



**SEGURANÇA**

**DO TRABALHO**

**DESCOMPLICADA**



**Antônio Carlos**

ANTÔNIO CARLOS

## Sumário

Normas Regulamentadoras.....	4
NR 1 - DISPOSIÇÕES GERAIS E GERENCIAMENTO DE RISCOS OCUPACIONAIS.....	4
NR 01 - QUESTÕES.....	12
NR 03 – EMBARGO E INTERDIÇÃO.....	17
NR 03 - QUESTÕES.....	19
NR 04 – SERVIÇOS ESPECIALIZADOS EM SEGURANÇA E EM MEDICINA DO TRABALHO - SESMT.....	22
NR 04 - QUESTÕES.....	33
NR 05 - COMISSÃO INTERNA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES E DE ASSÉDIO - CIPA.....	36
NR 05 - QUESTÕES.....	40
NR 06 – EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL - EPI.....	43
NR 06 – QUESTÕES.....	47
NR 07 – PROGRAMA DE CONTROLE MÉDICO DE SAÚDE OCUPACIONAL - PCMSO.....	49
NR 07 – QUESTÕES.....	51
NR 08 – EDIFICAÇÕES.....	53
NR 08 - QUESTÕES.....	54
NR 09 – AVALIAÇÃO E CONTROLE DAS EXPOSIÇÕES OCUPACIONAIS A AGENTES FÍSICOS, QUÍMICOS E BIOLÓGICOS.....	56
NR 09 - QUESTÕES.....	58
NR 10 - SEGURANÇA EM INSTALAÇÕES E SERVIÇOS EM ELETRICIDADE.....	59
NR 10 - QUESTÕES.....	66
NR 11 – TRANSPORTE, MOVIMENTAÇÃO, ARMAZENAGEM E MANUSEIO DE MATERIAIS.....	73
NR 11 - QUESTÕES.....	74
NR 12 – SEGURANÇA NO TRABALHO EM MÁQUINAS E EQUIPAMENTOS.....	80
NR 12 - QUESTÕES.....	90
NR 13 – CALDEIRAS, VASOS DE PRESSÃO E TUBULAÇÕES E TANQUES METÁLICOS DE ARMAZENAMENTO.....	97
NR 13 - QUESTÕES.....	105
NR 14 – Fornos.....	108
NR 14 - QUESTÕES.....	108
NR 15 - ATIVIDADES E OPERAÇÕES INSALUBRES.....	110
NR 15 - QUESTÕES.....	119
NR 16 – ATIVIDADES E OPERAÇÕES PERIGOSAS.....	126
NR 16 - QUESTÕES.....	130
NR 17 – ERGONOMIA.....	138
NR 17 - QUESTÕES.....	143
NR 18 - SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO NA INDÚSTRIA DA CONSTRUÇÃO	145

## Segurança do Trabalho Descomplicada

NR 18 - QUESTÕES.....	153
NR 19 – EXPLOSIVOS.....	155
NR 19 - QUESTÕES.....	158
NR 20 – SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO COM INFLAMÁVEIS E COMBUSTÍVEIS.....	160
NR 20 - QUESTÕES.....	167
NR 21 – TRABALHO A CÉU ABERTO.....	170
NR 21 - QUESTÕES.....	171
NR 22 - SEGURANÇA E SAÚDE OCUPACIONAL NA MINERAÇÃO.....	173
NR 22 - QUESTÕES.....	176
NR 23 – PROTEÇÃO CONTRA INCÊNDIOS.....	179
NR 23 - QUESTÕES.....	180
NR 24 – CONDIÇÕES SANITÁRIAS E DE CONFORTO NOS LOCAIS DE TRABALHO 182	
NR 24 - QUESTÕES.....	186
NR 25 – RESÍDUOS INDUSTRIAIS.....	190
NR 25 - QUESTÕES.....	190
NR 26 - SINALIZAÇÃO DE SEGURANÇA.....	192
NR 26 - QUESTÕES.....	193
NR 28 – FISCALIZAÇÃO E PENALIDADES.....	195
NR 28 - QUESTÕES.....	198
NR 29 – NORMA REGULAMENTADORA DE SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO PORTUÁRIO.....	202
NR 29 - QUESTÕES.....	205
NR 30 –SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO AQUAVIÁRIO.....	207
NR 30 - QUESTÕES.....	209
NR 31 - SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO NA AGRICULTURA, PECUÁRIA SILVICULTURA, EXPLORAÇÃO FLORESTAL E AQUICULTURA.....	211
NR 31 - QUESTÕES.....	214
NR 32 - SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO EM SERVIÇOS DE SAÚDE.....	217
NR 32 - QUESTÕES.....	222
NR 33 - SEGURANÇA E SAÚDE NOS TRABALHOS EM ESPAÇOS CONFINADOS..... 229	
NR 33 – QUESTÕES.....	235
NR 34 - CONDIÇÕES E MEIO AMBIENTE DE TRABALHO NA INDÚSTRIA DA CONSTRUÇÃO, REPARAÇÃO E DESMONTE NAVAL.....	237
NR 34 – QUESTÕES.....	239
NR 35 – TRABALHO EM ALTURA.....	241
NR 35 - QUESTÕES.....	245
NR 36 – SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO EM EMPRESAS DE ABATE E PROCESSAMENTO DE CARNES E DERIVADOS.....	248
NR 36 - QUESTÕES.....	251
NR 37 – SEGURANÇA E SAÚDE EM PLATAFORMAS DE PETRÓLEO.....	253
NR 37 - QUESTÕES.....	256
NR 38 – SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO NAS ATIVIDADES DE LIMPEZA URBANA E MANEJO DE RESÍDUOS SÓLIDOS.....	258

## Segurança do Trabalho Descomplicada

NR 38 - QUESTÕES.....	261
<b>Normas Da ABNT - NBRs.....</b>	<b>262</b>
NBR – 12.693:2021 – Sistema de Proteção por Extintor de Incêndio.....	263
Questões - NBR 12.693:2021.....	266
NBR – 14.280 – Cadastro De Acidente Do Trabalho.....	267
Questões - NBR 14.280.....	273
NBR 14.275 - Ficha De Informações De Segurança De Produtos Químicos – FISPQ.....	277
Questões - NBR 14.275.....	282
NBR 14.276/2006 Brigada De Incêndio – Requisitos.....	286
NBR 6493 – Emprego De Cores Para Identificação De Tubulações.....	295
Questão - NBR 6493.....	296
NBR 7195 - Cores Para Segurança.....	297
Questões - NBR 7195.....	300
NBR 14001 - Sistemas Da Gestão Ambiental – Requisitos Com Orientações Para Uso.....	302
Questões – NBR 14001.....	306
<b>Segurança do Trabalho.....</b>	<b>308</b>
Introdução/História Da Segurança Do Trabalho.....	308
Questão.....	310
Proteção Contra Incêndio.....	310
Questões - Proteção Contra Incêndio.....	315
Acidente Do Trabalho.....	320
Questões - Acidente Do Trabalho.....	327
Primeiros Socorros.....	332
Questões - Primeiros Socorros.....	339
Principais Siglas Usadas Na Segurança Do Trabalho.....	343
Questões - Siglas Segurança Do Trabalho.....	345
Portaria Nº 3.275, De 21 De Setembro De 1989 - Atividades Do Técnico De Segurança Do Trabalho.....	346
Questão - Portaria 3.275.....	348
Decreto Nº 7.602, De 7 De Novembro De 2011 - Política Nacional De Segurança E Saúde No Trabalho – PNSST.....	349
Questões – PNSST.....	352
Saúde Ocupacional.....	357
Questões.....	360
Riscos Ambientais.....	364
Questões.....	367
Comunicação de Acidente de Trabalho - CAT.....	370
Questões.....	371
Análise Ergonômica do Trabalho - AET.....	374
Questões.....	376
Perfil Profissiográfico Previdenciário - PPP.....	377
Questões.....	379
Legislação Previdenciária.....	382

## Segurança do Trabalho Descomplicada

Questões.....	385
Técnicas de Análise de Riscos.....	390
Questões.....	393

### Normas Regulamentadoras

## NR 1 - DISPOSIÇÕES GERAIS E GERENCIAMENTO DE RISCOS OCUPACIONAIS

### Objetivo

O objetivo desta Norma é **estabelecer** as disposições gerais, o campo de aplicação, os termos e as definições **comuns** às Normas Regulamentadoras - NR **relativas** à segurança e saúde no trabalho e as diretrizes e os requisitos **para** o gerenciamento de riscos ocupacionais e as medidas de prevenção em Segurança e Saúde no Trabalho - SST.

Para fins de aplicação das Normas Regulamentadoras - NR, **consideram-se** os **termos** e **definições** constantes no Anexo I.

As NRs **obrigam**, nos termos da lei, empregadores e empregados urbanos e rurais.

As NR são de **observância obrigatória** pelas **organizações** e pelos **órgãos públicos** da administração direta e indireta, **bem como** pelos órgãos dos Poderes Legislativo, Judiciário e Ministério Público, que possuam empregados **regidos** pela Consolidação das Leis do Trabalho (**CLT**).

A observância das NR **não desobriga** as organizações do cumprimento de **outras disposições** que, com relação à matéria, **sejam incluídas** em códigos de obras ou regulamentos sanitários dos Estados ou Municípios, **bem como** daquelas oriundas de convenções e acordos coletivos de trabalho.

### Competências e estrutura

A **Secretaria de Trabalho - STRAB**, por meio da Subsecretaria de Inspeção do Trabalho - SIT, é o **órgão de âmbito nacional** competente em matéria de segurança e saúde no trabalho para:

- a) **formular e propor** as diretrizes, as normas de atuação e supervisionar as atividades da área de segurança e saúde do trabalhador;
- b) **promover** a Campanha Nacional de Prevenção de Acidentes do Trabalho - **CANPAT**;
- c) **coordenar e fiscalizar** o Programa de Alimentação do Trabalhador - **PAT**;
- d) **promover** a fiscalização do cumprimento dos preceitos legais e regulamentares sobre Segurança e Saúde no Trabalho - SST em todo o território nacional;

## Segurança do Trabalho Descomplicada

e) **participar** da implementação da Política Nacional de Segurança e Saúde no Trabalho - **PNSST**; e

f) conhecer, em **última instância**, dos **recursos** voluntários ou de ofício, das decisões proferidas pelo **órgão regional** competente em matéria de segurança e saúde no trabalho, **salvo** disposição expressa em contrário.

Compete à SIT e aos **órgãos regionais** a ela subordinados em matéria de Segurança e Saúde no Trabalho, nos limites de sua competência, **executar**:

a) **fiscalização** dos preceitos legais e regulamentares sobre segurança e saúde no trabalho; e

b) as atividades relacionadas com a CANPAT e o PAT.

Cabe à **autoridade regional** competente em matéria de trabalho **impor as penalidades** cabíveis por descumprimento dos preceitos legais e regulamentares sobre segurança e saúde no trabalho.

### Direitos e deveres

#### Cabe ao **empregador**:

a) **cumprir e fazer cumprir** as disposições legais e regulamentares sobre segurança e saúde no trabalho;

b) **informar aos trabalhadores**:

I. os **riscos** ocupacionais existentes nos locais de trabalho;

II. as **medidas de prevenção** adotadas pela empresa para eliminar ou reduzir tais riscos;

III. os **resultados dos exames** médicos e de exames complementares de diagnóstico aos quais os próprios trabalhadores forem submetidos; e

IV. os **resultados das avaliações** ambientais realizadas nos locais de trabalho.

c) **elaborar ordens de serviço** sobre segurança e saúde no trabalho, dando ciência aos trabalhadores;

d) **permitir** que representantes dos trabalhadores acompanhem a fiscalização dos preceitos legais e regulamentares sobre segurança e saúde no trabalho;

e) **determinar procedimentos** que devem ser adotados em caso de acidente ou doença relacionada ao trabalho, incluindo a análise de suas causas;

f) **disponibilizar** à Inspeção do Trabalho todas as **informações** relativas à segurança e saúde no trabalho; e

g) **implementar medidas de prevenção**, ouvidos os trabalhadores, de acordo com a seguinte ordem de prioridade:

I. **eliminação** dos fatores de risco;

II. **minimização** e controle dos fatores de risco, com a adoção de medidas de proteção coletiva;

## Segurança do Trabalho Descomplicada

III. **minimização** e controle dos fatores de risco, com a adoção de medidas administrativas ou de organização do trabalho; e

IV. adoção de medidas de proteção individual - **EPI**.

As organizações **obrigadas** a constituir CIPA nos termos da NR-05 **devem** adotar as seguintes medidas, **além de** outras que entenderem necessárias, com vistas à prevenção e ao combate ao **assédio sexual** e às demais formas de violência no âmbito do trabalho:

a) **inclusão de regras** de conduta a respeito do assédio sexual e de outras formas de violência nas normas internas da empresa, **com ampla divulgação** do seu conteúdo aos empregados e às empregadas;

b) **fixação de procedimentos** para recebimento e acompanhamento de denúncias, **para apuração** dos fatos e, quando for o caso, **para aplicação de sanções** administrativas aos responsáveis diretos e indiretos pelos atos de assédio sexual e de violência, **garantido** o anonimato da pessoa denunciante, **sem prejuízo** dos procedimentos jurídicos cabíveis; e

c) realização, no mínimo a **cada 12 meses**, de ações de **capacitação**, de orientação e de sensibilização dos empregados e das empregadas de todos os níveis hierárquicos da empresa sobre **temas** relacionados à violência, ao assédio, à igualdade e à diversidade no âmbito do trabalho, em formatos acessíveis, apropriados e que apresentem máxima efetividade de tais ações.

### **Cabe ao trabalhador:**

a) **cumprir** as disposições legais e regulamentares sobre segurança e saúde no trabalho, inclusive as ordens de serviço expedidas pelo empregador;

b) **submeter-se** aos exames médicos previstos nas NR;

c) colaborar com a organização na aplicação das NR; e

d) **usar** o equipamento de proteção individual fornecido pelo empregador.

Constitui **ato faltoso** a **recusa injustificada** do empregado ao cumprimento do disposto nas alíneas do subitem anterior.

O trabalhador **poderá** interromper suas atividades **quando** constatar uma situação de trabalho onde, a seu ver, envolva um **risco grave e iminente** para a sua vida e saúde, **informando** imediatamente ao seu superior hierárquico.

Comprovada pelo empregador a situação de grave e iminente risco, **não poderá** ser exigida a volta dos trabalhadores à atividade enquanto **não forem** tomadas as medidas corretivas.

Todo trabalhador, ao **ser admitido** ou quando **mudar de função** que implique em alteração de risco, **deve receber** informações sobre:

a) os **riscos** ocupacionais que existam ou possam originar-se nos locais de trabalho;

b) os **meios** para prevenir e controlar tais riscos;

c) as **medidas** adotadas pela organização;

d) os procedimentos a serem adotados em **situação de emergência**; e

## Segurança do Trabalho Descomplicada

e) os procedimentos a serem adotados, em conformidade com os subitens 1.4.3 e 1.4.3.1. (interromper as atividades).

As informações **podem ser** transmitidas:

- a) durante os treinamentos; e
- b) por meio de diálogos de segurança, documento físico ou eletrônico.

### Gerenciamento de riscos ocupacionais

Para fins de **caracterização** de atividades ou operações **insalubres** ou **perigosas**, devem ser aplicadas as disposições previstas na **NR-15** – Atividades e operações insalubres e **NR-16** – Atividades e operações perigosas.

### Responsabilidades

A organização **deve** implementar, por estabelecimento, o **gerenciamento de riscos** ocupacionais em suas atividades.

O gerenciamento de riscos ocupacionais **deve constituir** um Programa de Gerenciamento de Riscos - **PGR**.

A **critério da organização**, o PGR **pode ser** implementado por unidade operacional, setor ou atividade.

O PGR **pode** ser atendido por sistemas de gestão, **desde que** estes cumpram as exigências previstas nesta NR e em dispositivos legais de segurança e saúde no trabalho.

O PGR **deve** contemplar ou estar integrado com planos, programas e outros documentos previstos na legislação de segurança e saúde no trabalho.

A organização **deve**:

- a) **evitar** os riscos ocupacionais que possam ser originados no trabalho;
- b) **identificar** os perigos e possíveis lesões ou agravos à saúde;
- c) **avaliar** os riscos ocupacionais indicando o nível de risco;
- d) **classificar** os riscos ocupacionais para determinar a necessidade de adoção de medidas de prevenção;
- e) implementar medidas de prevenção, **de acordo** com a classificação de risco e na **ordem de prioridade** estabelecida na alínea “g” do subitem 1.4.1; e
- f) **acompanhar** o controle dos riscos ocupacionais.

A organização **deve** considerar as condições de trabalho, nos termos da NR-17.

A organização **deve** adotar mecanismos para:

- a) **consultar** os trabalhadores quanto à percepção de riscos ocupacionais, **podendo** para este fim ser adotadas as manifestações da Comissão Interna de Prevenção de Acidentes e de **Assédio** - CIPA, quando houver; e
- b) **comunicar** aos trabalhadores sobre os **riscos** consolidados no **inventário de riscos** e as medidas de prevenção do **plano de ação** do PGR.



## Segurança do Trabalho Descomplicada

O processo de **identificação de perigos** e **avaliação de riscos** ocupacionais **deve considerar** o disposto nas Normas Regulamentadoras e demais exigências legais de segurança e saúde no trabalho.

### Levantamento preliminar de perigos

O levantamento preliminar de perigos **deve** ser realizado:

- a) **antes** do início do funcionamento do estabelecimento ou novas instalações;
- b) para as atividades **existentes**; e
- c) nas **mudanças** e introdução de **novos** processos ou atividades de trabalho.

### Identificação de perigos

A etapa de identificação de perigos **deve** incluir:

- a) **descrição** dos perigos e possíveis lesões ou agravos à saúde;
- b) identificação das **fontes** ou **circunstâncias**; e
- c) indicação do grupo de **trabalhadores** sujeitos aos riscos.

### Avaliação de riscos ocupacionais

Para **cada risco** **deve** ser indicado o **nível de risco** ocupacional, determinado pela **combinação** da **severidade** das possíveis lesões ou agravos à saúde com a **probabilidade ou chance** de sua ocorrência.

A organização **deve** selecionar as **ferramentas e técnicas** de avaliação de riscos que **sejam adequadas** ao risco ou circunstância em avaliação.

A **gradação da severidade** das lesões ou agravos à saúde **deve** levar em conta a **magnitude** da consequência e o **número de trabalhadores** possivelmente afetados.

### Planos de ação

A organização **deve** elaborar plano de ação, **indicando** as medidas de prevenção a serem introduzidas, aprimoradas ou mantidas, conforme o subitem 1.5.4.4.5.

Para as medidas de prevenção **deve** ser definido **cronograma**, formas de acompanhamento e aferição de resultados.

### Análise de acidentes e doenças relacionadas ao trabalho

A organização **deve** analisar os acidentes e as doenças relacionadas ao trabalho.

As análises de acidentes e doenças relacionadas ao trabalho **devem** ser documentadas e:

- a) **considerar** as situações geradoras dos eventos, **levando em conta** as atividades efetivamente desenvolvidas, ambiente de trabalho, materiais e organização da produção e do trabalho;
- b) **identificar** os fatores relacionados com o evento; e
- c) **fornecer** evidências para subsidiar e revisar as medidas de prevenção existentes.

### Preparação para emergências

## Segurança do Trabalho Descomplicada

A organização **deve** estabelecer, implementar e manter **procedimentos** de respostas aos cenários de emergências, **de acordo** com os riscos, as características e as circunstâncias das atividades.

Os **procedimentos** de respostas aos cenários de emergências **devem** prever:

- a) os **meios e recursos** necessários para os primeiros socorros, encaminhamento de acidentados e abandono; e
- b) as **medidas necessárias** para os cenários de emergências de grande magnitude, quando aplicável.

### Documentação

O PGR **deve** conter, no mínimo, os seguintes documentos:

- a) inventário de riscos; e
- b) plano de ação.

Os documentos integrantes do PGR **devem** ser elaborados sob a responsabilidade da organização, **respeitado** o disposto nas demais Normas Regulamentadoras, datados e assinados.

### Inventário de riscos ocupacionais

Os **dados** da identificação dos perigos e das avaliações dos riscos ocupacionais **devem** ser consolidados em um inventário de riscos ocupacionais.

O Inventário de Riscos Ocupacionais **deve** contemplar, no mínimo, as seguintes informações:

- a) **caracterização** dos processos e ambientes de trabalho;
- b) caracterização das **atividades**;
- c) **descrição** de perigos e de possíveis lesões ou agravos à saúde dos trabalhadores, com a **identificação** das fontes ou circunstâncias, **descrição** de riscos gerados pelos perigos, **com a indicação** dos grupos de trabalhadores sujeitos a esses riscos, e **descrição** de medidas de prevenção implementadas;
- d) **dados** da análise preliminar ou do monitoramento das exposições a agentes físicos, químicos e biológicos e os resultados da avaliação de ergonomia nos termos da NR-17.
- e) **avaliação** dos riscos, **incluindo** a classificação para fins de elaboração do plano de ação; e
- f) critérios adotados para avaliação dos riscos e tomada de decisão.

O inventário de riscos ocupacionais **deve** ser mantido atualizado.

O **histórico** das atualizações **deve** ser mantido por um período **mínimo de 20 anos** ou pelo período estabelecido em normatização específica.

### Da prestação de informação digital e digitalização de documentos

As organizações **devem** prestar informações de segurança e saúde no trabalho em **formato digital**, conforme modelo aprovado pela STRAB, ouvida a SIT.

## Segurança do Trabalho Descomplicada

Os empregadores que optarem pela guarda de documentos prevista no caput **devem** manter os **originais** conforme previsão em lei.

O empregador **deve** garantir à Inspeção do Trabalho amplo e irrestrito acesso a todos os documentos digitalizados ou nato digitais.

### Capacitação e treinamento em Segurança e Saúde no Trabalho

O empregador **deve** promover capacitação e treinamento dos trabalhadores, em conformidade com o disposto nas NR.

Ao **término dos treinamentos inicial, periódico** ou **eventual**, previstos nas NR, **deve** ser emitido **certificado** contendo o nome e assinatura do trabalhador, conteúdo programático, carga horária, data, local de realização do treinamento, nome e qualificação dos instrutores e assinatura do responsável técnico do treinamento.

A capacitação **deve** incluir:

- a) treinamento **inicial**;
- b) treinamento **periódico**; e
- c) treinamento **eventual**.

O treinamento **inicial** deve ocorrer **antes** de o trabalhador iniciar suas funções ou de acordo com o prazo especificado em NR.

O treinamento **periódico** deve ocorrer de acordo com **periodicidade estabelecida** nas NR ou, quando não estabelecido, em prazo determinado pelo empregador.

O treinamento **eventual** deve ocorrer:

- a) quando houver **mudança** nos procedimentos, condições ou operações de trabalho, que impliquem em alteração dos riscos ocupacionais;
- b) na ocorrência de **acidente** grave ou fatal, que indique a necessidade de novo treinamento; ou
- c) após retorno de **afastamento** ao trabalho por período **superior a 180 dias**.

A capacitação **pode incluir**:

- a) estágio prático, **prática** profissional supervisionada ou orientação em serviço;
- b) exercícios **simulados**; ou
- c) **habilitação** para operação de veículos, embarcações, máquinas ou equipamentos.

O tempo despendido em treinamentos previstos nas NR **é considerado** como trabalho efetivo.

O **certificado** **deve** ser disponibilizado ao trabalhador e uma cópia arquivada na organização.

A capacitação **deve ser consignada** nos documentos funcionais do empregado.

É **permitido** o **aproveitamento** de conteúdos de treinamentos ministrados na **mesma organização** desde que:

## Segurança do Trabalho Descomplicada

- a) o **conteúdo e a carga horária** requeridos no novo treinamento estejam compreendidos no treinamento anterior;
- b) o conteúdo do treinamento anterior tenha sido ministrado no **prazo inferior** ao estabelecido em NR ou há **menos de 2 anos**, quando não estabelecida esta periodicidade; e
- c) seja **validado** pelo responsável técnico do treinamento.

O **aproveitamento** de conteúdos **deve** ser registrado no certificado, **mencionando** o conteúdo e a data de realização do treinamento aproveitado.

### Dos treinamentos ministrados na modalidade de ensino a distância ou semipresencial

Os treinamentos **podem** ser ministrados na modalidade de ensino **a distância** ou **semipresencial**, **desde que** atendidos os requisitos operacionais, administrativos, tecnológicos e de estruturação pedagógica previstos no Anexo II desta NR.

O **conteúdo prático** do treinamento **pode** ser realizado na modalidade de ensino a distância ou semipresencial, **desde que** previsto em NR específica.

O Microempreendedor Individual - MEI **está dispensado** de elaborar o PGR.

O MEI, a ME e a EPP, **graus de risco 1 e 2**, que declararem as informações digitais na forma do subitem 1.6.1 e **não identificarem** exposições ocupacionais a agentes físicos, químicos, biológicos e riscos relacionados a fatores ergonômicos, **ficam dispensados** de elaboração do Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional - PCMSO.

A dispensa do PCMSO **não desobriga** a empresa da realização dos exames médicos e emissão do Atestado de Saúde Ocupacional - ASO.

### Disposições finais

O não-cumprimento das disposições legais e regulamentares sobre segurança e saúde no trabalho **acarretará** a aplicação das **penalidades** previstas na legislação pertinente.

## Anexo I da NR-01

### Termos e definições

**Canteiro de obra:** área de trabalho fixa e **temporária**, onde se desenvolvem operações de apoio e execução à construção, demolição ou reforma de uma obra.

**Empregado:** a **pessoa física** que presta serviços de natureza **não** eventual a empregador, sob a dependência deste e **mediante salário**.

**Empregador:** a empresa individual ou coletiva que, **assumindo** os riscos da atividade econômica, admite, **assalaria** e dirige a prestação pessoal de serviços. **Equiparam-se** ao empregador as organizações, os profissionais liberais, as instituições de beneficência, as associações recreativas ou outras instituições sem fins lucrativos, que admitam trabalhadores como empregados.

**Estabelecimento:** local privado ou público, edificado ou não, móvel ou imóvel, próprio ou de terceiros, onde a empresa ou a organização **exerce suas atividades** em caráter temporário ou permanente.

## Segurança do Trabalho Descomplicada

**Frente de trabalho:** área de trabalho **móvel** e temporária.

**Local de trabalho:** área onde são executados os trabalhos.

**Obra:** todo e qualquer serviço de engenharia de construção, montagem, instalação, manutenção ou reforma.

**Ordem de serviço de segurança e saúde no trabalho:** instruções por escrito quanto às precauções para evitar acidentes do trabalho ou doenças ocupacionais. A ordem de serviço pode estar contemplada em procedimentos de trabalho e outras instruções de SST.

**Setor de serviço:** a menor unidade administrativa ou operacional compreendida no mesmo estabelecimento.

**Trabalhador:** pessoa física inserida em uma relação de trabalho, inclusive de natureza administrativa, como os empregados e outros sem vínculo de emprego.

### Anexo II da NR-01

Diretrizes e requisitos mínimos para utilização da modalidade de ensino a distância e semipresencial.

As capacitações que utilizam ensino **a distância** ou **semipresencial** **devem** ser estruturadas com, **no mínimo**, a duração definida para as respectivas capacitações na modalidade presencial.

A elaboração do **conteúdo programático** **deve** abranger os tópicos de aprendizagem requeridos, bem como respeitar a carga horária estabelecida para todos os conteúdos.

As **atividades práticas** obrigatórias **devem** respeitar as orientações previstas nas NR e estar descritas no Projeto Pedagógico do curso.

### Estruturação pedagógica

O projeto pedagógico do curso **deverá** ser validado a **cada 2 anos** ou quando houver mudança na NR, procedendo a sua revisão, caso necessário.

### Requisitos operacionais e administrativos

O empregador **deve** manter o projeto pedagógico **disponível para** a Inspeção do Trabalho, para a representação sindical da categoria no estabelecimento e para a Comissão Interna de Prevenção de Acidentes - e de Assédio - CIPA.

O período de **realização do curso** **deve** ser exclusivamente utilizado para tal fim para que **não seja** concomitante com o exercício das atividades diárias de trabalho.

A **avaliação da aprendizagem** se dará pela aplicação da **prova no formato presencial**, obtendo, dessa forma, o registro da assinatura do empregado, ou pelo formato digital, exigindo a sua identificação e senha individual.

O **histórico do registro** de acesso dos participantes (logs) deve ser mantido pelo prazo **mínimo de 2 anos** após o término da validade do curso.

## NR 01 - QUESTÕES

## Segurança do Trabalho Descomplicada

**1. (FUNCERN/PREF. C.N-RN/2024)** - O empregador, dono de uma construtora, deseja atuar de forma mais efetiva na proteção de seus trabalhadores, por meio de medidas de prevenção de acidentes. Segundo a Norma Regulamentadora nº 1, ele deve, primeiramente,

- a) adotar medidas administrativas ou de organização do trabalho.
- b) eliminar os fatores de risco existentes no ambiente de trabalho.
- c) minimizar e controlar os fatores de risco, com a adoção de medidas de proteção coletiva.
- d) minimizar e controlar os fatores de risco, com a adoção de medidas de proteção individual.

### COMENTÁRIOS:

- a) **ERRADA**: adotar medidas administrativas ou de organização do trabalho (**3ª**).
- b) **CERTA**: eliminar os fatores de risco existentes no ambiente de trabalho (**1ª**).
- c) **ERRADA**: minimizar e controlar os fatores de risco, com a adoção de medidas de proteção coletiva (**2ª**).
- d) **ERRADA**: minimizar e controlar os fatores de risco, com a adoção de medidas de proteção individual (**4ª**).

GABARITO: LETRA B

**2. (AVANÇA SP/PREF. AMERICANA-SP/2023)** A Norma Regulamentadora NR-1 versa sobre:

- a) Disposições Gerais e Gerenciamento de Riscos Ocupacionais.
- b) Proteção Contra Incêndios.
- c) Avaliação e Controle das Exposições Ocupacionais a Agentes Físicos, Químicos e Biológicos.
- d) Segurança em Instalações e Serviços em Eletricidade.
- e) Segurança no Trabalho em Máquinas e Equipamentos.

### COMENTÁRIOS:

NR-1 - DISPOSIÇÕES GERAIS E GERENCIAMENTO DE RISCOS OCUPACIONAIS - [Gabarito](#)

NR-23 - PROTEÇÃO CONTRA INCÊNDIOS - Letra B

NR-9 - AVALIAÇÃO E CONTROLE DAS EXPOSIÇÕES OCUPACIONAIS A AGENTES FÍSICOS, QUÍMICOS E BIOLÓGICOS - Letra C

NR-10 - SEGURANÇA EM INSTALAÇÕES E SERVIÇOS EM ELETRICIDADE - Letra D

## Segurança do Trabalho Descomplicada

NR-12 - SEGURANÇA NO TRABALHO EM MÁQUINAS E EQUIPAMENTOS - Letra E

GABARITO: LETRA A

**3. (ELABORADA PELO AUTOR/2023)** Quanto às responsabilidades, de que trata a NR - Disposições Gerais e Gerenciamento dos Riscos Ocupacionais, assinale a alternativa INCORRETA:

- a) A organização deve implementar, por estabelecimento, o gerenciamento de riscos ocupacionais em suas atividades.
- b) O gerenciamento de riscos ocupacionais deve constituir um Programa de Gerenciamento de Riscos - PGR.
- c) A critério da organização, o PGR pode ser implementado por unidade operacional, setor ou atividade.
- d) O PGR pode ser atendido por sistemas de gestão, desde que estes cumpram as exigências previstas nesta NR e em dispositivos legais de segurança e saúde no trabalho.
- e) O PGR pode contemplar ou estar integrado com planos, programas e outros documentos previstos na legislação de segurança e saúde no trabalho.

### COMENTÁRIOS:

- a) **CORRETA** - A organização deve implementar, por estabelecimento, o gerenciamento de riscos ocupacionais em suas atividades.
- b) **CORRETA** - O gerenciamento de riscos ocupacionais deve constituir um Programa de Gerenciamento de Riscos - PGR.
- c) **CORRETA** - A critério da organização, o PGR pode ser implementado por unidade operacional, setor ou atividade.
- d) **CORRETA** - O PGR pode ser atendido por sistemas de gestão, desde que estes cumpram as exigências previstas nesta NR e em dispositivos legais de segurança e saúde no trabalho.
- e) **ERRADA** - O PGR (**pode**) **deve** contemplar ou estar integrado com planos, programas e outros documentos previstos na legislação de segurança e saúde no trabalho.

GABARITO: LETRA E

**4. (FGV/CÂMERA DE ARACAJU-SE/2021)** Segundo os termos e definições constantes no Anexo I da NR – 01, atualizada pela Portaria nº 915, de 30/7/2019, uma área de trabalho fixa e temporária, onde se desenvolvem operações de apoio e execução à construção, demolição ou reforma é definida como:

- a) obra;
- b) frente de trabalho;
- c) local de trabalho;
- d) setor de serviço;
- e) canteiro de obra.



## Segurança do Trabalho Descomplicada

### COMENTÁRIOS:

#### Anexo I da NR-01

#### Termos e definições

**Obra:** todo e qualquer serviço de engenharia de construção, montagem, instalação, manutenção ou reforma.

**Frente de trabalho:** área de trabalho **móvel** e temporária.

**Local de trabalho:** área onde são **executados** os trabalhos.

**Setor de serviço:** a **menor unidade** administrativa ou operacional compreendida no mesmo estabelecimento.

**Canteiro de obra:** área de trabalho **fixa** e temporária, onde se desenvolvem operações de apoio e execução à construção, demolição ou reforma de uma obra.

GABARITO: LETRA E

**5. (FGV/CÂMERA DE ARACAJÚ-SE/2021)** Em relação aos treinamentos dos trabalhadores previstos na nova redação da NR- 01 – Disposições Gerais –, Portaria nº 915 de 30/7/2019, é correto afirmar que:

- a) o treinamento inicial deve ocorrer assim que o trabalhador iniciar suas funções ou de acordo com o prazo especificado em NR;
- b) o treinamento periódico deve ocorrer de acordo com periodicidade estabelecida nas NR ou, quando não estabelecido, em prazo determinado pelo empregador;
- c) o treinamento eventual deve ocorrer após retorno de afastamento ao trabalho por período superior a noventa dias;
- d) o conteúdo prático do treinamento, previsto em NR específica, não pode ser realizado na modalidade de ensino a distância ou semipresencial;
- e) para efeito de periodicidade de realização de novo treinamento, é considerada a data do treinamento mais recente convalidado ou complementado.

### COMENTÁRIOS:

- a) **ERRADA** - o treinamento inicial deve ocorrer **assim (antes)** que o trabalhador iniciar suas funções ou de acordo com o prazo especificado em NR;
- b) **CORRETA** - o treinamento periódico deve ocorrer de acordo com periodicidade estabelecida nas NR ou, quando não estabelecido, em prazo determinado pelo empregador;
- c) **ERRADA** - o treinamento eventual deve ocorrer após retorno de afastamento ao trabalho por período superior a **noventa dias (180 dias)**;
- d) **ERRADA** - o conteúdo prático do treinamento, previsto em NR específica, **não** pode ser realizado na modalidade de ensino a distância ou semipresencial;
- e) **ERRADA** - para efeito de periodicidade de realização de novo treinamento, é considerada a data do treinamento mais **recente (antigo)** convalidado ou complementado.



## Segurança do Trabalho Descomplicada

GABARITO: LETRA B

**6. (VUNESP/PREF. RIBEIRÃO PRETO-SP/2021)** Segundo a NR 1, que vigorará a partir de 03 de janeiro de 2022, uma carga que está suspensa a 35 metros de altura por um guindaste é um exemplo de

- a) risco.
- b) perigo.
- c) acidente.
- d) incidente.
- e) quase acidente.

### COMENTÁRIOS:

Anexo I da NR-01

Termos e definições

**Perigo** ou fator de risco ocupacional/ Perigo ou fonte de risco ocupacional: Fonte com o potencial de causar lesões ou agravos à saúde. Elemento que isoladamente ou em combinação com outros tem o potencial intrínseco de dar origem a lesões ou agravos à saúde. EX: Carga suspensa.

**Risco** ocupacional: Combinação da probabilidade de ocorrer lesão ou agravo à saúde causados por um evento perigoso, exposição a agente nocivo ou exigência da atividade de trabalho e da severidade dessa lesão ou agravo à saúde. EX: Transitar abaixo da carga.

GABARITO: LETRA B

**7. (VUNESP/PREF. RIBEIRÃO PRETO-SP/2021)** A NR 1, que vigorará a partir de 03 de janeiro de 2022, estabelece que as medidas de prevenção, ouvidos os trabalhadores, sejam adotadas considerando uma determinada ordem de prioridade, que é:

- a) eliminação dos fatores de risco, redução dos fatores de risco, com medidas individuais de proteção, medidas administrativas para redução dos fatores de risco e EPIs (equipamentos de proteção individual).
- b) medidas administrativas para redução dos fatores de risco, eliminação dos fatores de risco, utilização de medidas individuais de proteção e redução dos fatores de risco a partir da adoção de medidas de proteção coletiva.
- c) EPIs (equipamentos de proteção individual), medidas administrativas para redução dos fatores de risco, eliminação dos fatores de risco e minimização e controle dos fatores de risco, com a adoção de medidas de proteção coletiva e individuais de proteção.
- d) eliminação dos fatores de risco, minimização dos fatores de risco, com adoção de medidas coletivas de proteção, medidas administrativas ou de organização do trabalho para minimização dos fatores de risco e adoção de medidas de proteção individual.
- e) medidas administrativas para redução dos fatores de risco, redução dos fatores de risco, eliminação dos fatores de risco com a adoção de medidas de proteção individual e de proteção coletiva.

## Segurança do Trabalho Descomplicada

### COMENTÁRIOS:

**Dica:** Somente complementando: Prioridade é eliminar, se não der, então vamos minimizar. EPC vem antes dos EPIs.

#### 1.4 Direitos e deveres

##### 1.4.1 Cabe ao empregador:

g) implementar medidas de prevenção, ouvidos os trabalhadores, de acordo com a **seguinte ordem de prioridade:**

I. eliminação dos fatores de **risco**;

II. minimização e controle dos fatores de risco, com a adoção de medidas de **proteção coletiva**;

III. minimização e controle dos fatores de risco, com a adoção de **medidas administrativas** ou de organização do trabalho; e

IV. adoção de medidas de proteção individual.

GABARITO: LETRA D

### Está gostando dessa amostra?

Compre o E-book completo para continuar lendo e aprender segurança do trabalho de uma vez por todas



#### E-book Segurança do Trabalho Descomplicada

Segurança do Trabalho COMPLETO | Teoria e prática de forma organizada.

★★★★★ 4,7 de 5,0 nas avaliações



Comprar agora

Seus dados 100% seguros

## NR 03 – EMBARGO E INTERDIÇÃO

Objetivo