

TREINAMENTOS OBRIGATÓRIOS EM SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO

Normas Regulamentadoras • Capacitação • Prevenção



NR-01 Disposições Gerais e Gerenciamento de Riscos Ocupacionais

Treinamento base de SST. Explica como a empresa deve identificar perigos, avaliar riscos e definir medidas de prevenção (o famoso PGR). Também reforça deveres do empregador e do trabalhador, rotinas de segurança e cultura de prevenção.

NR-06 Equipamentos de Proteção Individual (EPI)

Ensina, de forma prática, quando e como usar cada EPI, como ajustar corretamente, cuidados com limpeza e conservação, e o que fazer quando o EPI estiver danificado. Também orienta sobre responsabilidades da empresa (fornecer, treinar, registrar entrega) e do colaborador (usar e cuidar).

NR-10 Segurança em Eletricidade (Básico / SEP / Reciclagem)

Treinamento obrigatório para quem trabalha com eletricidade ou perto dela. Aborda riscos de choque, arco elétrico, queimaduras e incêndio, além de medidas de controle, sinalização, bloqueio e liberação, uso de EPIs/EPCs e condutas seguras. Inclui noções de atendimento inicial em emergências elétricas.

SEP é voltado para quem atua em sistema elétrico de potência e atividades similares.

NR-11 Transporte, Movimentação, Armazenagem e Manuseio de Materiais

Focado em prevenir acidentes no transporte e movimentação de cargas. Ensina boas práticas para munck, empilhadeira, talha, ponte rolante e movimentação manual, incluindo estabilidade, sinalização, amarração, áreas de circulação, limites de carga e organização do estoque.



NR-12 Segurança no Trabalho em Máquinas e Equipamentos

Treinamento para quem opera, limpa ou faz manutenção em máquinas. Mostra como evitar acidentes com partes móveis, esmagamentos e cortes, reforçando o uso de proteções, sensores, paradas de emergência e procedimentos seguros, como bloqueio e etiquetagem (LOTO) quando aplicável.

NR-17 Ergonomia

Ajuda a reduzir dores, afastamentos e queda de produtividade. Ensina como ajustar posto de trabalho, postura, pausas, movimentação correta de cargas e organização de tarefas. Muito útil para setores administrativos, produção, logística e atividades repetitivas.

NR-18 Segurança na Construção Civil

Treinamento essencial para obras. Aborda riscos do canteiro, organização e sinalização, ordem e limpeza, circulação de pessoas e máquinas, proteção contra quedas, escavações, andaimes, ferramentas e condutas seguras no dia a dia da obra.

NR-20 Segurança e Saúde no Trabalho com Inflamáveis e Combustíveis

Para empresas que lidam com combustíveis, solventes, GLP e outros inflamáveis. Ensina prevenção de incêndios e explosões, armazenamento correto, controle de fontes de ignição, ventilação, procedimentos de emergência e comportamento seguro.



NR-23 Proteção Contra Incêndios

Treinamento voltado à prevenção e resposta inicial. Ensina identificar riscos, agir em princípio de incêndio, usar extintores corretamente, rotas de fuga, abandono de área e organização durante emergências. Pode ser adaptado para brigada, quando necessário.

NR-31 Segurança e Saúde no Trabalho Rural

Treinamento específico para fazendas e agroindústrias. Aborda riscos típicos do campo: máquinas agrícolas, animais peçonhentos, exposição ao sol e calor, defensivos, ferramentas, transporte interno e rotinas seguras para reduzir acidentes e doenças ocupacionais.

NR-31.12 Máquinas e Implementos Agrícolas

Parte bem prática e direta: operação segura de tratores, implementos e equipamentos agrícolas. Ensina inspeção antes do uso, pontos de risco, proteções, manutenção segura, sinalização e condutas para evitar tombamentos, atropelamentos e acidentes com partes móveis.

NR-32 Serviços de Saúde

Para clínicas, hospitais, laboratórios e similares. Aborda biossegurança, riscos biológicos, químicos e perfurocortantes, uso correto de EPIs, descarte de resíduos, prevenção de acidentes com agulhas e rotinas seguras para proteger trabalhadores e pacientes.



NR-33 Espaço Confinado

Obrigatório para quem entra, vigia ou supervisiona espaços confinados (tanques, silos, galerias, caixas, etc.). Ensina identificação e controle de riscos (falta de oxigênio, gases, soterramento), uso de equipamentos de monitoramento, autorização de entrada e noções de emergência e resgate.

NR-34.5 Trabalhos a Quente

Treinamento para atividades como solda, corte, esmerilhamento e aquecimento. Ensina controle de faíscas e fontes de ignição, isolamento de área, inspeção do entorno, extintores e condutas para reduzir risco de incêndio/explosão durante e após o trabalho.

NR-35 Trabalho em Altura

Para atividades acima de 2 metros. Aborda planejamento, análise de risco, ancoragem, linhas de vida, uso correto de cinto e talabarte, inspeção de equipamentos e noções de resgate. Foco total em prevenção de quedas e procedimentos seguros.

NR-38 Limpeza Urbana e Manejo de Resíduos

Voltado a coleta, varrição, triagem e manejo de resíduos. Trabalha prevenção de atropelamentos, cortes e perfurações, exposição a agentes biológicos, postura e esforço físico, além do uso correto de EPIs e rotinas seguras em vias públicas e áreas de descarte.



Primeiros Socorros

Treinamento prático para agir com segurança até a chegada do atendimento especializado. Inclui avaliação inicial, acionamento correto de ajuda, controle de situações comuns (quedas, cortes, queimaduras, engasgo, mal súbito) e noções de suporte básico de vida.

Direção Defensiva

Capacitação para reduzir acidentes no trânsito e custos com frota. Ensina condução preventiva, distância segura, antecipação de riscos, comportamento em chuva/neblina/noite, pontos cegos, atenção a pedestres e boas práticas para motoristas profissionais e eventuais.

