo a dormir.</p> <p>Ela / Ele adapta o seu sono dependendo da sua atividade, trabalho, vida familiar e vida social.</p> <p>Ela / Ele adapta o seu comportamento e estilo de vida para ajudá-lo a dormir.</p> <p>Ela / Ele respeita a sua agenda de dormir.</p> <p>Ela / Ele presta atenção ao seu sono e sabe como identificar uma disfunção do sono que implicaria uma visita m</p>
--	---

Número de horas : 20h

Métodos de avaliação :

O estagiário pode usar um diário do sono (duração do sono, qualidade do sono, insônia, sonolência, despertar precoce, tempo gasto na cama sem dormir ...) por um período de um mês para identificar seu perfil de sono e adotar as medidas corretivas necessárias .

O estagiário faz uma lista das regras de ouro de um bom dorminhoco: conhece as suas necessidades, mantém um ritmo regular, ajuste do despertar a ser revigorado (banho, café da manhã, luz ...), aos sinais de dormir (pálpebras pesadas, bocejar, alongar, formigamento nos olhos ...), evitar estimulantes à noite (café, chá, vitamina C, refrigerantes, cigarros, cafeína ...), evitar comer demais durante as refeições à noite e beber muito álcool, não exercitar-se ou fazer uma atividade estimulante uma hora antes de dormir, siga os rituais para se preparar para dormir (leitura, chá de ervas, relaxamento), para controlar a sonolência, criar um ambiente calmo (sala separada, arejada, cama de boa qualidade, temperatura ao redor 18-20 ° C, evite estímulos visuais (televisão no quarto, luz, tela ...), estímulos de áudio (rádio, música) ou estímulos intelectuais; a cama deve ser um local dedicado ao sono e à intimidade.

Unidade 4 :	Title : Adotar regras de higiene que permitam boas relações profissionais e sociais (higiene pessoal: corpo e rosto, cuidados bucais e odontológicos, cuidados dermatológicos, etc.)	ECVET pontos de crédito :
Os resultados da aprendizagem correspondem ao nível do QEQ:	3/4	
<p>Resultados da aprendizagem :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aumentar a consciencialização sobre higiene pessoal e o seu impacto sócio-profissional. - Aprender a metodologia, práticas e métodos para integrar boas práticas de higiene. - Evitar os riscos associados à má higiene. 		
Conhecimento	Habilidades	Competências

<p>O aluno conhece e compreende :</p> <ul style="list-style-type: none"> - O conhecimento básico das regras de higiene (mãos, corpo, cabelo, roupas, alimentos, comida e moradia) - Como definir higiene / saúde. - O que são micróbios / bactérias / vírus e como são transmitidos. - Conhecimento geral das diferentes disciplinas. - Os vários profissionais que lhe podem fornecer acompanhamento médico para garantir que a sua saúde seja mantida e monitorada. - Pode ter direito a um exame médico gratuito (dependendo do sistema de saúde). 	<p>O aluno é capaz de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Compreender e definir a noção de higiene pessoal em relação à definição no dicionário / das diretrizes da OMS. - Compreender e estabelecer o vínculo entre a higiene individual e a relação com o mundo profissional / coletivo (princípio da contaminação cruzada). - Compreender e aplicar algumas regras básicas de higiene do corpo, instalações, alimentos. - Estar ciente de que as coisas ao nosso redor são aparentemente limpas e as mãos são, portanto, os principais alvos de contaminação microbiana. - Entender a importância de ser saudável e como se envolver na sua saúde. 	<p>O aluno :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Implementar boas regras de higiene na vida pessoal e corrigi-las quando inapropriadas. - Pode transpor regras de higiene pessoal para o mundo do trabalho / coletivo e entende o impacto dessas regras - Está ciente de que a noção de higiene não se limita à lavagem física, mas também inclui alimentos, roupas, moradia etc. Ela/Ele sabe como aplicar regras básicas de higiene para limitar a contaminação.
---	--	--

Critérios de desempenho para a avaliação

<p>O aluno é capaz de :</p>	<p>Resultados esperados</p>	
<ul style="list-style-type: none"> - Tornar-se um ator na sua saúde. - Conhecer e aplicar as regras básicas de higiene pessoal e coletiva. - Compreender a relação entre higiene / saúde / auto-estima e o possível impacto no mundo do trabalho. 	<ul style="list-style-type: none"> - O aprendiz sabe como aplicar, compreender e entender como implementar as regras gerais de higiene, a fim de permanecer saudável e entende o seu impacto no coletivo e, por extensão, no ambiente de trabalho. 	

Número de horas : 2 dias e meio ou 17h50 (duração indicativa dependente da animação e de jogos pedagógicos iniciados)

Métodos de avaliação

Avaliações durante as várias sessões:

- Jogos educativos.
- Criação pelo grupo de um questionário Kahoot e / ou preenchimento de questionário (s) tipo kahoot a fim de validar o conhecimento adquirido durante as várias sessões.
- Questionários em papel.

Avaliação final:

- Criação de um folheto de monitorização do médico ou cartão de memória / regras básicas de higiene.

UNIDADE 5: VÍCIOS (PREVENÇÃO DE COMPORTAMENTOS DE ALTO RISCO E COMPORTAMENTOS VICIANTES)

Unidade : 5	Título : Evitar comportamentos de alto risco e comportamentos viciantes	ECVET pontos de crédito :
Os resultados da aprendizagem correspondem ao nível do QEQ:	3/4	
Principal resultado: Identificar e prevenir fatores de alto risco e proteção associados a comportamentos e dependências viciantes.		
<p>Resultados da aprendizagem</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar e conhecer os conceitos fundamentais no campo de comportamentos e dependências viciantes. - Aprender sobre os vários medicamentos (incluindo impactos na saúde a curto e longo prazo), reconhecer fatores de risco e proteção associados ao abuso e dependência de substâncias e aprender a importância de fatores resilientes. - Identificar e conhecer os tipos e características de adições e dependências sem substância. - Identificar e conhecer fatores de risco e proteção em relação a adições e dependências, com e sem substância. 		
Conhecimento	Habilidades	Competência

<p><u>O aluno conhece e compreende :</u></p> <p>Conceitos fundamentais no âmbito de comportamentos e dependências viciantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - O tabaco como fator causal evitável da doença e morte prematura. - Os efeitos imediatos e a longo prazo do tabaco na saúde, individual, familiar, social e ambiental. - Identificar fatores que influenciam a percepção de risco em relação ao tabagismo. - Os problemas relacionados ao álcool com doenças e morte prematura. - Os efeitos do álcool na saúde, imediata e a longo prazo. - Os fatores que influenciam a percepção de risco em relação ao consumo de bebidas alcoólicas. - Os comportamentos adequados em relação ao consumo de bebidas alcoólicas. - As características e tipos de substâncias psicoativas. - Os efeitos imediatos a curto e longo prazo do uso de substâncias psicoativas. - Os fatores que influenciam a percepção de risco em relação ao consumo de substâncias psicoativas. - Os diferentes padrões de consumo de substâncias psicoativas e as respetivas consequências e riscos associados ao seu consumo. - Os tipos e características de vícios e dependências sem substância. 	<p><u>O aluno é capaz de:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Conhecer áreas de intervenção no âmbito de comportamentos e dependências viciantes: - Prevenção, - Dissuasão; - tratamento; - Reabilitação / Reinserção Social; - Redução de danos. - Analisar componentes de autoconhecimento associados a um bom grupo e integração social (empatia, confiança, cooperação, trabalho em grupo). - Conhecer os principais constituintes da composição química do tabaco e os seus efeitos cancerígenos, tóxicos e mutagénicos. - Analisar as consequências do consumo de tabaco em termos de desenvolvimento de cancro, doenças cardiovasculares, respiratórias e outras doenças. - Avaliar a redução da expectativa de vida das pessoas causada pelo consumo nocivo e / ou abusivo de bebidas alcoólicas. - Avaliar o impacto que os acidentes (trânsito, trabalho, etc.) causados pelo consumo abusivo de bebidas alcoólicas têm na família e na sociedade. - Avaliar as principais consequências do consumo prolongado de bebidas alcoólicas, em termos de desempenho físico, psicológico, familiar, social e escolar / profissional. - Avaliar os fatores individuais que facilitam o consumo de bebidas alcoólicas, nomeadamente a normalização do consumo, crenças e expectativas, contextos. 	<p><u>O aluno:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Será capaz de interagir com as várias redes sociais e de saúde locais da comunidade. - Promover efetivamente as ações necessárias a serem tomadas para preservar a saúde de uma pessoa de acordo com seu estilo de vida. - É capaz de discutir o significado de conceitos fundamentais em comportamentos e dependências viciantes. - Ser capaz de integrar conceitos relacionados ao risco de consumo: <ul style="list-style-type: none"> • Risco; • Percepção de risco; • Comportamento de risco; • Motivação para viver o risco; - Identificar a proporção de pacientes e mortes associadas ao uso de tabaco no número total de mortes em Portugal, no resto da Europa e no mundo.
--	---	--

<p>-Os efeitos imediatos, a curto e a longo prazo, de adições e dependências sem substância.</p> <p>- Os fatores de risco e a proteção em relação a vícios e dependências sem substância.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Analisar os comportamentos de risco associados ao consumo de bebidas alcoólicas (dirigir sob influência de álcool, comportamentos sexuais de risco, violência); - Analisar os riscos associados ao consumo concomitante de álcool com outras substâncias: legais (medicamentos, tabaco, bebidas energéticas) e ilegais (cannabis e outros). - Identificar as características das Substâncias Psicoativas de acordo com os efeitos causados no Sistema Nervoso Central (estimulantes, depressores e distúrbios). - Avaliar os fatores que influenciam o efeito das substâncias psicoativas no corpo (físico / biológico, psicológico, comportamental, ambiental). - Analisar os fatores culturais e sociais que induzem ou inibem o consumo de substâncias psicoativas (mídia, marketing, redes sociais) - Analisar fatores individuais que facilitam o consumo, nomeadamente a normalização do comportamento de consumo de acordo com as referências circundantes – Pais. - Analisar os comportamentos de risco associados ao consumo (dirigir sob efeito de substâncias psicoativas, comportamento sexual de risco, violência) e analisar os riscos do uso concomitante destes com outras substâncias: legais (álcool, medicamentos, tabaco, bebidas energéticas) e ilegais. - Analisar os tipos mais frequentes de dependências e dependências sem substância (jogo, internet, celular). - Descrever e analisar as implicações de adições e vícios sem substância mais frequente (jogo, internet, telemóvel). 	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar a nicotina como uma substância tóxica, potencialmente letal para os seres humanos por ingestão ou absorção pela pele, Caracterizar o comportamento aditivo e a dependência do tabaco, Discutir os efeitos neurobiológicos da nicotina, Conhecer os benefícios da cessação do tabagismo. - É capaz de avaliar as principais consequências do consumo prolongado de ABP, nos níveis de desempenho físico, psicológico, familiar, social e escolar / profissional. - Valorizar e promover um comportamento responsável em relação a adições e dependências sem substância. - É capaz de entender dimensões e fatores que influenciam comportamentos e dependências viciantes.
---	---	---

	<ul style="list-style-type: none"> - Analisar os efeitos imediatos e a longo prazo de adições e dependências sem substância mais frequente (jogo, internet, telemóvel). - Analisar as principais consequências de adições e dependências sem substância, no desempenho físico, psicológico, familiar, social e profissional. - Analisar fatores culturais e sociais que induzem ou inibem comportamentos de risco (mídia, marketing, redes sociais). - Analisar os riscos associados ao uso / consumo de produtos, bens e atividades que possam desencadear comportamentos viciantes. 	
Critérios de desempenho para a avaliação		
O aluno é capaz de:	Resultados esperados*:	
<p>Entender os "processos de adição" como comportamentos com características impulsivo-compulsivas em relação a diferentes atividades ou comportamentos.</p> <p>Entender que o mais frequente entre as pessoas é o consumo de Substâncias Psicoativas, como álcool, tabaco e cannabis, jogos e internet e que o fenómeno de comportamentos e dependências aditivos é complexo e multidimensional, incluindo fatores genéticos, neurobiológicos, psicológicos e ambientais, sendo transversal à sociedade.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar psicopatologia relacionada a comportamentos viciantes. - Descrever o impacto e as consequências pessoais e familiares do comportamento viciante e do uso de substâncias; - Discutir diferentes abordagens e programas existentes; - Descrever os principais aspetos do planeamento assistencial; - Identificar várias técnicas a serem usadas no monitoramento de indivíduos e famílias; - Identificar os resultados esperados para a pessoa, de forma personalizada. - Diminuir o consumo de substâncias psicoativas legais e ilegais em adultos; - Aumentar a perceção de risco associado ao uso de substâncias. Licenciar substâncias psicoativas ilícitas em adultos. 	

	<p>- Aumentar a percepção do risco associado ao álcool, comportamentos e dependências aditivos, tabaco, outras substâncias psicoativas e outras adições sem consumo de substâncias.</p> <p>- Reduzir a prevalência do consumo de álcool, comportamentos e dependências aditivos, tabaco, Outras substâncias psicoativas e outras adições sem consumo de substâncias.</p>
Horas de aprendizagem para a unidade total : 50 horas	
Métodos de avaliação	
Exame oral, exame prático, trabalho escrito e teste.	

UNIDADE 6: RISCOS PSICOLÓGICOS (PREVENÇÃO DE RISCOS ASSOCIADOS A RISCOS PSICOLÓGICOS)

Unidade 6:	Título : Evitar riscos associados a riscos psicológicos	ECVET pontos crédito :
Os resultados da aprendizagem correspondem ao nível do QEQ:	3/4	
Resultado principal:		
Identificar e prevenir fatores associados a riscos psicológicos (stress, conflitos, posturas, etc) e as suas consequências.		
Resultados da aprendizagem		
<p>- Os alunos aprenderão a identificar e avaliar riscos psicossociais (físicos e fisiológicos, comportamentais, psicológicos e emocionais, cognitivos). Eles aprenderão a tomar medidas de prevenção, avaliação e controle de riscos psicossociais.</p> <p>Os alunos discutirão como os riscos psicológicos podem influenciar a produtividade dos trabalhadores e, conseqüentemente, o lucro da empresa.</p>		
Conhecimento	Habilidades	Competências
<u>O aluno conhece e compreende:</u> - A definição de riscos psicossociais e os diferentes tipos: cargas de trabalho excessivas, falta de clareza de papéis, insegurança no emprego, falta de envolvimento nos	<u>O aluno é capaz de:</u> - Identificar as partes interessadas relevantes da empresa e solicitá-las.	<u>O aluno:</u> - Avaliação de risco: identifica o problema e avalie o risco que ele representa.

<p>processos de tomada de decisão em relação aos trabalhadores e falta de influência na maneira como o trabalho é realizado, comunicação ineficaz, falta de apoio de colegas e superiores, assédio psicológico, violência de terceiros, conflitos, etc.</p> <p>- A importância de prevenir riscos psicossociais no local de trabalho.</p> <p>- Fomentar investimentos em educação preventiva e políticas de informação, medidas de apoio organizacional, prevenção e reabilitação.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar e gerir os riscos psicossociais no local de trabalho (riscos físicos e fisiológicos, comportamentais, psicológicos e emocionais, cognitivos). - Avaliação de riscos psicossociais. - Estimar o risco psicossocial profissional (probabilidade de exposição ao fator de risco psicossocial profissional + gravidade do risco ou dano psicossocial profissional). - Avaliar o risco psicossocial profissional. - Ações para gerir os riscos psicossociais. - Adotar medidas preventivas ou organizacionais. - Desenvolver e implementar um plano de ação (com o objetivo de solucionar problemas identificados e reduzir riscos) - Identificar os trabalhadores expostos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Treino em gestão de stress e posturas. - Reorganização do conteúdo funcional. - Ações para gerir riscos psicossociais: mediação de conflitos, apoio social, aconselhamento, reintegração. <p>Acompanhamento psicológico (terapia individual ou em grupo). Mudança no horário e horário de trabalho. Mudança ergonómica de empregos.</p>
--	--	---

Critérios de desempenho para a avaliação	
O aluno é capaz de:	Resultados esperados*:
<p>- Identificar e avaliar riscos psicossociais, levando em consideração o uso de metodologias, técnicas, instrumentos e modelos de análise específicos (questionários, entrevistas individuais e em grupo, dados sobre absentismo e saúde, etc.), com a colaboração dos trabalhadores e do empregador.</p>	<p>- Identificar riscos psicossociais no local de trabalho: stress ocupacional, assédio, assédio sexual, violência no trabalho) e adoção de comportamento de apoio apropriado.</p> <p>- Fatores redutores que induzem riscos psicossociais: associados ao contexto de trabalho (cultura e função organizacional, papel na organização e responsabilidades, desenvolvimento profissional, autonomia / controle de decisão, relações interpessoais no trabalho, reconciliação do trabalho e vida familiar) e o conteúdo do trabalho (ambiente físico, equipamento de trabalho, organização das tarefas e conteúdo do trabalho, carga de trabalho / ritmo de trabalho, horário de trabalho).</p> <p>- Incentivar o investimento em políticas preventivas por meio de programas de educação e informação, medidas de apoio organizacional, prevenção e reabilitação.</p> <p>- Avaliar o plano de ação.</p> <p>-Incentivar a importância da participação da organização e dos trabalhadores no desenvolvimento de estratégias eficazes para o controle de riscos psicossociais.</p> <p>- Demonstrar conhecimentos sobre higiene, saúde e segurança no trabalho - contexto jurídico da organização do trabalho.</p>
Horas de aprendizagem da unidade total : 50h	
Métodos de avaliação	
<p>A metodologia a seguir será baseada na análise de um estudo de caso. O objetivo será elaborar um plano de ação que contemple os seguintes aspetos: identificação do problema e como ele apareceu; a que se deve esse problema; quem deve estar envolvido no plano; cronograma das ações a serem implementadas e meios necessários; resultados esperados, mensuração desses resultados e avaliação do plano de ação.</p> <p>Para isso, as mais variadas informações devem ser recolhidas, preferencialmente sob diferentes pontos de vista: trabalhadores, gerentes, clientes, fornecedores, entre outros.</p>	

Unidade 7:	Título : Prevenir riscos ligados à atividade ocupacional	ECVET pontos de créditos :
Os resultados da aprendizagem correspondem ao nível do QEQ:	3/4	
Resultado principal :		
Identificar e evitar fatores profissionais de alto risco (químicos, elétricos, ergonómicos, biológicos) e as suas consequências.		
Resultados da aprendizagem:		
Os alunos aprenderão a identificar e avaliar riscos ocupacionais (químicos, ergonómicos, biológicos) .		
Os alunos aprenderão a tomar medidas de prevenção e controle dos riscos ocupacionais.		
Os alunos estarão cientes da prevenção de riscos ocupacionais nas políticas de segurança, saúde e higiene no local de trabalho.		
Conhecimento	Skills	Competence

<p><u>O aluno conhece e compreende :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - O quadro legal e regulamentar para o controle e avaliação dos riscos ocupacionais. - A legislação específica, no âmbito da Higiene e Segurança no Trabalho. - Medidas de prevenção e de proteção de riscos (diferentes tipos de equipamentos de proteção e uso adequado). - Metodologias de avaliação de risco. - Os vários riscos profissionais. - Os atores da segurança corporativa, bem como seus direitos e deveres. 	<p><u>O aluno é capaz de:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Determinar e identificar os princípios gerais de prevenção. - Avaliar riscos e tomar medidas de controle de riscos. - Determinar os deveres do empregador (relacionados à saúde e segurança dos trabalhadores da empresa) - Identificar perigos (o que pode acontecer, onde e quando?, porque e como pode acontecer ?, quais métodos e técnicas para identificação de riscos?) E avaliação de riscos - Usar equipamento de proteção individual (proteção auditiva, proteção respiratória, mãos, pés). Conhecer os pictogramas. 	<p><u>O aluno:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Definir uma política de segurança, higiene e saúde no trabalho. - Ter competência para realizar avaliações técnicas. - Acompanhamento e investigação de acidentes de trabalho. - Avaliar riscos ocupacionais (riscos químicos; riscos ergonômicos; riscos biológicos). - Elaborar e organizar um dossiê documental com os registros obrigatórios, com base na segurança, higiene e saúde no trabalho. - Elaborar manuais de boas-vindas e de seg, saúde e higiene no trabalho. - Participação em reuniões de segurança e saúde ocupacional. - Acompanhamento na colocação de placas de segurança.
<p>Critérios de desempenho para a avaliação</p>		

<p>O aluno é capaz de:</p> <p>Através do conhecimento e das habilidades técnicas adquiridas, identificar riscos no local de trabalho, definindo métodos para controlar e eliminar os riscos ocupacionais.</p>	<p>Resultados esperados*:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar e avaliar vários riscos ocupacionais (riscos químicos, físicos, ergonômicos, biológicos). Diferenciar os 2 conceitos: perigo e risco. - Princípios gerais de prevenção (proteção individual / de grupo) e o seu monitoramento. - Identificar os deveres do empregador. - Demonstrar conhecimento sobre a organização do trabalho. - Contexto jurídico. - Descrever medidas de controle de risco e planos de ação. - Importância das empresas na mensagem de segurança e saúde no uso de máquinas e equipamentos de trabalho; - Discutir as opções sobre oportunidades de emprego para uma reforma comercial. - Fortalecimento da estrutura de higiene, saúde e segurança da empresa no exercício do planejamento, supervisão, supervisão e controle da empresa. 	
<p>Horas de aprendizagem da unidade total : 50h</p>		
<p>Métodos de avaliação:</p> <p>Análise de um estudo de caso, considerando a observação do local de trabalho, por meio de visitas espaciais, recolha fotográfica e entrevistas com trabalhadores. A metodologia a ser seguida será a identificação e análise dos perigos aos quais o trabalhador está sujeito, bem como a avaliação dos riscos inerentes ao processo.</p>		

*unicamente para o nível 4 EQF

UNIDADE 8: EXPETATIVAS DOS EMPREGADORES (COMPREENDER E AGREGAR AS EXPETATIVAS DOS EMPREGADORES E DO AMBIENTE PROFISSIONAL EM RELAÇÃO AOS COMPORTAMENTOS E CONQUISTAS RELACIONADAS COM A SAUDE DOS TRABALHADORES)

Unidade 8:	<p>Título: Compreender as expectativas dos empregadores e o ambiente profissional em relação aos comportamentos e realizações relacionados com a saúde dos trabalhadores.</p> <p>Objetivo principal do módulo completo: Facilitar e manter a inclusão profissional bem-sucedida.</p>	ECVET pontos de crédito :
Os resultados da aprendizagem correspondem ao nível do QEQ:		
<p>Resultado da aprendizagem : Integrar e adotar boas práticas e práticas de trabalho relacionadas à saúde para atender às expectativas dos empregadores e ao ambiente profissional em relação à saúde.</p> <p>➤ Para fazer isso, faremos com que os alunos reflitam sobre essa questão, primeiro abordando a situação da entrevista profissional e em seguida, numa segunda fase, abordaremos o assunto no seu quotidiano, a saber, saúde ocupacional. Para promover o módulo para os alunos, cartazes do INRS podem ser usados para aumentar a consciencialização sobre esse problema.</p>		
<p>Este módulo pode ser considerado como uma avaliação final (sumativa).</p> <p>Usada em conjunto com as outras unidades de resultados de aprendizagem, esta unidade resume todos os resultados de aprendizagem discutidos numa num estágio anterior (Capital de Saúde, sistema de saúde, equilíbrio de vida, dieta equilibrada, regras de higiene, sono, comportamento de risco, saúde ocupacional, saúde ocupacional, gestão do stress, risco, prevenção, etc.).</p>		

Conhecimento	Habilidades	Competências
--------------	-------------	--------------

<p><u>O aluno conhece e compreende :</u></p> <p>1. O vínculo íntimo entre a saúde e as oportunidades futuras de integração.</p> <p>2. O vínculo íntimo entre sua saúde e a sua retenção no emprego.</p> <p>É por isso que :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Compreende o conceito de «Capital da Saúde», conhece a importância da prevenção, faz um check-up regular. - Ela/Ele conhece o sistema de saúde do seu país e é capaz de identificar os diferentes atores, entende como funciona, os procedimentos, as regras, os direitos e o sistema financeiro. - Ela /Ele identifica as estruturas para as quais pode recorrer, se necessário. - Ela / EIE tem conhecimento de ritmos biológicos (ligação entre atividade física e sono). - Ela /Ela identifica os princípios de uma dieta balanceada, sabe como adaptar sua dieta de acordo com sua atividade. - Ela / Ele está ciente dos princípios de higiene pessoal. Ela/Ele entende que entende o seu valor social e profissional. - Ela / Ele é capaz de identificar comportamentos de risco, comportamentos perigosos e um caso de dependência. - Ela / Ele é capaz de identificar riscos relacionados com o trabalho. 	<p><u>O aluno é capaz de :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gerir o seu «Capital da Saúde» - Para manter a saúde, Ela/ Ele pode recorrer ao interlocutor certo, se necessário (Seguro Social, Medicina do Trabalho, Seguro Mútuo, Clínico Geral, Clínico Geral, especialista em CMU, check-up de saúde, etc.) - O aluno é capaz de gerir o seu equilíbrio de vida, dependendo da sua atividade profissional e pessoal (gestão do sono, atividade física, incluindo desporto, gestão de esforços etc.). - O aluno é capaz de adaptar a sua dieta de acordo com as suas necessidades e atividades. (Quantidade de alimentos, equilíbrio alimentar, frequência de refeições, etc.) - O aluno é capaz de implementar as regras de higiene pessoal essenciais para uma atividade profissional e social (cuidados com o corpo, rosto, mãos, pés, cabelos, atendimento odontológico oral, atendimento dermatológico, higiene do vestuário, gestão de roupas, vestuário, EPI, se necessário...) - O aluno é capaz de prevenir comportamentos de risco no trabalho (mental e físico) e comportamentos de dependência. - O aluno é capaz de gerir o seu nível de stress, ansiedade. - Ela/Ele antecipa a força de uma tarefa, gere o seu esforço, controla-se a si mesmo e sabe o que fazer para ser eficaz no trabalho. - O aluno é capaz de respeitar as regras de segurança. 	<p><u>O aluno:</u></p> <p>O aluno é capaz de adotar um comportamento apropriado para atender às expectativas dos empregadores em relação à saúde, a fim de conseguir cumprir adequadamente suas missões profissionais e adaptar o seu comportamento, dependendo do ambiente profissional.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Não pôr em risco a sua própria segurança, - Esforçar-se para limitar conflitos com colegas, clientes, parceiros, etc, causados por um comportamento pessoal inadequado relacionado com a saúde. - Esforçar-se por limitar as consequências financeiras para o empregador (licenças por doença, atrasos, perda de rotatividade por falta de eficiência, etc.). - Não pôr em risco o equilíbrio organizacional dos negócios.
---	--	---

<ul style="list-style-type: none"> - Ela / Ele tem o conhecimento das regras e regulamentos da empresa. - Ela/ Ele conhece as regras de segurança do ambiente em que trabalha ou irá trabalhar. - Ela/ Ele conhece os números de contato de emergência. - Ela /Ele está ciente do procedimento a seguir em caso de acidente relacionado com o trabalho. - Ela / Ela é capaz de identificar comportamentos de risco no local de trabalho. - O aluno tem conhecimento sobre como identificar situações de stress, conflito, fadiga, ansiedade, etc. - O aluno está ciente da segurança no local de trabalho e entende as consequências económicas que um acidente de trabalho pode ter para a empresa e para os seus colegas. - Ele tem conhecimento dos comportamentos que podem colocá-lo em dificuldade no trabalho (fadiga, má gestão do sono, dependência, ausências, atrasos, má nutrição, falta de condicionamento físico, roupas inadequadas, embriaguez, uso de drogas, etc.) -Ela / Ele conhece os comportamentos relacionados com a saúde que podem ter consequências no seu trabalho: - as possíveis consequências no ambiente de trabalho e nas situações (relacionamento com colegas, clientes ...). 	<ul style="list-style-type: none"> - Ela / Ele é capaz de identificar e usar os EPI necessários de acordo com a atividade a ser realizada. (Sapatos, chapéu, capacete, luvas, óculos, tampões para os ouvidos, etc.) - O aluno é capaz de identificar o vínculo entre o seu nível de condição físico e a sua segurança no trabalho. Ela/Ele sabe que deve estar atento, concentrado e sereno para trabalhar em boas condições. - O aluno é capaz de identificar a ligação entre o seu nível de saúde e os comportamentos relacionados com a saúde e as suas possíveis consequências no ambiente profissional (relacionamento com colegas, clientes, empregador ..) 	
---	---	--

<p>- Ela/Ele está ciente das consequências organizacionais e financeiras causadas por comportamentos inadequados relacionados com a saúde e por danos sofridos (falta de higiene ou agressividade por falta de sono pode dar uma má imagem do negócio e uma perda de rotatividade, licença médica,...).</p>		
---	--	--

Critérios de desempenho para a avaliação		
O aluno é capaz de:	Resultados esperados*:	

O aluno pode destacar as principais categorias abordadas neste módulo, a saber: noções sobre "capital de saúde", equilíbrio de vida, nutrição, prevenção de riscos relacionados à atividade ocupacional e prevenção de comportamentos de alto risco.

Explicar o impacto que o seu comportamento pode ter nas atividades e na equipe de negócios.

- O aluno elaborará um guia prático, uma lembrança, para identificar as expectativas dos profissionais. - Os critérios para o sucesso são:

O aluno pode ou não listar os principais temas da lembrança. Por exemplo, o aluno lista estes pontos de vigilância (lista não exaustiva):

Para a entrevista de emprego:

Certifico-me de usar uma roupa correta, limpa e apropriada para o ambiente de trabalho.

As minhas roupas devem ser cuidadosamente escolhidas para a ocasião, devo estar confortável para trabalhar com essa roupa.

Eu cuido da minha aparência para a entrevista, a fim de parecer profissional (roupas, higiene, cabeleireiro, barbear, postura, etc.)

Garanto que não uso muito perfume nem maquiagem.

Certifico-me por ter um hálito fresco (escovar os dentes, não fumar antes ou consumir álcool ...)

No dia, tenho higiene impecável (mãos, unhas, rosto, cabelo, roupas limpas e sapatos)

Eu mostro controle por estar calmo e relaxado.

Eu administro meu stress de antemão, estando na hora certa, tendo passado uma boa noite de sono, relaxando através de técnicas simples.

Descanso bem antes de ser uma pessoa recetiva, atenciosa e dinâmica durante a entrevista.

Certifico-me de que estou atualizado nos meus procedimentos de atendimento (cartão de saúde, vacinação, consulta médica, se necessário, seguro de saúde atualizado ...).

Durante a entrevista, não hesito em destacar os meus conhecimentos de segurança ocupacional e prevenção de riscos relacionados à atividade ocupacional do PRAP (EPI, gesto e postura, SSO, números de emergência,

conhecimento de pictogramas de perigo, exibição obrigatória de informações, etc.).

Eu sou cuidadoso com a minha imagem, com a minha postura (levanto-me, sou atencioso, recetivo, focado para ser eficiente no dia a dia ...).

Durante a entrevista, destaquei, se possível, a minha atividade física ou até mesmo atividades desportivas.

Sou pontual para mostrar que sei administrar o meu tempo, mostro que antecipo as coisas.

Eu respeito as regras do savoir-être (polidez, pontualidade, regras de conduta da empresa, desligo o telefone...).

Sou estável, tento demonstrar ao empregador que levo uma vida "estável" (estilo de vida saudável, assiduidade, disponibilidade).

Durante a entrevista, gero as minhas emoções, mantenho o controle de mim mesmo, transmito uma imagem profissional.

Faço uma boa refeição para ficar bem equilibrado durante a entrevista.

Planeio a minha viagem com antecedência para não correr para a estrada.

Organizo-me de antemão para estar relaxado para a entrevista (Puericultura, itinerário, preparação da entrevista e documentos úteis para a entrevista...).

Para me manter no emprego:

Faço exames médicos regulares.

Faço uma dieta equilibrada para estar operacional no trabalho.

Cuido da minha higiene pessoal diariamente.

Administro o meu cansaço, o meu sono para não afetar a atividade da empresa.

Estou alerta no trabalho para reduzir o risco de acidentes

Uso o meu EPI.

Respeito as regras da empresa.

Mantenho e renovo regularmente as minhas roupas de trabalho.

Não consumo nenhuma substância ilegal.

Opto por um ritmo de ciclo de vida alinhado com meus horários

Sou sempre pontual.

Dou sempre uma imagem profissional de mim mesmo.

Escuto o meu corpo para gerir o equilíbrio entre a atividade e o descanso.

Não estou ausente.

Faço os gestos certos, tomo as posturas certas no trabalho.

Conheço o plano de evacuação, sei onde estão as saídas de emergência, onde estão os pontos de montagem, onde estão os alarmes de incêndio, onde estão os extintores, onde está o kit de remédios, onde estão as paradas de emergência.

Aplico as regras em caso de plano de segurança especial.

Número de horas: 7 horas

O aluno elabora um guia prático sobre as expectativas dos profissionais em termos de saúde ocupacional. Portanto, pediremos aos alunos, com a ajuda do instrutor, que listem os pontos de interesse do empregador durante uma entrevista de emprego e depois durante um período de trabalho com questões relacionadas com a saúde.

O trabalho individual de recolha de dados foi compartilhado com o objetivo de projetar o memorando mais completo possível.

Métodos de avaliação:

A ocorrência no momento do agrupamento, onde cada aluno poderá concluir o seu guia de boas práticas; uma versão final será produzida e entregue ao grupo de alunos.

A avaliação também poderá ser realizada por um período maior, durante períodos de imersão de uma empresa ou plataforma técnica.