



Olá, prevencionista!

É com grande satisfação que lanço a Apostila Técnico em Segurança do Trabalho.

Meu nome é **Antônio Carlos**. Atualmente, ocupo o cargo de **Técnico em Segurança do Trabalho** na Universidade Federal do Rio Grande do Norte (**UFRN**), aprovado em 4º lugar no concurso de 2017. Além disso, consegui outras 3 aprovações para este cargo.

Também sou professor no youtube da disciplina de segurança do trabalho desde 2016, com ótima avaliação dos alunos.

Ressalto que este material é focado no que realmente é cobrado com questões comentadas, pois não basta estudar, é preciso de um conteúdo estratégico.

## SUMÁRIO

|                                                                                                          |            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>NORMAS REGULAMENTADORAS</b>                                                                           | <b>3</b>   |
| <b>NR 1 - DISPOSIÇÕES GERAIS E GERENCIAMENTO DE RISCOS OCUPACIONAIS</b>                                  | <b>3</b>   |
| NR 01 - QUESTÕES                                                                                         | 12         |
| <b>NR 03 - EMBARGO OU INTERDIÇÃO</b>                                                                     | <b>16</b>  |
| NR 03 - QUESTÕES                                                                                         | 19         |
| <b>NR 04 – SERVIÇOS ESPECIALIZADOS EM SEGURANÇA E EM MEDICINA DO TRABALHO - SESMT</b>                    | <b>22</b>  |
| NR 04 - QUESTÕES                                                                                         | 33         |
| <b>NR 05 - COMISSÃO INTERNA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES E DE ASSÉDIO - CIPA</b>                            | <b>36</b>  |
| NR 05 - QUESTÕES                                                                                         | 41         |
| <b>NR 06 – EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL - EPI</b>                                                  | <b>47</b>  |
| NR 06 – QUESTÕES                                                                                         | 52         |
| <b>NR 07 – PROGRAMA DE CONTROLE MÉDICO DE SAÚDE OCUPACIONAL - PCMSO</b>                                  | <b>55</b>  |
| NR 07 – QUESTÕES                                                                                         | 58         |
| <b>NR 09 – AVALIAÇÃO E CONTROLE DAS EXPOSIÇÕES OCUPACIONAIS A AGENTES FÍSICOS, QUÍMICOS E BIOLÓGICOS</b> | <b>59</b>  |
| NR 09 - QUESTÕES                                                                                         | 61         |
| <b>NR 10 - SEGURANÇA EM INSTALAÇÕES E SERVIÇOS EM ELETRICIDADE</b>                                       | <b>63</b>  |
| NR 10 - QUESTÕES                                                                                         | 70         |
| <b>NR 12 – SEGURANÇA NO TRABALHO EM MÁQUINAS E EQUIPAMENTOS</b>                                          | <b>76</b>  |
| NR 12 - QUESTÕES                                                                                         | 87         |
| <b>NR 15 - ATIVIDADES E OPERAÇÕES INSALUBRES</b>                                                         | <b>95</b>  |
| NR 15 - QUESTÕES                                                                                         | 103        |
| <b>NR 16 – ATIVIDADES E OPERAÇÕES PERIGOSAS</b>                                                          | <b>111</b> |
| NR 16 - QUESTÕES                                                                                         | 115        |
| <b>NR 17 - ERGONOMIA</b>                                                                                 | <b>123</b> |
| NR 17 - QUESTÕES                                                                                         | 128        |
| <b>NR 20 – SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO COM INFLAMÁVEIS E COMBUSTÍVEIS</b>                              | <b>130</b> |
| NR 20 - QUESTÕES                                                                                         | 135        |
| <b>NR 23 - PROTEÇÃO CONTRA INCÊNDIO</b>                                                                  | <b>139</b> |
| NR 23 - QUESTÕES                                                                                         | 139        |
| <b>NR 24 – CONDIÇÕES SANITÁRIAS E DE CONFORTO</b>                                                        | <b>141</b> |

## **Apostila Técnico em Segurança do Trabalho**

|                                                           |            |
|-----------------------------------------------------------|------------|
| <b>NOS LOCAIS DE TRABALHO</b>                             | <b>141</b> |
| NR 24 - QUESTÕES                                          | 145        |
| <b>NR 26 - SINALIZAÇÃO DE SEGURANÇA</b>                   | <b>149</b> |
| NR 26 - QUESTÕES                                          | 150        |
| <b>NR 32 - SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO</b>              | <b>152</b> |
| <b>EM SERVIÇOS DE SAÚDE</b>                               | <b>152</b> |
| NR 32 - QUESTÕES                                          | 158        |
| <b>NR 33 - SEGURANÇA E SAÚDE NOS TRABALHOS</b>            | <b>165</b> |
| <b>EM ESPAÇOS CONFINADOS</b>                              | <b>165</b> |
| NR 33 – QUESTÕES                                          | 170        |
| <b>NR 35 - TRABALHO EM ALTURA</b>                         | <b>173</b> |
| NR 35 - QUESTÕES                                          | 176        |
| <b>NORMAS DA ABNT - NBR's</b>                             | <b>179</b> |
| <b>NBR - 12.693:2021 - SISTEMA DE PROTEÇÃO</b>            | <b>179</b> |
| <b>POR EXTINTOR DE INCÊNDIO</b>                           | <b>179</b> |
| QUESTÕES                                                  | 183        |
| <b>NBR 14.280 - CADASTRO DE ACIDENTE DO TRABALHO</b>      | <b>184</b> |
| QUESTÕES                                                  | 190        |
| <b>NBR 14.276:2026 - BRIGADA DE INCÊNDIO - REQUISITOS</b> | <b>194</b> |
| QUESTÕES                                                  | 198        |
| <b>NBR 6493 - EMPREGO DE CORES PARA</b>                   | <b>203</b> |
| <b>IDENTIFICAÇÃO DE TUBULAÇÕES</b>                        | <b>203</b> |
| QUESTÕES                                                  | 205        |
| <b>NBR 7195 - CORES DE SEGURANÇA</b>                      | <b>205</b> |
| QUESTÕES                                                  | 209        |
| <b>NBR 14001 - SISTEMAS DE GESTÃO AMBIENTAL -</b>         | <b>211</b> |
| <b>REQUISITOS COM ORIENTAÇÃO PARA USO</b>                 | <b>211</b> |
| QUESTÕES                                                  | 214        |
| <b>SEGURANÇA DO TRABALHO</b>                              | <b>216</b> |
| <b>INTRODUÇÃO/HISTÓRIA DA SEGURANÇA DO TRABALHO</b>       | <b>216</b> |
| QUESTÃO                                                   | 219        |
| <b>PROTEÇÃO CONTRA INCÊNDIO</b>                           | <b>219</b> |
| QUESTÕES                                                  | 224        |
| <b>ACIDENTE DO TRABALHO</b>                               | <b>229</b> |
| <b>METODOLOGIAS DE AVALIAÇÃO DE ACIDENTES</b>             | <b>231</b> |
| <b>INVESTIGAÇÃO DE ACIDENTE DO TRABALHO</b>               | <b>233</b> |
| <b>ESTATÍSTICA DE ACIDENTE DO TRABALHO</b>                | <b>234</b> |
| QUESTÕES                                                  | 236        |
| <b>PRIMEIROS SOCORROS</b>                                 | <b>241</b> |
| QUESTÕES                                                  | 248        |
| <b>PRINCIPAIS SIGLAS USADAS NA SEGURANÇA DO TRABALHO</b>  | <b>252</b> |
| QUESTÕES                                                  | 254        |

## Apostila Técnico em Segurança do Trabalho

|                                                   |     |
|---------------------------------------------------|-----|
| PORTARIA Nº 3.275 - 21/09/1989 - ATIVIDADES DO    | 255 |
| TÉCNICO EM SEGURANÇA DO TRABALHO                  | 255 |
| QUESTÕES                                          | 257 |
| DECRETO Nº 7.602 - 07/11/2011 - POLÍTICA NACIONAL | 258 |
| DE SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO - PNSST          | 258 |
| QUESTÕES                                          | 261 |
| SAÚDE OCUPACIONAL                                 | 266 |
| QUESTÕES                                          | 269 |
| RISCOS AMBIENTAIS                                 | 274 |
| QUESTÕES                                          | 276 |
| COMUNICAÇÃO DE ACIDENTE DO TRABALHO - CAT         | 280 |
| QUESTÕES                                          | 281 |
| ANÁLISE ERGONÔMICA DO TRABALHO - AET              | 284 |
| QUESTÕES                                          | 285 |
| PERFIL PROFISSIONAL PREVIDENCIÁRIO - PPP          | 287 |
| QUESTÕES                                          | 289 |
| LEGISLAÇÃO PREVIDENCIÁRIA                         | 291 |
| QUESTÕES                                          | 295 |
| TÉCNICAS DE ANÁLISE DE RISCOS                     | 300 |
| QUESTÕES                                          | 302 |

## 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.

## Apostila Técnico em Segurança do Trabalho

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;
- 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;

## Apostila Técnico em Segurança do Trabalho

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**;

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

## Apostila Técnico em Segurança do Trabalho

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
- 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.

O gerenciamento de riscos ocupacionais deve abranger os riscos que decorrem dos **agentes físicos, químicos, biológicos, riscos de acidentes** e **riscos relacionados**

## Apostila Técnico em Segurança do Trabalho

aos **fatores ergonômicos**, incluindo os fatores de risco **psicossociais** relacionados ao 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.

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.

## Apostila Técnico em Segurança do Trabalho

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

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.

## Apostila Técnico em Segurança do Trabalho

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.

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.

## Apostila Técnico em Segurança do Trabalho

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:

- 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**

## Apostila Técnico em Segurança do Trabalho

**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.

**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.

## Apostila Técnico em Segurança do Trabalho

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

**1. (UERJ/UERJ/2025)** De acordo com a NR-1, que trata do Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO) e do Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR), é correto afirmar que o:

- a) GRO é um processo contínuo de identificação, avaliação e controle dos riscos ocupacionais, visando à prevenção de acidentes, à promoção da saúde e à melhoria do desempenho em saúde e à segurança no trabalho (SST).
- b) PGR da empresa contratante não deve incluir os riscos das atividades de empresas contratadas, sendo responsabilidade exclusiva destas elaborarem seus próprios documentos.
- c) PGR deve ser independente e não precisa estar integrado a outros programas de SST previstos em lei.
- d) GRO exclui da sua abrangência os fatores psicossociais relacionados ao trabalho.

### COMENTÁRIOS:

a) **CORRETA** - GRO é um processo contínuo de identificação, avaliação e controle dos riscos ocupacionais, visando à prevenção de acidentes, à promoção da saúde e à melhoria do desempenho em saúde e à segurança no trabalho (SST).

## Apostila Técnico em Segurança do Trabalho

- b) **ERRADA** - PGR da empresa contratante **não** deve incluir os riscos das atividades de empresas contratadas, sendo responsabilidade **exclusiva** destas elaborarem seus próprios documentos.
- c) **ERRADA** - PGR deve ser independente e **não** precisa estar integrado a outros programas de SST previstos em lei.
- d) **ERRADA** - GRO **exclui** (**inclui**) da sua abrangência os fatores psicossociais relacionados ao trabalho.

GABARITO: LETRA A

**2. (UERJ/UERJ/2025)** Sobre a capacitação e o treinamento dos trabalhadores em Segurança e Saúde no Trabalho, entende-se que o(a):  
saúde no trabalho.

- a) tempo despendido em treinamentos previstos nas NRs desconsidera o tempo de trabalho efetivo; o empregador tem como obrigação desenvolvê-los e estes devem estar em conformidade com o disposto nas NRs.
- b) tempo despendido em treinamentos previstos nas NRs desconsidera o tempo de trabalho efetivo; o conteúdo prático do treinamento deverá somente ser realizado na modalidade de ensino presencial.
- c) empregador tem como obrigação desenvolvê-los e estes devem estar em conformidade com o disposto nas NRs; a capacitação deve incluir os treinamentos: inicial, periódico e eventual.
- d) capacitação deve incluir os treinamentos: inicial, periódico e eventual; o conteúdo prático do treinamento deverá somente ser realizado na modalidade de ensino presencial.

### COMENTÁRIOS:

- a) **ERRADA** - tempo despendido em treinamentos previstos nas NRs **desconsidera** (**considera**) o tempo de trabalho efetivo; o empregador tem como obrigação desenvolvê-los e estes devem estar em conformidade com o disposto nas NRs.
- b) **ERRADA** - tempo despendido em treinamentos previstos nas NRs **desconsidera** o tempo de trabalho efetivo; o conteúdo prático do treinamento deverá **somente** ser realizado na modalidade de ensino presencial. (**pode ser a distância ou semipresencial, desde que previsto em NR específica**).
- c) **CORRETA** - empregador tem como obrigação desenvolvê-los e estes devem estar em conformidade com o disposto nas NRs; a capacitação deve incluir os treinamentos: inicial, periódico e eventual.
- d) **ERRADA** - capacitação deve incluir os treinamentos: inicial, periódico e eventual; o conteúdo prático do treinamento deverá **somente** ser realizado na modalidade de ensino presencial. (**pode ser a distância ou semipresencial, desde que previsto em NR específica**).

GABARITO: LETRA C

**3. (HCFMB-SP/HC-FMB-SP/2025)** A NR 1 - Disposições Gerais e Gerenciamento de Riscos Ocupacionais - define as responsabilidades da organização quanto ao gerenciamento dos riscos ocupacionais. Qual das alternativas abaixo descreve CORRETAMENTE as ações que devem ser implementadas pela organização?

- a) Limitar as ações à prevenção dos riscos ocupacionais e ao acompanhamento do controle, sem exigir a identificação ou classificação dos perigos.
- b) Identificar os perigos existentes no ambiente de trabalho e avaliar os riscos, mas dispensar a implementação de medidas de prevenção, pois tais medidas são de responsabilidade exclusiva da Comissão Interna de Prevenção de Acidentes e Assédio.
- c) Evitar os riscos ocupacionais, identificar os perigos e possíveis lesões ou agravos à saúde, avaliar os riscos indicando o seu nível, classificar os riscos para definir a necessidade de medidas preventivas, implementar essas medidas conforme a ordem de prioridade estabelecida e acompanhar o controle dos riscos.
- d) Concentrar-se única e exclusivamente na implementação de um sistema de gestão que esteja em conformidade com as Normas Regulamentadoras, sem a necessidade de desenvolver planos, programas ou outros documentos específicos para a prevenção e controle dos riscos.

**COMENTÁRIOS:**

- a) **ERRADA** - **Limitar** as ações à prevenção dos riscos ocupacionais e ao acompanhamento do controle, **sem exigir** (**exigindo**) a identificação ou classificação dos perigos.
- b) **ERRADA** - Identificar os perigos existentes no ambiente de trabalho e avaliar os riscos, **mas dispensar** a implementação de medidas de prevenção, pois tais medidas são de responsabilidade **exclusiva** da Comissão Interna de Prevenção de Acidentes e Assédio. (**envolve também empregador, SESMT, etc.**)
- c) **CORRETA** - Evitar os riscos ocupacionais, identificar os perigos e possíveis lesões ou agravos à saúde, avaliar os riscos indicando o seu nível, classificar os riscos para definir a necessidade de medidas preventivas, implementar essas medidas conforme a ordem de prioridade estabelecida e acompanhar o controle dos riscos.
- d) **ERRADA** - Concentrar-se **única e exclusivamente** na implementação de um sistema de gestão que esteja em conformidade com as Normas Regulamentadoras, **sem-a** (**com a**) necessidade de desenvolver planos, programas ou outros documentos específicos para a prevenção e controle dos riscos.

GABARITO: LETRA C

**4. (CESPE/CEBRASPE/MPE-CE/2025)** Julgue o item subsequente, com relação à segurança e higiene do trabalho.

O treinamento eventual deve ocorrer quando houver mudança nos procedimentos, condições ou operações de trabalho, que impliquem em alteração dos riscos ocupacionais, ou na ocorrência de acidente grave ou fatal, que indique a necessidade de novo treinamento.

Certo

Errado

**COMENTÁRIOS:**

Treinamento **Inicial**:

Feito **antes** do início das atividades ou conforme prazo da NR.

Treinamento **Periódico**:

Feito conforme a **frequência** da NR ou prazo definido pelo empregador.

Treinamento **Eventual**:

Necessário em caso de **mudanças** no trabalho, **acidente** grave/fatal ou afastamento **acima** de **180 dias**.

GABARITO: CERTO

**5. (MS CONCURSOS/PREF. SANTANA PARNAÍBA-SP/2025)** De acordo com a Norma Regulamentadora 01 - Disposições gerais e gerenciamento de riscos ocupacionais, pergunta-se: Qual das medidas de controle de riscos deve ser priorizada?

- a) Eliminação do risco na fonte.
- b) Fornecimento de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs).
- c) Implementação de medidas de proteção coletiva (EPCs).
- d) Realização de treinamentos de segurança.

**COMENTÁRIOS:**

Conforme a NR 01, a ordem de prioridade das medidas de controle deve ser:

**1º** Eliminação dos fatores de risco;

**2º** EPC;

**3º** Medidas administrativas ou de organização do trabalho;

**4º** EPI.

GABARITO: LETRA A

**6. (FGV/CÂMERA DE ARACAJÚ-SE/2021)** Em relação aos treinamentos dos trabalhadores previstos na nova redação da NR- 01 – Disposições Gerais, 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;

## Apostila Técnico em Segurança do Trabalho

- 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.

GABARITO: LETRA B

## NR 03 - EMBARGO OU INTERDIÇÃO

### Objetivo

Esta norma estabelece as diretrizes para **caracterização** do **grave e iminente risco** e os **requisitos técnicos** objetivos de embargo e interdição.

### Definições

**Considera-se grave e iminente risco:** Toda condição ou situação de trabalho que **possa causar** acidente ou doença com lesão grave ao trabalhador.

**Embargo e interdição:** São medidas de urgência adotadas a partir da constatação de condição ou situação de trabalho **que caracterize grave e iminente risco** ao trabalhador.

**Embargo:** Implica a paralisação parcial ou total da **obra**.

**Interdição:** implica a paralisação parcial ou total da atividade, da **máquina** ou **equipamento**, do setor de serviço ou do estabelecimento.