

# Sumario

Introdução

## **PROCESSO DE ELABORAÇÃO DAS NORMAS**

1. Normas Regulamentadoras de Segurança e Saúde no Trabalho
  - 1.1. Conceito
  - 1.2. Processo de elaboração
  - 1.3. Classificação
    - 1.3.1 Normas Regulamentadoras Transversais
    - 1.3.2 Normas Regulamentadoras Específicas
2. Normas técnicas
  - 2.1. Normas Técnicas ABNT/NBR
  - 2.2. Normas Técnicas Mercosul – NBR NM
  - 2.3. Normas ISO (*International Organization for Standardization*)

## **Conceitos relacionados à SST**

1. Segurança no trabalho
2. Saúde ocupacional
3. Acidente de trabalho
4. Doença profissional
5. Doença do trabalho

## **DISPOSIÇÕES GERAIS – NORMA REGULAMENTADORA N.º 01**

1. Existência jurídica e campo de aplicação
2. Competências dos órgãos nacional e regional do MTE
3. Responsabilidades das empresas
4. Responsabilidades dos empregados

Exercícios NR 01

## **INSPEÇÃO PRÉVIA – NORMA REGULAMENTADORA N.º 02**

1. Existência jurídica e campo de aplicação
2. Inspeção prévia
3. Declaração de instalações
4. Apreciação prévia de projetos

Exercícios NR 02

## **EMBARGO E INTERDIÇÃO – NORMA REGULAMENTADORA N.º 03**

1. Existência jurídica e campo de aplicação
2. Definições
3. Competência para embargar e interditar

Exercícios NR 03

## **SERVIÇOS ESPECIALIZADOS EM ENGENHARIA DE SEGURANÇA E EM MEDICINA DO TRABALHO – SESMT – NORMA REGULAMENTADORA N.º 04**

1. Existência jurídica e campo de aplicação
2. Constituição e dimensionamento do SESMT
3. Profissionais do SESMT
4. Registro do SESMT
5. Modalidades do SESMT
  - 5.1. SESMT individual ou por estabelecimento
  - 5.2. SESMT Centralizado
    - 5.2.1 Empresas de grau de risco 01
    - 5.2.2 Empresas de grau de risco 02, 03 e 04
    - 5.2.3 Canteiros de obras (item 4.2.1 da NR 04)
    - 5.2.4 Estabelecimentos distantes até 5.000 m
    - 5.2.5 Serviço Único de Engenharia e Medicina
  - 5.3. SESMT comum
    - 5.3.1 Empresas de mesma atividade econômica
    - 5.3.2 Empresas situadas em um mesmo polo econômico
    - 5.3.3 Empresas contratante(s) e contratada(s) em mesmo estabelecimento
  - 5.4. SESMT sazonal
6. Competências e objetivos do SESMT

Exercícios NR 04

## **COMISSÃO INTERNA DE PREVENÇÃO DE ACIDENTES – CIPA – NORMA REGULAMENTADORA N.º 05**

1. Existência jurídica e campo de aplicação
2. Constituição e dimensionamento da CIPA
3. Processo eleitoral da CIPA e a garantia de emprego dos cipistas
4. Competências e objetivos da CIPA

Exercícios NR 05

## **EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL – EPI – NORMA REGU-**

## **LAMENTADORA N.º 06**

1. Existência jurídica e definições
2. Hierarquia das medidas de proteção
3. Recomendação do tipo de EPI
4. Certificado de aprovação do EPI – CA
5. Responsabilidades do empregador
6. Responsabilidades do empregado
7. Responsabilidade do fabricante e/ou importador
8. Responsabilidades da SIT/DSST e da SRTE
9. Classificação dos equipamentos de proteção individual

Exercícios NR 06

## **PROGRAMA DE CONTROLE MÉDICO DE SAÚDE OCUPACIONAL – PCMSO – NORMA REGULAMENTADORA N.º 07**

1. Campo de aplicação e existência jurídica
2. Relação entre o Programa de Gestão de Riscos e o PCMSO
3. Responsabilidade pela elaboração e implementação
4. Exames médicos ocupacionais
5. Atestado de saúde ocupacional
6. Prontuário clínico e relatório anual

Exercícios NR 07

## **EDIFICAÇÕES – NORMA REGULAMENTADORA N.º 08**

1. Existência jurídica e campo de aplicação

Exercícios NR 08

## **PROGRAMA DE PREVENÇÃO DE RISCOS AMBIENTAIS – PPRA – NORMA REGULAMENTADORA N.º 09**

1. Risco ocupacional
  - 1.1. Riscos ambientais
  - 1.2. Riscos de acidentes ou mecânicos
  - 1.3. Riscos ergonômicos
    - 1.3.1 Modelo de sistema de gestão PEVA (PDCA) – NBR 18.801
2. Existência jurídica e campo de aplicação
3. Definição de riscos ambientais de acordo com a NR 09
  - 3.1. Agentes físicos
  - 3.2. Agentes químicos

- 3.3. Agentes biológicos
- 4. Elaboração, implementação e avaliação
- 5. Etapas do PPRA
  - 5.1. Antecipação
  - 5.2. Reconhecimento
  - 5.3. Avaliação quantitativa
  - 5.4. Controle
    - 5.4.1 Hierarquia das Medidas de Proteção Coletiva
    - 5.4.2 Hierarquia das Medidas Gerais de Proteção
    - 5.4.3 Níveis de Ação (NA)
  - 5.5. Monitoramento
  - 5.6. Registro e divulgação dos dados
- 6. Responsabilidade do empregador
- 7. Das informações

Exercícios NR 09

## **SEGURANÇA EM INSTALAÇÕES E SERVIÇOS EM ELETRICIDADE – NORMA REGULAMENTADORA N.º 10**

- 1. Existência jurídica e campo de aplicação
- 2. Formação profissional
  - 2.1. Qualificação
  - 2.2. Habilitação
  - 2.3. Capacitação
  - 2.4. Autorização
- 3. Medidas de controle do risco
  - 3.1. Diagramas unifilares ou esquemas unifilares
  - 3.2. Prontuário das instalações elétricas
    - 3.2.1 Prontuário “ampliado” das instalações elétricas
    - 3.2.2 Prontuário “misto” das instalações elétricas
  - 3.3. Proteção coletiva
  - 3.4. Proteção individual
- 4. Segurança em projetos
- 5. Segurança na construção, montagem, operação e manutenção
- 6. Segurança em instalações elétricas desenergizadas
- 7. Segurança em instalações elétricas energizadas
- 8. Trabalhos em alta-tensão
- 9. Responsabilidades

## Exercícios NR 10

### **TRANSPORTE, MOVIMENTAÇÃO, ARMAZENAGEM E MANUSEIO DE MATERIAIS – NORMA REGULAMENTADORA N.º 11**

1. Existência jurídica e campo de aplicação
2. Equipamentos de movimentação de materiais
3. Transporte de sacas

## Exercícios NR 11

### **SEGURANÇA NO TRABALHO EM MÁQUINAS E EQUIPAMENTOS – NORMA REGULAMENTADORA N.º 12**

1. Existência jurídica e campo de aplicação
2. Princípios gerais
3. Arranjo físico e instalações
4. Instalações e dispositivos elétricos
5. Dispositivos de partida, acionamento e parada
6. Sistemas de segurança
7. Dispositivos de parada de emergência
8. Meios de acesso permanentes
9. Componentes pressurizados
10. Transportadores de materiais
11. Aspectos ergonômicos
  - 11.1. .... Posto de trabalho
  - 11.2. .... Organização do trabalho
12. Riscos adicionais
13. Manutenção, inspeção, preparação, ajustes e reparos
14. Sinalização
15. Manuais
16. Capacitação

## Exercícios NR 12

### **CALDEIRAS E VASOS DE PRESSÃO – NORMA REGULAMENTADORA N.º 13**

1. Considerações à nova NR 13
2. Existência jurídica
3. Introdução à nova NR 13
4. Abrangência

5. Disposições gerais
6. Caldeiras
  - 6.1. Caldeiras – disposições gerais
    - 6.1.1 Conceitos
    - 6.1.2 Classificação
    - 6.1.3 Documentação
  - 6.2. Instalação de caldeiras a vapor
  - 6.3. Segurança na operação de caldeiras
  - 6.4. Inspeção de segurança nas caldeiras
7. Vasos de pressão
  - 7.1. Classificação
  - 7.2. Campo de aplicação
  - 7.3. Documentação
    - 7.3.1 Prontuário
    - 7.3.2 Registro de segurança
    - 7.3.3 Projeto de instalação
    - 7.3.4 Projeto de Alteração ou Reparo – PAR
    - 7.3.5 Relatórios de inspeção
  - 7.4. Segurança na operação
  - 7.5. Inspeção de segurança em vasos de pressão
8. Tubulações

Exercícios NR 13

### **FORNOS – NORMA REGULAMENTADORA N.º 14**

1. Existência jurídica e campo de aplicação
2. Objetivo

Exercícios NR 14

### **ATIVIDADES E OPERAÇÕES INSALUBRES – NORMA REGULAMENTADORA N.º 15**

1. Existência jurídica
2. Objetivo
3. Conceitos e critérios de avaliação
  - 3.1. Avaliação quantitativa
  - 3.2. Avaliação qualitativa
4. Adicionais de insalubridade

**Anexo 1** – Limites de tolerância para ruído contínuo ou intermitente

**Anexo 2** – Limites de tolerância para ruídos de impacto

**Anexo 3** – Limites de tolerância para exposição ao calor

**Anexo 4** – *Revogado*

**Anexo 5** – Radiação ionizante

**Anexo 6** – Trabalho sob condições hiperbáricas

**Anexo 7** – Radiações não ionizantes

**Anexo 8** – Vibração

**Anexo 9** – Frio

**Anexo 10** – Umidade

**Anexo 11** – Agentes químicos

**Anexo 12** – Poeiras minerais

**Anexo 13** – Agentes químicos

**Anexo 13-A** – Benzeno

**Anexo 14** – Agentes biológicos

Exercícios NR 15

## **ATIVIDADES E OPERAÇÕES PERIGOSAS – NORMA REGULAMENTADORA N.º 16**

1. Existência jurídica e campo de aplicação

2. Objetivo

3. Caracterização e adicional

**Anexo 1** – Atividades e operações perigosas com explosivos

**Anexo 2** – Atividades e operações perigosas com inflamáveis

**Anexo 3** – Atividades e operações perigosas com exposição a roubos ou outras espécies de violência física nas atividades profissionais de segurança pessoal ou patrimonial

**Anexo 4** – Atividades e operações perigosas com energia elétrica

**Anexo 5** – Atividades perigosas em motocicleta

4. Atividade com radiação ionizante ou substâncias radioativas

Exercícios NR 16

## **ERGONOMIA – NORMA REGULAMENTADORA N.º 17**

1. Introdução

2. Campo de aplicação

3. Objetivo

4. Levantamento, transporte e descarga individual de materiais

5. Mobiliário dos postos de trabalho

6. Equipamentos dos postos de trabalho
7. Condições ambientais de trabalho
8. Organização do trabalho
  - 8.1. As normas de produção
  - 8.2. O modo operatório
  - 8.3. A exigência de tempo
  - 8.4. A determinação do conteúdo de tempo
  - 8.5. O ritmo de trabalho
  - 8.6. O conteúdo das tarefas

**Anexo I** – Trabalho dos operadores de *checkout*

1. Objetivo e campo de aplicação
2. Posto de trabalho
  - 2.1. Mobiliário
  - 2.2. Equipamentos e ferramentas
  - 2.3. Condições ambientais
3. Manipulação de mercadorias
4. Organização do trabalho
5. Aspectos psicossociais do trabalho
6. Informação e formação dos trabalhadores

**Anexo II** – Trabalho em teleatendimento/*telemarketing*

1. Campo de aplicação
2. Mobiliário do posto de trabalho
3. Equipamentos dos postos de trabalho
4. Condições ambientais de trabalho
5. Organização do trabalho
6. Capacitação dos trabalhadores
7. Condições sanitárias e de conforto
8. Programas de Saúde Ocupacional e de Prevenção de Riscos Ambientais

Exercícios NR 17

**CONDIÇÕES E MEIO AMBIENTE DE TRABALHO NA INDÚSTRIA DA CONSTRUÇÃO – NORMA REGULAMENTADORA N.º 18**

1. Introdução
2. Objetivo e campo de aplicação

3. Comunicação prévia
4. Programa de Condições e Meio Ambiente de Trabalho na Indústria da Construção – PCMAT
  - 4.1. Equipamento de Proteção Individual
  - 4.2. Documentos que integram o PCMAT
5. Área de vivência
  - 5.1. Instalações sanitárias
  - 5.2. Vestiários
  - 5.3. Local para refeições
  - 5.4. Alojamento
  - 5.5. Lavanderia
  - 5.6. Área de lazer
6. Treinamento, habilitação e qualificação
  - 6.1. Treinamento
  - 6.2. Trabalhadores legalmente habilitados
  - 6.3. Trabalhadores qualificados
7. Acidente fatal
8. Comissão Interna de Prevenção de Acidentes – CIPA
9. Ordem e limpeza
10. Demolição
11. Escavações, fundações e desmontes de rochas
12. Carpintaria
13. Armações de aço
14. Escadas, rampas e passarelas
  - 14.1. Escadas
    - 14.1.1 Escadas provisórias de uso coletivo
    - 14.1.2 Escadas provisórias de mão
    - 14.1.3 Sescadas de abrir, escada extensível e escada tipo marinho
  - 14.2. .... Rampas e passarelas
15. Medidas de proteção contra queda de altura
  - 15.1. .... Aberturas nos pisos
  - 15.2. .... Periferia da edificação
    - 15.2.1 Guarda-corpo de proteção
    - 15.2.2 Plataformas de proteção
    - 15.2.3 Tela de proteção
    - 15.2.4 Redes de segurança
16. Movimentação e transporte de materiais e pessoas

16.1. .... Elevadores

16.2. .... Gruas

17. Andaimos e plataformas de trabalho

Exercícios NR 18

### **EXPLOSIVOS – NORMA REGULAMENTADORA N.º 19**

1. Existência jurídica e campo de aplicação
2. Disposições gerais
3. Fabricação de explosivos
4. Armazenamento de explosivos
5. Transporte de explosivos

Exercícios NR 19

### **SST COM INFLAMÁVEIS E COMBUSTÍVEIS – NORMA REGULAMENTADORA N.º 20**

1. Campo de aplicação e conceitos
2. Classificação das instalações
3. Projeto, construção e montagem das instalações
4. Segurança na operação, inspeção e manutenção das instalações
5. Análise de riscos
6. Plano de resposta a emergências da instalação
7. Comunicação de ocorrências
8. Documentação

Exercícios NR 20

### **TRABALHO A CÉU ABERTO – NORMA REGULAMENTADORA N.º 21**

Exercícios NR 21

### **SST EM MINERAÇÃO – NORMA REGULAMENTADORA N.º 22**

1. Conceitos, campo de aplicação e responsabilidades
2. CIPAMIN – Comissão Interna de Prevenção de Acidentes na Mineração
3. Organização dos locais de trabalho
4. Circulação e transporte de pessoas e materiais
5. Proteção contra poeira mineral e ventilação em minas de subsolo
6. Proteção contra incêndios e explosões e plano de emergência
7. Paralisação e retomada de atividades nas minas

Exercícios NR 22

## **PROTEÇÃO CONTRA INCÊNDIO – NORMA REGULAMENTADORA N.º 23**

Exercícios NR 23

## **CONDIÇÕES SANITÁRIAS E DE CONFORTO NOS LOCAIS DE TRABALHO – NORMA REGULAMENTADORA N.º 24**

1. Características físicas
2. Dispositivos gerais
3. Instalações sanitárias
4. Vestiários
5. Refeitórios
6. Cozinhas
7. Alojamento

Exercícios NR 24

## **RESÍDUOS INDUSTRIAIS – NORMA REGULAMENTADORA N.º 25**

Exercícios NR 25

## **SINALIZAÇÃO DE SEGURANÇA – NORMA REGULAMENTADORA N.º 26**

Exercícios NR 26

## **REGISTRO DE TÉCNICO DE SEGURANÇA NO TRABALHO – NORMA REGULAMENTADORA N.º 27**

## **FISCALIZAÇÃO E PENALIDADES – NORMA REGULAMENTADORA N.º 28**

1. Existência Jurídica
2. Lavratura de documentos fiscais
3. Critério da dupla visita x irregularidades em Segurança e Saúde no Trabalho
4. Descumprimento reiterado das disposições legais e/ou regulamentares sobre segurança e saúde do trabalhador
5. Procedimento especial para ação fiscal
6. Embaraço e resistência

Exercícios NR 28

## **SST PORTUÁRIO – NORMA REGULAMENTADORA N.º 29**

1. Objetivo e campo de aplicação
2. Competências
3. Serviço Especializado em SST Portuário – SESSTP
4. Comissão de Prevenção de Acidentes no Trabalho Portuário – CPATP
5. Segurança, higiene e saúde no trabalho portuário
6. Condições sanitárias e de conforto nos locais de trabalho
7. Primeiros socorros e outras providências
8. Cargas perigosas

Exercícios NR 29

### **SST AQUAVIÁRIO – NORMA REGULAMENTADORA N.º 30**

1. Objetivo e campo de aplicação
2. Competências
3. Gestão de SST aquaviário
  - 3.1. Grupo de SST a bordo das embarcações – GSSTB
  - 3.2. Comissão Interna de Prevenção de Acidentes – CIPA
  - 3.3. Serviço Especializado em Segurança e em Medicina do Trabalho – SESMT
4. Higiene e conforto a bordo de embarcações

Exercícios NR 30

### **SST TRABALHO RURAL – NORMA REGULAMENTADORA N.º 31**

1. Objetivo e campo de aplicação
2. Responsabilidades
  - 2.1. Governo
  - 2.2. Empregadores rurais
  - 2.3. Empregados rurais
3. Gestão de segurança e saúde no trabalho rural
4. Serviço especializado em segurança e saúde no trabalho rural
5. Comissão Interna de Prevenção de Acidentes Rural – CIPATR
6. Agrotóxicos, adjuvantes e afins
7. Ergonomia
8. Máquinas e equipamentos
9. Área de vivência
10. Moradias familiares

Exercícios NR 31

## **SST EM SERVIÇOS DE SAÚDE – NORMA REGULAMENTADORA N.º 32**

1. Riscos biológicos
  2. Avaliação do local de trabalho e do trabalhador
  3. Riscos químicos
  4. Riscos físicos
  5. Resíduos dos serviços de saúde
  6. Disposições finais
- Exercícios NR 32

## **SST EM ESPAÇO CONFINADO – NORMA REGULAMENTADORA N.º 33**

1. Objetivo e campo de aplicação
2. Responsabilidades
  - 2.1. Permissão de Entrada e Trabalho (PET)
3. Gestão de SST em espaços confinados
  - 3.1. Medidas de controle dos riscos
    - 3.1.1 Medidas técnicas de prevenção
    - 3.1.2 Medidas administrativas
    - 3.1.3 Medidas pessoais
  - 3.2. Capacitação
  - 3.3. Autorização para trabalho em espaço confinado

Exercícios NR 33

## **SST NA CONSTRUÇÃO E REPARAÇÃO NAVAL – NORMA REGULAMENTADORA N.º 34**

1. Responsabilidades
2. Capacitação/Treinamento
3. Documentação
4. Área de vivência
5. Atividades específicas
  - 5.1. Trabalho a quente
  - 5.2. Trabalho em altura
  - 5.3. Trabalho com exposição a radiações ionizantes
  - 5.4. Trabalhos de jateamento e hidrojateamento
  - 5.5. Atividades de pintura
  - 5.6. Movimentação de cargas
  - 5.7. Montagem e desmontagem de andaimes

5.8. Testes de estanqueidade

6. Acidentes fatais

7. Soluções alternativas

Exercícios NR 34

## **SST EM TRABALHO EM ALTURA – NORMA REGULAMENTADORA N.º 35**

1. Análise de Risco

1.1. Autorização para trabalho em altura

1.1.1 Capacitação do trabalhador

1.1.2 Aptidão psicofisiológica

1.1.3 Anuência formal

1.2. Hierarquia das medidas de proteção

1.2.1 Equipamento de Proteção Individual – EPI

2. Execução do trabalho em altura

3. Emergência e Salvamento

Exercícios NR 35

## **SST EM EMPRESAS DE ABATE E PROCESSAMENTO DE CARNES E DERIVADOS – NORMA REGULAMENTADORA N.º 36**

1. Gerenciamento dos riscos

1.1. Riscos ambientais

1.1.1 Ruído

1.1.2 Conforto térmico

1.1.3 Agentes químicos

1.1.4 Agentes biológicos

1.2. Risco de acidente ou risco mecânico

1.3. Risco ergonômico

1.3.1 Organização temporal do trabalho

1.3.1.1 Repouso para recuperação térmica

1.3.1.2 Pausas psicofisiológicas

1.3.2 Rodízios entre atividades

1.4. Informações e treinamentos em SST

Exercícios NR 36

## **GESTÃO DE SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO – OHSAS 18.001**

1. Introdução

2. Sistema de gestão de SST – OHSAS 18.001/2007

3. Requisitos do SG-SST

- 3.1. .... Política
- 3.2. .... Planejamento
- 3.3. .... Implementação e operação
- 3.4. Verificação e ação corretiva
- 3.5. .... Análise crítica pela alta administração

Exercícios Gestão de SST – OHSAS 18.001

## **ACIDENTE DE TRABALHO – NBR 14.280**

- 1. Introdução
- 2. NBR 14.280
  - 2.1. Introdução e objetivo
  - 2.2. Conceito técnico e conceito legal
    - 2.2.1 Conceito técnico
    - 2.2.2 Conceito legal
  - 2.3. Comunicação e registro de acidentes
    - 2.3.1 Comunicação para fins legais
    - 2.3.2 Comunicação para fins de gestão de SST
  - 2.4. ....Causas e consequências dos acidentes
    - 2.4.1 Causas dos acidentes de trabalho
    - 2.4.2 Consequências dos acidentes de trabalho
      - 2.4.2.1 lesão pessoal
      - 2.4.2.2 prejuízo material
  - 2.5. Taxas de frequência e gravidade
    - 2.5.1 Taxa de frequência
    - 2.5.2 Taxa de gravidade
  - 2.6. Estatísticas e análise dos acidentes
    - 2.6.1 Estatísticas dos acidentes do trabalho
    - 2.6.2 Análise dos acidentes de trabalho
  - 2.7. Custos dos acidentes

Exercícios Acidente de Trabalho – NBR 14.280

## **BIBLIOGRAFIA**

## **GABARITOS**