

GUIA DE DOCUMENTAÇÃO DE MOBILIZAÇÃO, GESTÃO E DESMOBILIZAÇÃO DA ELETROBRAS



Sumário

1. Introdução	1
2. Saúde e Segurança do Trabalho (SST)	1
2.1. Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR)	2
2.1.1. Critérios de Aceitação do PGR:	4
2.2. Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional (PCMSO)	4
2.3. Atestado de Saúde Ocupacional (ASO)	6
2.5. Certificados de Treinamentos e Capacitações	8
2.5.1. NR10 - Segurança em Instalações e Serviços em Eletricidade.....	9
2.5.2. NR33 - Segurança e Saúde nos Trabalhos em Espaços Confinados	10
2.5.3. NR35 - Trabalho em Altura	11
2.5.4. NR18 – Condições e Meio Ambiente de Trabalho na Indústria da Construção	12
2.5.5. NR20 – Segurança e Saúde no Trabalho com Inflamáveis e Combustíveis	12
2.5.6. NR06 – Equipamentos de Proteção Individual (EPIS)	14
2.5.7. NR11 – Transporte, Movimentação, Armazenagem e Manuseio de Materiais.....	14
2.5.8. NR12 – Segurança no Trabalho em Máquinas e Equipamentos	16
2.5.9. NR23 – Proteção Contra Incêndios	17
3.0 Ordem de Serviço NR01.	17
4.0 CIR (Caderneta de Inscrição e Registro) para Mergulho	18
5.0 Capacitação Mergulho Conforme Normam-222/DCP.....	18
6.0 Documentos Específicos de Mobilização	20
7. Conclusão.....	29
8. Anexos	29
Tabela 01 – Atividades Especiais e Exames Complementares	29
Tabela 02 – Treinamentos e Carga Horária Mínimas da Eletrobras	32

1. Introdução

Este guia foi elaborado com o propósito de **apoiar fornecedores e prestadores de serviços** na correta **mobilização, gestão e desmobilização** de equipes, apresentando os requisitos documentais essenciais exigidos pela Eletrobras. Nosso objetivo é **facilitar o entendimento** e o **cumprimento das obrigações legais e normativas**, promovendo uma relação transparente, segura e eficiente entre as partes.

A **validação** dos documentos visa garantir:

- **Conferência dos Documentos:** Realizar a conferência de todos os documentos apresentados, verificando se estão completos, atualizados e em conformidade com as exigências legais.
- **Registro das Informações:** Manter um registro atualizado de todos os documentos e informações de fornecedores em um sistema de gestão documental, facilitando futuras consultas e auditorias.

Os documentos de **Saúde e Segurança** exigidos podem incluir:

- Programas de Gerenciamento de Riscos (PGR) e Controle Médico de Saúde Ocupacional (PCMSO).
- Atestados de Saúde Ocupacional (ASO) para colaboradores.
- Comprovantes de treinamentos em saúde e segurança.

2. Saúde e Segurança do Trabalho (SST)

A Saúde e Segurança do Trabalho é um conjunto de normas, programas e práticas obrigatórias que visa garantir um ambiente laboral seguro, saudável e em conformidade com a legislação vigente. Seu objetivo é prevenir acidentes, incidentes e doenças ocupacionais, protegendo a integridade física e mental dos trabalhadores envolvidos nas atividades sob responsabilidade da Eletrobras e de seus fornecedores.

Este item aborda os principais documentos e programas exigidos na fase de mobilização, assegurando que todos os trabalhadores estejam aptos e capacitados para o início das atividades.

RESPONSABILIDADES DA ELETROBRAS:

- **Definir os requisitos mínimos de SST** a serem atendidos pelos fornecedores, conforme legislação vigente, diretrizes internas e escopo contratual;
- **Disponibilizar orientações e suporte técnico** sobre os processos de mobilização, gestão e desmobilização de pessoal;
- **Verificar a conformidade documental** dos profissionais mobilizados, antes do início das atividades;
- **Fiscalizar o cumprimento das obrigações legais e contratuais** relacionadas à SST ao longo da execução do contrato.

RESPONSABILIDADES DOS FORNECEDORES:

- **Garantir que todos os trabalhadores estejam mobilizados na plataforma de gestão documental**, com envio completo, legível e atualizado dos documentos exigidos;
- **Elaborar e manter atualizados os programas legais obrigatórios**, como o PGR (Programa de Gerenciamento de Riscos) e o PCMSO (Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional);
- **Assegurar a realização dos exames médicos ocupacionais e a emissão dos ASOs** (Atestados de Saúde Ocupacional) conforme o perfil de risco das atividades;
- **Providenciar treinamentos obrigatórios e específicos de segurança** para cada função e ambiente de trabalho, com respectivos registros;
- **Comunicar formalmente qualquer nova subcontratação**, para garantir a rastreabilidade e mobilização adequada dos profissionais envolvidos.

O cumprimento desses requisitos é pré-condição para o início das atividades nas instalações da Eletrobras, garantindo segurança jurídica, operacional e a preservação da saúde dos trabalhadores.

2.1. Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR)

O **Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR)** é o alicerce das atividades de prevenção de acidentes e doenças relacionadas ao trabalho. Ele deve ser implementado em todas as empresas para identificar, monitorar e controlar os riscos inerentes ao ambiente de trabalho.

Objetivo Principal do PGR:

O PGR tem como principal objetivo **prevenir acidentes de trabalho e doenças ocupacionais** por meio da identificação, avaliação e controle dos riscos presentes nos locais de trabalho.

Elementos Fundamentais do PGR:

1. Introdução e Objetivos do Programa:

- O documento deve começar com uma introdução que explique a necessidade do PGR e seu objetivo de garantir a saúde e segurança dos trabalhadores, conforme a legislação vigente (NR 01 - Disposições Gerais). Deve ser mencionado que o programa será revisado periodicamente, ou sempre que houver mudanças nas atividades ou nos riscos identificados.

2. Definições e Critérios de Riscos:

- **Perigo:** Situações ou agentes que têm o potencial de causar danos, como máquinas perigosas ou produtos químicos.
- **Risco Ocupacional:** A probabilidade de o trabalhador sofrer danos à saúde em virtude da exposição ao perigo.
- O PGR deve descrever os critérios usados para avaliar o nível de risco (alto, médio, baixo), levando em conta fatores como a frequência da exposição, severidade do dano potencial e número de trabalhadores expostos.

3. Caracterização dos Ambientes de Trabalho:

- Esta seção deve apresentar uma descrição detalhada dos ambientes de trabalho, especificando os setores da empresa e suas respectivas características, como ventilação, iluminação, temperatura e organização do espaço. A identificação dos riscos presentes nesses ambientes também deve ser descrita.
 - **Exemplo:** Em uma linha de produção com máquinas operacionais, o ambiente pode apresentar riscos físicos (ruído, vibração), ergonômicos (postura inadequada) e mecânicos (possibilidade de lesões por contato com as máquinas).

4. Caracterização das Atividades/Processos de Trabalho:

- As atividades desempenhadas pelos trabalhadores devem ser descritas de maneira detalhada. Cada atividade deve ser avaliada quanto aos perigos envolvidos.
 - **Exemplo:** Na operação de empilhadeiras, os riscos podem incluir capotamento da máquina, colisão com outros equipamentos e exposição a ruídos altos. Além disso, devem ser previstas medidas de controle, como treinamentos obrigatórios e a utilização de EPIs adequados (protetores auriculares, cintos de segurança).

5. Cargos e Inventário de Riscos:

- Um **Inventário de Riscos** é essencial para identificar e classificar os riscos associados a cada cargo. O conceito de **Grupos Homogêneos de Exposição (GHE)** deve ser aplicado, ou seja, trabalhadores que estão expostos aos mesmos riscos e de forma semelhante devem ser agrupados para fins de avaliação.
 - **Exemplo:** Trabalhadores da área de manutenção elétrica, expostos a riscos de choque elétrico, e operadores de máquinas, expostos a riscos de amputações, devem ser categorizados adequadamente no inventário.

6. Planos de Ação e Medidas de Controle:

- O PGR deve incluir **medidas preventivas** e **planos de ação** para controlar os riscos identificados. Estas medidas podem ser de **controle administrativo**, como mudanças nos turnos de trabalho para reduzir a exposição, ou **controle de engenharia**, como instalação de dispositivos de segurança em máquinas.
 - **Exemplo:** Para o risco de queda de trabalhadores que realizam manutenção em altura, o plano de ação incluiria a implementação de um sistema de ancoragem seguro (NR35 - Trabalho em Altura) e treinamentos regulares para o uso dos dispositivos de segurança.

7. Cronograma de Implementação:

- É necessário definir um cronograma para a implementação das medidas de controle. Este cronograma deve incluir datas de início e término das ações corretivas, assim como revisões periódicas para garantir a eficácia das medidas adotadas.

- **Exemplo:** Se for identificado um risco químico em uma área de produção, o cronograma deve prever a instalação de sistemas de ventilação e a realização de exames periódicos para monitoramento da saúde dos trabalhadores.

8. Prazo de Validade do PGR:

- O PGR tem validade de **2 anos**, mas pode ser revisado antes deste prazo se houver modificações no ambiente ou nas atividades de trabalho. A cada revisão, o documento deve ser atualizado com novos riscos identificados e novas medidas de controle.

De acordo com a Norma Regulamentadora nº 1 (NR-1), item 1.5.3.1, o PGR deve ser elaborado por estabelecimento e deve refletir os riscos reais do ambiente e da atividade prestada. Isso é obrigatório por lei e será verificado em auditorias e fiscalizações.

2.1.1. Critérios de Aceitação do PGR:

- Ser **específico** para cada localidade/contrato Eletrobras.
- **Razão Social e CNPJ** da empresa. O CNPJ deve ser o mesmo do cadastro do fornecedor ou no mínimo conter a mesma RAZ / FILIAL (mesmo grupo econômico).
- **Grau de Risco** da empresa, de acordo com a Classificação Nacional de Atividades Econômicas (CNAE).
- **Data de elaboração e assinatura do responsável técnico**, que pode ser um engenheiro de segurança do trabalho, devidamente registrado no seu conselho de classe (CREA).
- **Inventário de Riscos:** Deve conter a lista de atividades, perigos e danos potenciais, bem como as medidas de controle propostas.
- **Planos de Ação:** Indicação das medidas de prevenção a serem introduzidas, aprimoradas ou mantidas.

Observações:

É obrigatória a elaboração de Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR) específico para cada estabelecimento de prestação de serviço, considerando os riscos envolvidos nas atividades executadas naquele ambiente. Cada contrato e unidade da Eletrobras deve possuir PGR que reflita os riscos específicos do endereço onde o serviço será executado. Aceita-se um único documento consolidado, desde que contenha seções ou anexos separados para cada unidade.

Para contratos com vigência menor ou igual a 30 dias, o PGR pode ser elaborado com base nos **dados e riscos da matriz da empresa contratada**.

Para contratos com vigência superior a 30 dias, o PGR deve ser elaborado **conforme os riscos específicos da localidade da Eletrobras onde o serviço será prestado**.

2.2. Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional (PCMSO)

O **PCMSO** é uma parte fundamental da gestão de SST, focando na preservação da saúde dos trabalhadores expostos aos riscos identificados no PGR. O objetivo do PCMSO é monitorar a saúde dos trabalhadores por meio de exames médicos regulares, adequados aos riscos específicos de suas atividades.

Componentes do PCMSO:

1. Identificação da Empresa:

- Informações como nome da empresa, **CNPJ**, **endereço**, **ramo de atividade** e **número de trabalhadores** devem ser incluídos no PCMSO. Além disso, o documento deve identificar o **grau de risco** associado à atividade principal da empresa, conforme definido no CNAE.

2. Identificação dos Riscos e Exigências Médicas:

- Os riscos ocupacionais devem ser classificados por função ou setor, e para cada um desses riscos deve-se prever **exames clínicos e complementares**.
 - **Exemplo:** Para funções com exposição a solventes químicos, devem ser realizados exames de função hepática e exames dermatológicos. Para trabalhadores expostos a ruídos elevados, audiometrias devem ser programadas periodicamente.

3. Programação Anual de Exames:

- O PCMSO deve conter uma programação anual que abrange:
 - **Exames admissionais:** Realizados antes do início das atividades do trabalhador.
 - **Exames periódicos:** Para monitorar a saúde dos trabalhadores que continuam em atividades com riscos ocupacionais.
 - **Exames de retorno ao trabalho:** Realizados quando o trabalhador retorna após afastamento por doença ou acidente.
 - **Exames de mudança de função:** Quando o trabalhador assume novas responsabilidades que o expõem a riscos diferentes.
 - **Exames demissionais:** Feitos no momento da rescisão do contrato.

4. Condutas Médico-Administrativas:

- O PCMSO deve prever as condutas a serem adotadas em caso de detecção de alterações na saúde do trabalhador, como afastamento temporário, tratamento médico especializado ou readequação do posto de trabalho.
 - **Exemplo:** Se um exame periódico detectar perda auditiva, o trabalhador pode ser afastado das atividades em ambientes com níveis elevados de ruído, conforme os procedimentos previstos na **NR07**.

5. Relatório Anual:

- O médico responsável pelo PCMSO deve elaborar um **relatório anual** que resume as ações implementadas, os exames realizados e os resultados observados no período. Este relatório também deve incluir recomendações para ajustes no programa.

Critérios de Aceitação do PCMSO:

- Ser **específico** para cada localidade/contrato Eletrobras.
- **Validade** de 1 ano, podendo ser estendida a critério do médico coordenador.
- **Identificação da Empresa:** CNPJ, razão social, atividade e grau de risco e número de empregados. O CNPJ deve ser o mesmo do cadastro do fornecedor ou no mínimo conter a mesma RAZ / FILIAL (mesmo grupo econômico).
- **Indicação de Riscos Ocupacionais e Funções:** constar o mapeamento das funções exercidas e riscos ocupacionais a que estão expostos os empregados na prestação de serviço
- **Indicação de Exames:** constar a frequência dos exames de acordo com a função e os riscos ocupacionais.
- **Assinatura do Médico Responsável**, com carimbo e número do CRM.

Observação:

Para contratos com vigência menor ou igual a 30 dias, o PCMSO pode ser elaborado com base nos **riscos ocupacionais identificados e classificados pelo PGR da matriz da empresa contratada**.

Para contratos com vigência superior a 30 dias, o PCMSO deve ser elaborado **conforme os riscos ocupacionais identificados e classificados pelo PGR específico da localidade Eletrobras onde o serviço será prestado**. Aceita-se um único documento consolidado, desde que contenha seções ou anexos separados para cada unidade.

2.3. Atestado de Saúde Ocupacional (ASO)

O **Atestado de Saúde Ocupacional (ASO)** é o documento emitido pelo médico responsável pelo **Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional (PCMSO)**, que avalia se o trabalhador está apto ou não a exercer suas funções. Ele é fundamental para assegurar que o colaborador não corra riscos ao realizar suas atividades.

Tipos de ASO:

1. **ASO Admissional:** Emitido antes do início das atividades laborais do trabalhador. Seu objetivo é verificar se o funcionário está apto, considerando os riscos que enfrentará no novo cargo.
 - **Exemplo:** Um funcionário que será exposto a produtos químicos deve passar por exames laboratoriais específicos para verificar se sua saúde permite tal exposição.
2. **ASO Periódico:** Realizado em intervalos regulares, dependendo do grau de risco da função. O objetivo é monitorar a saúde dos empregados durante a sua permanência na empresa.
 - **Exemplo:** Para trabalhadores expostos a ruído, audiometrias devem ser feitas periodicamente para monitorar possíveis danos auditivos.
3. **ASO de Retorno ao Trabalho:** Exigido quando o empregado retorna após um afastamento superior a 30 dias, seja por motivo de doença, acidente de trabalho ou licença maternidade.

Esse exame garante que o colaborador esteja em condições de retomar suas atividades sem colocar sua saúde em risco.

- **Exemplo:** Um trabalhador que ficou afastado por doença respiratória precisa ser reavaliado para verificar se suas condições de saúde são compatíveis com o ambiente de trabalho.
- 4. **ASO de Mudança de Função:** Realizado quando o colaborador passa a exercer uma nova função dentro da empresa, principalmente se essa nova atividade expuser o trabalhador a diferentes riscos ocupacionais.
 - **Exemplo:** Um operador de máquina de corte, transferido para operar empilhadeiras, deve realizar exames que verifiquem se ele está apto a realizar a nova atividade, que envolve diferentes riscos mecânicos e ergonômicos.
- 5. **ASO Demissional:** Emitido quando o colaborador encerra seu contrato com a empresa. O objetivo é verificar se o trabalhador, após o período de exposição aos riscos ocupacionais, está em boas condições de saúde, comparado ao estado observado no ASO admissional.
 - **Exemplo:** Um trabalhador exposto a agentes químicos deverá realizar exames específicos para garantir que não houve comprometimento da saúde durante o período de trabalho.

Elementos do ASO:

- **Identificação do Trabalhador:** Nome completo, CPF, data de nascimento e função exercida.
- **Riscos Ocupacionais:** Descrição dos perigos relacionados à função, como exposição a produtos químicos, agentes físicos (calor, ruído) ou mecânicos (uso de máquinas pesadas).
- **Resultados dos Exames:** O ASO deve listar todos os exames realizados (clínicos e complementares), incluindo a data de execução e os resultados.
 - **Exemplo:** Exames laboratoriais para trabalhadores expostos a substâncias tóxicas, audiometria para expostos a ruídos ou exames oftalmológicos para funções que envolvem leitura contínua.
- **Aptidão/Inaptidão:** Declaração médica sobre a aptidão do trabalhador para exercer a função. O ASO deve especificar se o trabalhador está apto ou inapto para continuar desempenhando suas atividades.
- **Assinatura e Carimbo do Médico Examinador:** O documento deve ser assinado pelo médico responsável, contendo seu número de registro no Conselho Regional de Medicina (CRM).

Critérios de Aceitação do ASO:

- Ter a **identificação da Empresa:** CNPJ, razão social e grau de risco. O CNPJ deve ser o mesmo do cadastro do fornecedor ou no mínimo conter a mesma RAIZ / FILIAL (mesmo grupo econômico).
- O **ASO** deve ser compatível com os riscos apontados no **PCMSO**. É necessário que haja coerência entre as informações dos dois documentos.
- A descrição dos riscos deve estar alinhada com a função exercida pelo trabalhador.
- Os exames clínicos e complementares devem estar devidamente documentados e atualizados, contemplando os exames exigidos na Tabela 1 (Atividades especiais e exames complementares) do anexo desse documento.

- Conter aptidão para atividade crítica (ex. Trabalho em Altura ou Espaço Confinado), conforme selecionado dentro do sistema.
- O **ASO** deve incluir a data de realização dos exames e a assinatura do médico responsável pelo exame e pelo PCMSO.

ASO - ATESTADO DE SAÚDE OCUPACIONAL				
Nome do Paciente: _____				
Data de Nascimento: ____/____/____		Idade: _____		
RG: _____		Função/Setor: _____		
Med Coordenador PCMSO: _____		CRM: _____		
Med Encarregado do Exame: _____		CRM: _____		
TIPO DE EXAME				
<input type="checkbox"/> Admissonal <input type="checkbox"/> Periódico <input type="checkbox"/> Demissional <input type="checkbox"/> Retorno ao Trabalho <input type="checkbox"/> Mudança de Função				
RISCOS				
A) Físicos	B) Químicos	C) Biológicos	D) Ergonômicos	E) Outros
<input type="checkbox"/> Calor <input type="checkbox"/> Frio <input type="checkbox"/> Radiações Ion <input type="checkbox"/> Radiações Não-Ion <input type="checkbox"/> Ruídos <input type="checkbox"/> Umidade <input type="checkbox"/> Vibrações	<input type="checkbox"/> Fumos metálicos <input type="checkbox"/> Gases <input type="checkbox"/> Hidrocarbonetos <input type="checkbox"/> Nébulas <input type="checkbox"/> Poeiras Minerais <input type="checkbox"/> Solventes <input type="checkbox"/> Vapores Orgânicos <input type="checkbox"/> Fumos Plásticos	<input type="checkbox"/> Bactérias <input type="checkbox"/> Fungos <input type="checkbox"/> Parasitas <input type="checkbox"/> Protozoários <input type="checkbox"/> Vírus	<input type="checkbox"/> Esforço físico intenso <input type="checkbox"/> Levantamento peso <input type="checkbox"/> Movimento repetitivo <input type="checkbox"/> Postura inadequada <input type="checkbox"/> Trabalho em turno	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Não existem riscos específicos para a função desempenhada				
PROCEDIMENTOS REALIZADOS				
<input type="checkbox"/> Acuidade visual <input type="checkbox"/> Anamnese <input type="checkbox"/> Audiometria	<input type="checkbox"/> Eletrocardiograma <input type="checkbox"/> Eletroencefalograma <input type="checkbox"/> Espirometria	<input type="checkbox"/> Glicemia <input type="checkbox"/> Hemograma <input type="checkbox"/> Raio X (tórax)	<input type="checkbox"/> PA _____ mmHg <input type="checkbox"/> Parasitológico <input type="checkbox"/> Urina	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Observações quanto aos exames realizados: _____				
CONCLUSÃO FINAL				
Em cumprimento ao que determina a Norma Regulamentadora nº 7, (Texto dado pela Portaria SSST nº 24, de 29 de dezembro de 1994 e alterações subsequentes) emito o parecer:				
<input type="checkbox"/> APTO PARA A FUNÇÃO <input type="checkbox"/> APTO COM RESTRIÇÃO PARA: _____ <input type="checkbox"/> APTO CLINICAMENTE, aguardando resultado de exames complementares <input type="checkbox"/> INAPTO PARA A FUNÇÃO <input type="checkbox"/> INAPTO TEMPORARIAMENTE, avaliação de especialidades _____				
Observações: _____				
Local: ____/____/____				
Ass. Médico do Trabalho			Ass. Paciente	

Modelo de documento meramente ilustrativo

2.5. Certificados de Treinamentos e Capacitações

A capacitação dos trabalhadores é um **pilar essencial para a prevenção de acidentes e para a preservação da saúde no ambiente de trabalho**. As **Normas Regulamentadoras (NRs)** do Ministério do Trabalho estabelecem requisitos mínimos obrigatórios para a **realização de treinamentos técnicos, normativos e comportamentais**, compatíveis com os riscos das atividades executadas. É importante reforçar que a **responsabilidade legal pela capacitação dos trabalhadores é exclusiva do fornecedor**. Cabe à empresa contratada garantir que **todos os seus colaboradores e subcontratados estejam devidamente treinados, com comprovação documental válida, antes do início das atividades**.

Essa obrigação inclui:

- Identificação dos treinamentos obrigatórios conforme os riscos da função (ex: NR 10, NR 35, NR 33, entre outras);

- Realização dos treinamentos por profissionais habilitados, com carga horária, conteúdo e periodicidade conforme previsto em norma;
- Manutenção dos **registros atualizados**, como certificados, listas de presença e comprovantes de conteúdo programático;
- Atualização e reciclagem periódica, quando exigido.

A Eletrobras **não realiza nem assume a responsabilidade por treinamentos legais obrigatórios** dos colaboradores das empresas contratadas. Sua atuação se restringe à **fiscalização do cumprimento das exigências contratuais e normativas**.

A ausência de comprovação da capacitação poderá **impedir a mobilização dos profissionais e o início das atividades**, além de gerar **implicações contratuais e legais ao fornecedor**.

2.5.1. NR10 - Segurança em Instalações e Serviços em Eletricidade

A **NR10** estabelece os requisitos mínimos de segurança para os trabalhos que envolvem **instalações elétricas** e serviços que envolvam eletricidade. Este treinamento é obrigatório para qualquer trabalhador que interaja direta ou indiretamente com instalações elétricas.

Objetivos do Treinamento NR10:

- Capacitar os trabalhadores para identificar e mitigar riscos relacionados à **eletricidade**, como **choques elétricos, curtos-circuitos, explosões** e incêndios.
- Ensinar procedimentos de **segurança** em instalações e serviços elétricos, tanto em **baixa** quanto em **alta tensão**.
- Instruir sobre a importância de medidas de proteção coletiva (isolamentos, aterramentos) e individual (uso de EPIs específicos).

Conteúdo Programático do Treinamento NR10:

De acordo com a NR10, **contemplando teoria e prática**.

1. Introdução à segurança com eletricidade.
2. Riscos em instalações e serviços com eletricidade: a) o choque elétrico, mecanismos e efeitos; b) arcos elétricos; queimaduras e quedas; c) campos eletromagnéticos.
3. Técnicas de Análise de Risco.
4. Medidas de Controle do Risco Elétrico: a) desenergizarão. b) aterramento funcional (TN / TT / IT); de proteção; temporário; c) equipotencialização; d) seccionamento automático da alimentação; e) dispositivos a corrente de fuga; f) extrabaixa tensão; g) barreiras e invólucros; h) bloqueios e impedimentos; i) obstáculos e anteparos; j) isolamento das partes vivas; k) isolação dupla ou reforçada; l) colocação fora de alcance; m) separação elétrica.
5. Normas Técnicas Brasileiras - NBR da ABNT: NBR-5410, NBR 14039 e outras;
6. Regulamentações do MTE: a) NRs; b) NR-10 (Segurança em Instalações e Serviços com Eletricidade); c) qualificação; habilitação; capacitação e autorização.
7. Equipamentos de proteção coletiva.
8. Equipamentos de proteção individual.
9. Rotinas de trabalho - Procedimentos. a) instalações desenergizadas; b) liberação para serviços; c) sinalização; d) inspeções de áreas, serviços, ferramental e equipamento;

10. Documentação de instalações elétricas.
11. Riscos adicionais: a) altura; b) ambientes confinados; c) áreas classificadas; d) umidade; e) condições atmosféricas.
12. Proteção e combate a incêndios: a) noções básicas; b) medidas preventivas; c) métodos de extinção; d) prática;
13. Acidentes de origem elétrica: a) causas diretas e indiretas; b) discussão de casos;
14. Primeiros socorros: a) noções sobre lesões; b) priorização do atendimento; c) aplicação de respiração artificial; d) massagem cardíaca; e) técnicas para remoção e transporte de acidentados; f) práticas.
15. Responsabilidades.

Carga Horária:

- **40h básico e 40h complementar** - Curso de Capacitação de acordo com a NR.
- **8Hs** - Curso de Reciclagem, de acordo com critério Eletrobras (Anexo – Tabela 2).

Periodicidade:

- **Reciclagem a cada dois anos (BIANUAL)** ou sempre que houver mudanças nos procedimentos, no ambiente de trabalho ou nas funções do colaborador.

2.5.2. NR33 - Segurança e Saúde nos Trabalhos em Espaços Confinados

A **NR33** regulamenta a segurança nos **trabalhos em espaços confinados**, como tanques, silos, tubulações e galerias subterrâneas. Estes ambientes apresentam riscos severos, como **falta de oxigênio, acúmulo de gases tóxicos, e dificuldade de resgate** em caso de acidente.

Objetivos do Treinamento NR33:

- Capacitar os trabalhadores para atuar em **espaços confinados** com segurança, identificando e minimizando os riscos específicos desses ambientes.
- Instruir sobre as técnicas de **resgate** em espaços confinados.
- Garantir que os trabalhadores compreendam e saibam aplicar as medidas preventivas e os **procedimentos de emergência** nesses espaços.

Conteúdo Programático do Treinamento NR33:

De acordo com a NR, **contemplando teoria e prática**.

Trabalhadores autorizados e Vigias:

- a) definições;
- b) reconhecimento, avaliação e controle de riscos;
- c) funcionamento de equipamentos utilizados;
- d) procedimentos e utilização da Permissão de Entrada e Trabalho;
- e) noções de resgate e primeiros socorros

Supervisores:**Identificação dos espaços confinados;**

- a) Critérios de indicação e uso de equipamentos para controle de riscos

- b) Conhecimentos sobre práticas seguras em espaços confinados
- c) Legislação de segurança e saúde no trabalho
- d) Programa de proteção respiratória
- e) Área classificada;
- f) operações de salvamento.

Carga Horária:

Curso de Capacitação, de acordo com a NR:

- **16 horas** para trabalhadores que atuam diretamente em espaços confinados.
- **40 horas** para supervisores de entrada e socorristas.

Curso de Reciclagem, de acordo com critério Eletrobras 8 Horas (ver anexo 1)

Periodicidade:

- **Reciclagem anual** ou sempre que houver mudanças nas condições de trabalho ou nos procedimentos de entrada.

2.5.3. NR35 - Trabalho em Altura

A **NR35** regulamenta as atividades realizadas a uma altura superior a dois metros do nível inferior, onde há risco de queda. Este treinamento é obrigatório para qualquer trabalhador que execute atividades em altura, como manutenção de telhados, montagem de andaimes e operações em plataformas elevadas.

Objetivos do Treinamento NR35:

- Capacitar os trabalhadores para realizar atividades em **altura** com segurança, compreendendo os riscos e aplicando as medidas de controle necessárias.
- Instruir sobre o uso correto dos **Equipamentos de Proteção Individual (EPIs)** e **sistemas de ancoragem**.
- Preparar os trabalhadores para **procedimentos de emergência** e resgate em caso de quedas.

Conteúdo Programático do Treinamento NR35:

De acordo com a NR, **contemplando teoria e prática**.

- a) normas e regulamentos aplicáveis ao trabalho em altura;
- b) AR e condições impeditivas;
- c) riscos potenciais inerentes ao trabalho em altura e medidas de prevenção e controle;
- d) sistemas, equipamentos e procedimentos de proteção coletiva;
- e) EPI para trabalho em altura: seleção, inspeção, conservação e limitação de uso;
- f) acidentes típicos em trabalhos em altura; e
- g) condutas em situações de emergência, incluindo noções básicas de técnicas de resgate e de primeiros socorros.

Carga Horária:

- A carga horária do treinamento deve atender o requisito legal (**NR-35**) e requisito Eletrobras (**NO-SP.01.05-002** – Segurança em Atividades em Altura). Ver **Tabela 2 deste Guia**.

Periodicidade:

- **Reciclagem BIANUAL (2 anos)** ou sempre que houver mudanças nas condições de trabalho ou nas atividades realizadas.

2.5.4. NR18 – Condições e Meio Ambiente de Trabalho na Indústria da Construção

A **NR18** estabelece diretrizes para promover a segurança no setor da construção civil, regulando as condições de trabalho, planejamento, organização, e execução de obras.

Objetivos do Treinamento NR18:

- Assegurar a integridade física dos trabalhadores em atividades da construção civil, tanto nas obras quanto nos canteiros.
- Capacitar os trabalhadores sobre os requisitos de segurança para uso de equipamentos, operação de máquinas e ferramentas.
- Estabelecer procedimentos de segurança para a montagem de estruturas temporárias, como andaimes, e o uso de EPIs.

Conteúdo Programático do Treinamento NR18:

De acordo com a NR, para a capacitação básica em segurança do trabalho:

- I. as condições e meio ambiente de trabalho;
- II. os riscos inerentes às atividades desenvolvidas;
- III. os equipamentos e proteção coletiva existentes no canteiro de obras;
- IV. o uso adequado dos equipamentos de proteção individual;
- V. o PGR do canteiro de obras.
- VI. Data e local de realização do treinamento
- VII. Indicação e identificação do Instrutor

Carga Horária:

- Varia de acordo com a função/atividade e as responsabilidades do trabalhador no canteiro de obras.

Periodicidade:

- Treinamentos específicos devem ser oferecido a cada nova obra ou mudança significativa no ambiente de trabalho.

Observação: Os treinamentos de equipamentos, deverão contemplar no certificado, o nome do equipamento que o funcionário foi treinado.

2.5.5. NR20 – Segurança e Saúde no Trabalho com Inflamáveis e Combustíveis

A **NR20** trata da segurança no manuseio, armazenamento e transporte de líquidos inflamáveis e combustíveis, estabelecendo diretrizes para prevenir acidentes como explosões e incêndios.

Objetivos do Treinamento NR20:

- Capacitar trabalhadores que atuam em atividades que envolvem produtos inflamáveis e combustíveis, para que possam identificar riscos e adotar medidas preventivas.
- Prevenir incêndios, explosões, vazamentos, e contaminação do ambiente de trabalho.
- Instruir sobre o uso correto de EPIs e medidas de controle de emergências.

Conteúdo Programático do Treinamento NR20:

De acordo com a NR.

a) Curso de Iniciação sobre Inflamáveis e Combustíveis Carga horária: 3 horas

1. Inflamáveis: características, propriedades, perigos e riscos;
2. Controles coletivo e individual para trabalhos com inflamáveis;
3. Fontes de ignição e seu controle;
4. Procedimentos básicos em emergências com inflamáveis

b) Curso Básico

I) Conteúdo programático teórico:

1. Inflamáveis: características, propriedades, perigos e riscos;
2. Controles coletivo e individual para trabalhos com inflamáveis;
3. Fontes de ignição e seu controle;
4. Proteção contra incêndio com inflamáveis;
5. Procedimentos básicos em emergências com inflamáveis;

II) Conteúdo programático prático:

1. Conhecimentos e utilização dos sistemas de segurança contra incêndio com inflamáveis.

c) Curso Intermediário

Conteúdo programático teórico:

1. Inflamáveis: características, propriedades, perigos e riscos;
2. Controles coletivo e individual para trabalhos com inflamáveis;
3. Fontes de ignição e seu controle;
4. Proteção contra incêndio com inflamáveis;
5. Procedimentos em emergências com inflamáveis;
6. Estudo da Norma Regulamentadora nº 20;
7. Análise Preliminar de Perigos/Riscos: conceitos e exercícios práticos;
8. Permissão para Trabalho com Inflamáveis

Carga Horária:

- **Curso Básico (8 horas):** Para trabalhadores que manuseiam inflamáveis ocasionalmente.
- **Curso Intermediário (16 horas):** Para trabalhadores que manipulam inflamáveis em suas atividades diárias.

- **Curso Avançado (40 horas):** Para supervisores e profissionais que lidam diretamente com inflamáveis em áreas de alto risco.

Periodicidade:

- **Reciclagem a cada três anos (TRIANUAL)** ou quando houver mudanças nas operações que envolvem inflamáveis.

2.5.6. NR06 – Equipamentos de Proteção Individual (EPIS)

A **NR06** trata da especificação, fornecimento e uso adequado dos **Equipamentos de Proteção Individual (EPIS)**, que são indispensáveis para a segurança dos trabalhadores em diversas atividades.

Objetivos do Treinamento NR06:

- Garantir que os trabalhadores compreendam a importância do uso dos EPIS.
- Instruir os trabalhadores sobre a forma correta de utilizar, armazenar e manter os EPIS.
- Assegurar que os trabalhadores saibam identificar os EPIS adequados para cada tipo de risco e atividade.

Conteúdo Programático do Treinamento NR06:

De acordo com a NR.

- a) descrição do equipamento e seus componentes;
- b) risco ocupacional contra o qual o EPI oferece proteção;
- c) restrições e limitações de proteção;
- d) forma adequada de uso e ajuste; este texto não substitui o publicado no DOU
- e) manutenção e substituição; e
- f) cuidados de limpeza, higienização, guarda e conservação.

Carga Horária:

- Carga horária estabelecido pela Eletrobras: 04 horas.

Periodicidade:

- A cada dois anos ou sempre que houver mudança nos riscos ocupacionais e acréscimo dos EPIS fornecidos.

2.5.7. NR11 – Transporte, Movimentação, Armazenagem e Manuseio de Materiais

A **NR11** estabelece normas de segurança para o **transporte, movimentação, armazenagem e manuseio de materiais**, utilizando equipamentos como empilhadeiras, guindastes, pontes rolantes, elevadores e transportadores industriais. O objetivo é prevenir acidentes relacionados à operação desses equipamentos e à movimentação manual de materiais.

Objetivos do Treinamento NR11:

- Capacitar os operadores de **equipamentos de movimentação de materiais** para trabalhar com segurança, garantindo que estejam aptos a operar máquinas como empilhadeiras, guindastes e pontes rolantes.
- Ensinar os procedimentos de segurança para a **movimentação manual** e mecanizada de cargas.
- Assegurar que os trabalhadores conheçam os riscos envolvidos no manuseio de materiais pesados e saibam aplicar medidas preventivas.

Conteúdo Programático do Treinamento NR11:

De acordo com a NR, **contemplando teoria e prática.**

1. Conceito de acidentes de trabalho: prevencionista, legal;
2. Tipos de acidente;
3. Comunicação de Acidente de Trabalho – CAT;
4. Causas de acidentes de trabalho: homem, máquina, ambiente etc.;
5. Consequências dos acidentes de trabalho;
6. Acidentes com movimentação, manuseio e armazenagem de chapas de rochas ornamentais: análise de causas e medidas preventivas;
7. Riscos ambientais: físicos, químicos, biológicos e ergonômicos;
8. Riscos de acidentes;
9. Metodologias de Análise de Riscos: conceitos e exercícios práticos;
10. Equipamentos de proteção coletiva;
11. Medidas técnicas e administrativas;
12. Equipamentos de Proteção Individual;
13. Inspeção de Segurança.

Aulas práticas: 8 horas Conteúdo Programático mínimo:

1. Carga e descarga de chapas e blocos em veículos;
2. Carga e descarga do carro porta-bloco;
3. Carro transportador;
4. Ventosa;
5. Viga de suspensão;
6. Garra (Pinça);
7. Colocação e retirada de chapa em bancada;
8. Movimentação de bloco de rocha ornamental com uso de pórtico rolante.
9. Ovador de Contêiner;
10. Equipamento de movimentação de chapas fracionadas.

Carga Horária:

- **16 horas** para operadores de empilhadeiras, guindastes e outros equipamentos de movimentação.
- **8 horas** para trabalhadores envolvidos na movimentação manual de cargas.

Periodicidade:

- **Reciclagem anual** ou sempre que houver alterações nos equipamentos ou nas condições de trabalho.

Observação: Os treinamentos de equipamentos, deverão contemplar no certificado, o nome do equipamento que o funcionário foi treinado.

2.5.8. NR12 – Segurança no Trabalho em Máquinas e Equipamentos

A **NR12** estabelece normas de segurança para a **instalação, operação e manutenção de máquinas e equipamentos**. Seu objetivo é garantir que as máquinas sejam projetadas, instaladas, operadas e mantidas de forma segura, minimizando os riscos de acidentes, amputações e outras lesões graves.

Objetivos do Treinamento NR12:

- Capacitar os trabalhadores que operam ou fazem a manutenção de máquinas e equipamentos, garantindo que conheçam os riscos envolvidos e as medidas de controle.
- Garantir que os trabalhadores saibam identificar as condições inseguras em máquinas e tomar as ações corretivas necessárias.
- Ensinar os procedimentos para **instalação, operação e manutenção segura** das máquinas e equipamentos, conforme as normas de segurança aplicáveis.

Conteúdo Programático do Treinamento NR12:

De acordo com a NR, **contemplando teoria e prática**.

- A) descrição e identificação dos riscos associados com cada máquina e equipamento e as proteções específicas contra cada um deles;
- B) funcionamento das proteções; como e por que devem ser usadas;
- C) como e em que circunstâncias uma proteção pode ser removida, e por quem, sendo na maioria dos casos, somente o pessoal de inspeção ou manutenção;
- D) o que fazer, por exemplo, contatar o supervisor, se uma proteção foi danificada ou se perdeu sua função, deixando de garantir uma segurança adequada;
- E) os princípios de segurança na utilização da máquina ou equipamento; 43
- F) segurança para riscos mecânicos, elétricos e outros relevantes;
- G) método de trabalho seguro;
- H) permissão de trabalho;
- I) sistema de bloqueio de funcionamento da máquina e equipamento durante operações de inspeção, limpeza, lubrificação e manutenção.

Carga Horária:

- **8 horas** para operadores e mantenedores de máquinas de baixo risco.
- **16 a 40 horas** para operadores e mantenedores de máquinas e equipamentos complexos ou de maior risco (como prensas, calandras e guilhotinas).

Periodicidade:

- **Reciclagem anual** ou sempre que houve motivação, mudança de função ou máquina em específico.

Observação: Os treinamentos de equipamentos, deverão contemplar no certificado, o nome do equipamento que o funcionário foi treinado.

2.5.9. NR23 – Proteção Contra Incêndios

A **NR23** estabelece as medidas necessárias para a **prevenção, proteção e combate a incêndios** no ambiente de trabalho, garantindo que as empresas adotem procedimentos adequados para minimizar o risco de incêndios e preparar os trabalhadores para lidar com situações de emergência.

Objetivos do Treinamento NR23:

- Capacitar os trabalhadores para **prevenir incêndios**, reconhecendo condições perigosas e implementando medidas preventivas.
- Treinar os trabalhadores no **uso correto de extintores de incêndio**, hidrantes e outros sistemas de combate.
- Instruir os trabalhadores sobre os **procedimentos de evacuação** em caso de incêndio, garantindo uma saída segura e organizada.
- Familiarizar os trabalhadores com os **planos de emergência** e com a localização dos **equipamentos de combate a incêndios**.

Conteúdo Programático do Treinamento NR23:

De acordo com cada estado conforme preconiza a NBR 14.276, **contemplando teoria e prática**.

Carga Horária, conteúdo, periodicidade e reciclagem:

- Varia conforme o cargo, função do trabalhador e localidade de prestação de serviço.

3.0 Ordem de Serviço NR01.

A Ordem de Serviço tem a missão de informar o funcionário sobre os riscos do ambiente. Assim, este é o documento que comprova que o empregado recebeu esclarecimentos referentes aos riscos relacionados ao exercício de sua função e as orientações referentes às políticas de segurança e saúde adotadas na empresa, orientações sobre os EPI utilizados.

Critérios de Aceitação da Ordem de serviço:

Deve conter:

- **Razão Social e CNPJ** da empresa. O CNPJ deve ser o mesmo do cadastro do fornecedor ou no mínimo conter a mesma RAIZ / FILIAL (mesmo grupo econômico).
- Dados do funcionário
- Função x PGR
- Riscos ocupacionais
- Descrição das atividades de acordo com PGR da empresa e medidas de controle
- Assinatura do Funcionário e empregador

- Orientações de segurança
- Medidas de controle de risco existe na empresa.
- Assinatura da empresa.

4.0 CIR (Caderneta de Inscrição e Registro) para Mergulho

Documento emitido pelas Capitânicas dos Portos (CP), Delegacias (DL) e Agências (AG), em conformidade com o previsto nas Normas da Autoridade Marítima para Aquaviários (NORMAM 13/DPC), que atesta a habilitação técnica do mergulhador profissional como Mergulhador que Opera com Ar Comprimido (MGE) ou Mergulhador que Opera com Mistura Gasosa Artificial (MGP), sendo de porte obrigatório para todos os mergulhadores na frente de trabalho em que estiverem exercendo suas atividades.

5.0 Capacitação Mergulho Conforme Normam-222/DCP

A capacitação é realizada através da apresentação do Certificado do Curso Básico de Mergulho/ Supervisor de Mergulho.

Carga horário e conteúdo programático:

3 - DISTRIBUIÇÃO DAS DISCIPLINAS E CARGAS HORÁRIAS

MGE1	Física, Medicina e Fisiologia aplicadas ao Mergulho.....	22 horas
MGE2	Equipamento Autônomo de Circuito Aberto.....	42 horas
MGE3	Equipamento Dependente.....	46 horas
MGE4	Tabelas de Descompressão e Tratamento.....	26 horas
MGE5	Trabalhos Práticos Submersos.....	60 horas
	CARGA HORÁRIA REAL.....	196 horas
	TEMPO.....	14 horas
	RESERVA.....	
	CARGA HORÁRIA TOTAL.....	210 horas (*)
(*) Aproximadamente 35 dias úteis, com seis horas diárias de instrução.		

Validade: 5 anos.

6.0 Documentos Específicos de Mobilização

Capacitação de Transporte coletivo de passageiros (homologado Detran)

- **Embasamento:** Resolução CONATRAM Nº 168
- **O que é o documento:** Essa formação é exigida para quem quer atuar como motorista de ônibus. Os requisitos para a matrícula são: ser maior de 21 anos; estar habilitado, no mínimo, na categoria D; não estar cumprindo pena de suspensão do direito de dirigir, cassação da Carteira Nacional de Habilitação, pena decorrente de crime de trânsito e não estar impedido judicialmente de exercer seus direitos.
- **Conteúdo programático:** Legislação de trânsito; direção defensiva; noções de primeiros socorros; respeito ao meio ambiente e convívio social; e relacionamento interpessoal. Os destaques desse último módulo são atendimento às diferenças e especificidades dos usuários (pessoas com deficiência, faixas etárias diversas, outras condições); e as características das faixas etárias dos usuários mais comuns de transporte coletivo de passageiros.
- **Validade:** 5 anos
- **Quem assina como instrutor:** Para atuar como instrutor, é necessário que o profissional possua habilitação nas categorias D ou E, que são exigidas para a condução de veículos de transporte coletivo. Além disso, é fundamental que o instrutor tenha experiência prática mínima, geralmente de 3 a 5 anos, como motorista de transporte coletivo. Também é obrigatório que o instrutor tenha concluído um curso de formação de instrutor de trânsito, aprovado pelos órgãos competentes, como o DENATRAM ou o DETRAM estadual. Essas exigências visam garantir que os instrutores possuam a qualificação necessária para ensinar com segurança e eficiência, atendendo aos requisitos previstos na Resolução CONTRAN nº 168/2004, Resolução CONTRAN nº 427/2012 e outras regulamentações correlatas.
- **O que precisa constar no documento:** Certificado constando aplicação do treinamento conforme solicitado, carga horária, data, local do treinamento, conteúdo programático, assinatura colaborador e instrutores.

Capacitação em ferramentas manuais

- **Embasamento:** Norma Regulamentadora 18
- **O que é o documento:** Certificado de treinamento para utilização de ferramentas eletroportáteis, pneumáticas e a combustão.
- **Conteúdo programático:** A critério da Contratada. Deve conter a relação das ferramentas que o funcionário(a) foi treinado.
- **Validade:** À critério da contratada.
- **Quem assina:** Técnico ou engenheiro de segurança do trabalho, deve conter a assinatura do responsável, assim como seus dados de identificação (nome completo e número de registro no conselho de classe).
- **O que precisa constar no documento:** Certificado constando aplicação do treinamento conforme solicitado, carga horária, data, local do treinamento, conteúdo programático de acordo com a norma, constar a relação de ferramentas em que o colaborador(A) foi treinado, assinatura colaborador e instrutores.

Capacitação MOPP (Movimentação Operacional de Produtos Perigosos)

- **Embasamento:** Resolução CONATRAN Nº 168, DE 14/12/2014
- **O que é o documento:** Trata-se do certificado expedido por uma instituição legalmente habilitada para ministrar cursos de capacitação de profissionais para atividades que envolvem movimentação operacional de produtos perigosos, com a identificação e assinatura do responsável técnico por ministrar o curso, bem como do conteúdo programático e carga horária 50 H.
- **Conteúdo programático:** Legislação de Trânsito Geral, Legislação específica MOPP, Direção defensiva, Noções básicas de primeiros socorros, Meio ambiente, Convívio Social, Prevenção de incêndio, Movimentação de Produtos Perigosos.
- **Validade:** 5 anos
- **Quem assina** Instrutores, responsável técnico e participante, Deve conter o nome completo e a qualificação do(s) instrutor(es).
- **O que precisa constar no documento:** Certificado constando aplicação do treinamento conforme solicitado, carga horária, data, local do treinamento, conteúdo programático de acordo com a Resolução 168, assinatura colaborador e instrutores.

Capacitação Transporte Veículos de Emergência (Detran)

- **Embasamento:** Resolução 168
- **O que é o documento:** CERTIFICADO DE CURSOS DA RESOLUÇÃO 168 PARA MOTORISTAS PROFISSIONAIS, ESPEDIDO POR ISTITUIÇÃO DE ENSINO RECONHECIDA.
- **Conteúdo programático:** Legislação de trânsito; direção defensiva; noções de primeiros socorros, respeito ao meio ambiente e convívio social; e relacionamento interpessoal. Entre os tópicos abordados no curso, estão cuidados com a vítima ou o enfermo, cuidados especiais que devem ser dispensados aos passageiros e as características dos usuários desse tipo de veículo.
- **Validade:** 5 anos
- **Quem assina:** Instrutores, responsável técnico e participante, Deve conter o nome completo e a qualificação do(s) instrutor(es).
- **O que precisa constar no documento:** Certificado constando aplicação do treinamento conforme solicitado, carga horária, data, local do treinamento, conteúdo programático de acordo com a Resolução 168, assinatura colaborador e instrutores.

Capacitação de cargas indivisíveis (motoristas de carretas)

- **Embasamento:** Resolução 210/2006 do Conselho Nacional de Trânsito (CONTRAN)
- **O que é o documento:** Curso para Condutores de Veículos de Transporte de Carga Indivisível. São consideradas cargas indivisíveis as cargas unitárias, materiais, implementos, partes estruturais ou partes de máquinas e equipamentos de dimensões e pesos excedentes. Transportar esse tipo de material é uma operação que tem alguns riscos e, por isso, requer cuidados especiais. Além disso, são necessárias autorizações.
- **Conteúdo programático:** Legislação de trânsito (que trata, dentre outros temas, da responsabilidade do condutor durante o transporte e da documentação e simbologia sobre os produtos transportados); direção defensiva; noções de primeiros socorros, respeito ao meio ambiente e prevenção de incêndio; e movimentação de carga (que trata das definições, dos efeitos e das consequências do tráfego desse tipo de carga e da autorização especial de trânsito, do comportamento preventivo do condutor para cada tipo de produto transportado

e dos procedimentos em caso de emergência e Documentação necessária, como a Autorização Especial de Trânsito.

- **Validade:** 5 anos
- **Quem assina:** Instrutor, ou responsável técnico e participante. Deve conter o nome completo e a qualificação do(s) instrutor(es) (formação, cargo e/ou função).
- **O que precisa constar no documento:** Certificado constando aplicação do treinamento conforme solicitado, carga horaria, data, local do treinamento, conteúdo programático de acordo com a Resolução 168, assinatura colaborador e instrutores.

Certificado para Riggers

- **Embasamento:** NR 18
- **O que é o documento:** Trata-se do certificado expedido por uma instituição legalmente habilitada para ministrar cursos de capacitação de profissionais para atividades que envolvem Sinalização/Amarração de Cargas, com a identificação e assinatura do responsável técnico por ministrar o curso, bem como do conteúdo programático e carga horária
- **Conteúdo programático:** e) para o sinaleiro/amarrador de cargas:
 - I. sinalização manual e por comunicação via rádio;
 - II. isolamentos seguros de áreas sob cargas suspensas;
 - III. amarração de cargas;
 - IV. conhecimento para inspeções visuais das condições de uso e conformidade de ganchos, cabos de aço, cintas sintéticas e de todos outros elementos e acessórios utilizados no içamento de cargas.
- **Validade:** Bianual (2 anos)
- **Quem assina:** Instrutores, responsável técnico e participante, Deve conter o nome completo e a qualificação do(s) instrutor(es).
- **O que precisa constar no documento:** Certificado constando aplicação do treinamento conforme solicitado, carga horaria, data, local do treinamento, conteúdo programático de acordo com a NR 18 - sinaleiro, assinatura colaborador e instrutores.

Certificado de Supervisor de Rigger

- **Embasamento:** Este certificado é emitido com base nas normas e regulamentos da especificar órgão regulador e legislação aplicável, como NR-18 - Condições e Meio Ambiente de Trabalho na Indústria da Construção, ou outras normas relacionadas à segurança e rigging, conforme aplicável.
- **O que é o documento:** Este documento certifica que o indivíduo foi aprovado como Supervisor de Rigging, conforme o treinamento exigido, e está qualificado para realizar e supervisionar operações de içamento e movimentação de cargas, de acordo com as normas de segurança do trabalho.
- **Conteúdo Programático:**
 1. Introdução ao Rigging e segurança no trabalho.
 2. Equipamentos e materiais utilizados no rigging.
 3. Técnicas de cálculo e planejamento de cargas.
 4. Procedimentos de segurança e análise de riscos.
 5. Normas regulamentadoras (exemplo: NR-18, NR-35).
 6. Práticas de supervisão e gestão de equipes em atividades de rigging.
 7. Testes e avaliação prática de habilidades.

- **Validade:**
Este certificado é válido por 2 anos, a partir da data de emissão, conforme as regulamentações aplicáveis.
- **Quem assina:** Técnico segurança do trabalho ou engenheiro. Representante da Instituição ou empresa responsável pela emissão do certificado
- **O que precisa constar no documento:**
 - Nome completo do certificado e do supervisor de rigging.
 - Conteúdo programático do treinamento realizado.
 - Detalhes sobre a qualificação e capacidade do indivíduo para supervisionar atividades de rigging.
 - Assinaturas de autoridade responsável pela emissão do certificado.
 - Informações sobre a validade do certificado e as condições legais que o regem.
 - Local e data do treinamento com carga horária

Treinamento para uso de Ferramentas Manuais (Lixadeira, furadeira, máquina de solda, esmeril, policorte, roçadeira, dentre outros)

- **Embasamento:** NR 12
- **O que é o documento:** Comprovante de treinamento para utilização de ferramentas eletroportáteis, pneumáticas e manuais.
- **Conteúdo programático:** A critério do empregadora, porém deve constar a relação de ferramentas em que o colaborador foi treinado.
- **Validade:** 2 anos (BIANUAL)
- **Quem assina:** Instrutores, ou responsável técnico e participante, Deve conter o nome completo e a qualificação do(s) instrutor(es).
- **O que precisa constar no documento:** Certificado constando aplicação do treinamento conforme solicitado, carga horária, data, local do treinamento, conteúdo programático de acordo com a NR12 e constar a relação de ferramentas em que o colaborador foi treinado, assinatura colaborador e instrutores.

Operação de Caminhão BASCULANTE, ESCAVADEIRA, CAMINHÃO Prancha, Caminhão Pipa, Caminhão Hidrovácuo, Caminhão Hidrojateamento, Caminhão Comboio/Tanque, Caminhão Carroceria, Caminhão Betoneira, Perfuratriz, Retroescavadeira, Rolo Compactador.

- **Embasamento:** Conforme item 12.147.1 da NR 12, o curso de capacitação deve ser específico para casa tipo de máquina em que o operador for realizar suas funções
- **O que é o documento:** Trata-se do certificado expedido por uma instituição legalmente habilitada para ministrar cursos de capacitação de profissionais para atividades que envolvem operação de Caminhão Basculante, com a identificação do responsável técnico por ministrar o curso, bem como do conteúdo programático e carga horária.
- **Conteúdo programático:** O conteúdo deve estar em conformidade com o treinamento ministrado, indicando critérios mínimos de capacitação para operação do equipamento e/ou veículo específico de acordo com a Norma Legislativa que versa sobre o referido treinamento.
- **Validade:** Bienal (2 anos)
- **Quem assina:** Deve conter a assinatura do responsável técnico, assim como seus dados de identificação (nome completo e número de registro no conselho de classe).
- **O que precisa constar no documento:** Certificado constando aplicação do treinamento conforme solicitado, carga horária, data, local do treinamento, conteúdo programático de

acordo com a NR 12 (item 12.147.1 da NR 12, o curso de capacitação deve ser específico para cada tipo de máquina em que o operador for realizar suas funções), assinatura colaborador e instrutores ou responsável técnico.

Operação de Escavadeira, Operação de Pá Carregadeira, Operação de Minicarregadeiras (Bobcat), Operação de Trator Esteira

- **Embasamento:** Operadores de equipamentos moveis (ex.: Pá Carregadeira, Escavadeira, Trator, Minicarregadeira etc.) Norma Regulamentadora 11 e 12
- **O que é o documento:** Nos equipamentos de transporte, com força motriz própria, o operador deverá receber treinamento específico, dado pela empresa, que o habilitará nessa função. Treinamento de capacitação de operadores de equipamentos móveis, conforme as normas regulamentadoras 11 - TRANSPORTE, MOVIMENTAÇÃO, ARMAZENAGEM E MANUSEIO DE MATERIAIS e 12 - SEGURANÇA NO TRABALHO EM MÁQUINAS E EQUIPAMENTOS.
- **Validade:** Bianual (dois anos)
- **Quem assina:** Deve conter a assinatura do responsável técnico, assim como seus dados de identificação (nome completo e número de registro no conselho de classe).
- **O que precisa constar no documento:** Certificado de treinamento acordo com a NR, dados do colaborador e empresa que ministrou, local de data do treinamento, conteúdo programático de acordo com o treinamento, assinatura instrutor e colaborador, constar o equipamento em que o colaborador foi treinado.

NR 34 – Trabalho a quente

- **Embasamento:** NR-34
- **O que é o documento:** Os trabalhadores envolvidos em atividades de soldagem, goivagem, esmerilhamento, corte ou outras que possam gerar fontes de ignição tais como aquecimento, centelha ou chama adequadas.
- **Conteúdo programático:** a) Estudo da NR-34, Item 34.5; b) Identificação de Perigos e Análise de Riscos c) Permissão para Trabalho - PT; d) Limite inferior e superior de explosividade; e) Medidas de Controle no Local de Trabalho f) Renovação de Ar no Local de Trabalho (Ventilação/Exaustão); g) Rede de Gases (Válvulas e Engates); h) Ergonomia; i) Doenças ocupacionais; j) FISPQ.
- **Validade:** 34.3.4.2 O treinamento periódico deve ter carga horária mínima de quatro horas e ser realizado anualmente ou quando do retorno de afastamento ao trabalho por período superior a noventa dias.
- **Quem assina:** Aluno treinado; Responsável técnico/Instrutor
- **O que precisa constar no documento:** Título do treinamento; Informações do aluno treinado e sua assinatura; Qualificação e assinatura do instrutor / responsável técnico; Data de realização e local do treinamento; Carga horária; Conteúdo programático.

Treinamento para Sinalizador/Amarrador de Carga

- **Embasamento:** NR 18
- **O que é o documento:** É um treinamento para todo trabalhador que envolvem a função de Sinalização/Amarração de Cargas
- **Conteúdo programático:** Para o sinalizador/amarrador de cargas:
 - I. sinalização manual e por comunicação via rádio;

- II. isolamentos seguros de áreas sob cargas suspensas;
- III. amarração de cargas;
- IV. conhecimento para inspeções visuais das condições de uso e conformidade de ganchos, cabos de aço, cintas sintéticas e de todos outros elementos e acessórios utilizados no içamento de cargas.
- **Validade:** Bianual
- **Quem assina:** Aluno treinado; Responsável técnico/Instrutor
- **O que precisa constar no documento:** Título do treinamento; Informações do aluno treinado e sua assinatura; Qualificação e assinatura do instrutor / responsável técnico; Data de realização e local do treinamento; Carga horária; Conteúdo programático.

Operação de Guindaste

- **Embasamento:** NR 18 - Anexo I
- **O que é o documento:** Os trabalhadores designados para operação de guindaste, conforme determina a NR 18, devem ser devidamente treinados, através de curso de capacitação.
- **Conteúdo programático:** d) para o operador de guindaste: I. todos os itens previstos na capacitação para operação de guias; II. leitura e interpretação de plano de içamento; III. condições que afetam a capacidade de carga da máquina, em especial quanto ao nivelamento, características da superfície sob a máquina, carga dinâmica e vento.
- **Validade:** A critério do empregador
- **Quem assina:** Indivíduo treinado; Instrutor; Responsável técnico
- **O que precisa constar no documento:** Título do treinamento; Informações do aluno treinado e sua assinatura; Qualificação e assinatura do instrutor / responsável técnico; Data de realização e local do treinamento; Carga horária; Conteúdo programático.

Operação de Guindaste tipo Grua

- **Embasamento:** NR 18 - Anexo I
- **O que é o documento:** Os trabalhadores designados para operação de grua, conforme determina a NR 18, devem ser devidamente treinados, através de curso de capacitação.
- **Conteúdo programático:** c) para o operador de grua: I. operação e inspeção diária do equipamento; II. atuação dos dispositivos de segurança; III. sinalização manual e por comunicação via rádio; IV. isolamento de áreas sob cargas suspensas; V. amarração de cargas; VI. identificação visual de danos em polias, ganchos, cabos de aço e cintas sintéticas; VII. prevenção de acidentes; VIII. cuidados com linhas de alta tensão próximas; IX. fundamentos da NR-35 que trata de trabalho em altura; Este texto não substitui o publicado no DOU X. as demais normas de segurança vigentes.
- **Validade:** A critério do empregador
- **Quem assina:** Indivíduo treinado; Instrutor; Responsável técnico
- **O que precisa constar no documento:** Título do treinamento; Informações do aluno treinado e sua assinatura; Qualificação e assinatura do instrutor / responsável técnico; Data de realização e local do treinamento; Carga horária; Conteúdo programático.

Operação de Munck

- **Embasamento:** NR 18 – Anexo I
- **O que é o documento:** Os trabalhadores designados para operação de equipamento de guindar, conforme determina a NR 18, devem ser devidamente treinados, através de curso de capacitação.
- **Conteúdo programático:** b) para o operador de equipamento de guindar: o conteúdo programático descrito no Anexo II da NR-12 ou definido pelo fabricante/locador.
- **Validade:** A critério do empregador / Bianual
- **Quem assina:** Indivíduo treinado; Instrutor; Responsável técnico
- **O que precisa constar no documento:** Título do treinamento; Informações do aluno treinado e sua assinatura; Qualificação e assinatura do instrutor / responsável técnico; Data de realização e local do treinamento; Carga horária; Conteúdo programático.

Operação de Empilhadeira

- **Embasamento:** NR 11, 12 e 18.
- **O que é o documento:** Esta certificação assegura que os operadores tenham a formação adequada para manusear o equipamento de forma segura e eficiente¹.
- **Conteúdo programático:** a) descrição e identificação dos riscos associados com cada máquina e equipamento e as proteções específicas contra cada um deles; b) funcionamento das proteções; como e por que devem ser usadas; c) como e em que circunstâncias uma proteção pode ser removida, e por quem, sendo Este texto não substitui o publicado no DOU na maioria dos casos, somente o pessoal de inspeção ou manutenção; d) o que fazer, por exemplo, contatar o supervisor, se uma proteção foi danificada ou se perdeu sua função, deixando de garantir uma segurança adequada; e) os princípios de segurança na utilização da máquina ou equipamento; f) segurança para riscos mecânicos, elétricos e outros relevantes; g) método de trabalho seguro; h) permissão de trabalho; e i) sistema de bloqueio de funcionamento da máquina e equipamento durante operações de inspeção, limpeza, lubrificação e manutenção.
- **Conteúdo Programático mínimo:** 1. Princípios de segurança na utilização dos equipamentos; 2. Descrição dos riscos relacionados aos equipamentos; 3. Centro de gravidade de cargas; 4. Amarração de cargas; 5. Escolha dos tipos de cabos de aço (estropos); 6. Capacidade de carga dos cabos de aço, cintas e correntes; 7. Critérios de descarte para cabos de aço, cintas e correntes; 8. Acessórios para garantir boa amarração; 9. Uso de quebra-canto; Este texto não substitui o publicado no DOU 10. Manilhas, cintas, peras, ganchos - bitolas e capacidades; 11. Inspeção nos equipamentos, acessórios e registros de inspeção e segurança; 12. Sinalização para içamento e movimentação; 13. Ovador de Contêiner; 14. Equipamento de movimentação de chapas fracionadas; 15. Dispositivos de segurança de acordo com a NR-12 e normas técnicas aplicáveis. Conteúdo Programático mínimo: 1. Carga e descarga de chapas e blocos em veículos; 2. Carga e descarga do carro porta-bloco; 3. Carro transportador; 4. Ventosa; 5. Viga de suspensão; 6. Garra (Pinça); 7. Colocação e retirada de chapa em bancada; 8. Movimentação de bloco de rocha ornamental com uso de pórtico rolante. 9. Ovador de Contêiner; 10. Equipamento de movimentação de chapas fracionadas.
- **Validade:**
- **Quem assina:** Indivíduo treinado; Instrutor; Responsável técnico
- **O que precisa constar no documento:** Título do treinamento; Informações do aluno treinado e sua assinatura; Qualificação e assinatura do instrutor / responsável técnico; Data de realização e local do treinamento; Carga horária; Conteúdo programático.

Operação de Plataforma de Trabalho Aéreo

- **Embasamento:** NR 18 – Anexo I
- **O que é o documento:** Os trabalhadores que operam plataforma de trabalho aéreo, conforme determina a NR 18, devem ser devidamente treinados, através de curso de capacitação.
- **Conteúdo programático:** g) para o operador de PEMT: conforme disposto em norma técnica nacional vigente.
- **Validade:** Bianual
- **Quem assina:** Indivíduo treinado; Instrutor; Responsável técnico
- **O que precisa constar no documento:** Título do treinamento; Informações do aluno treinado e sua assinatura; Qualificação e assinatura do instrutor / responsável técnico; Data de realização e local do treinamento; Carga horária; Conteúdo programático.

Operação Ponte Rolante / Pórtico

- **Embasamento:** NR 11
- **O que é o documento:** Os trabalhadores designados para operação de Ponte rolante, conforme determina a NR 11, devem ser devidamente treinados, através de curso de capacitação.
- **Conteúdo programático:** Conteúdo Programático mínimo: 1. Princípios de segurança na utilização dos equipamentos; 2. Descrição dos riscos relacionados aos equipamentos; 3. Centro de gravidade de cargas; 4. Amarração de cargas; 5. Escolha dos tipos de cabos de aço (estropos); 6. Capacidade de carga dos cabos de aço, cintas e correntes; 7. Critérios de descarte para cabos de aço, cintas e correntes; 8. Acessórios para garantir boa amarração; 9. Uso de quebra-canto; Este texto não substitui o publicado no DOU 10. Manilhas, cintas, peras, ganchos - bitolas e capacidades; 11. Inspeção nos equipamentos, acessórios e registros de inspeção e segurança; 12. Sinalização para içamento e movimentação; 13. Ovador de Contêiner; 14. Equipamento de movimentação de chapas fracionadas; 15. Dispositivos de segurança de acordo com a NR-12 e normas técnicas aplicáveis. Conteúdo Programático mínimo: 1. Carga e descarga de chapas e blocos em veículos; 2. Carga e descarga do carro porta-bloco; 3. Carro transportador; 4. Ventosa; 5. Viga de suspensão; 6. Garra (Pinça); 7. Colocação e retirada de chapa em bancada; 8. Movimentação de bloco de rocha ornamental com uso de pórtico rolante. 9. Ovador de Contêiner; 10. Equipamento de movimentação de chapas fracionadas.
- **Validade:**
- **Quem assina:** Indivíduo treinado; Instrutor; Responsável técnico
- **O que precisa constar no documento:** Título do treinamento; Informações do aluno treinado e sua assinatura; Qualificação e assinatura do instrutor / responsável técnico; Data de realização e local do treinamento; Carga horária; Conteúdo programático.

Operação de Talha Elétrica

- **Embasamento:** NR 11, 12 e 18.
- **O que é o documento:** Esta certificação assegura que os operadores tenham a formação adequada para manusear o equipamento de forma segura e eficiente¹.
- **Conteúdo programático:** a) descrição e identificação dos riscos associados com cada máquina e equipamento e as proteções específicas contra cada um deles; b) funcionamento das proteções; como e por que devem ser usadas; c) como e em que circunstâncias uma proteção pode ser removida, e por quem, sendo Este texto não substitui o publicado no DOU na maioria

dos casos, somente o pessoal de inspeção ou manutenção; d) o que fazer, por exemplo, contatar o supervisor, se uma proteção foi danificada ou se perdeu sua função, deixando de garantir uma segurança adequada; e) os princípios de segurança na utilização da máquina ou equipamento; f) segurança para riscos mecânicos, elétricos e outros relevantes; g) método de trabalho seguro; h) permissão de trabalho; e i) sistema de bloqueio de funcionamento da máquina e equipamento durante operações de inspeção, limpeza, lubrificação e manutenção.

- **Conteúdo Programático mínimo:** 1. Princípios de segurança na utilização dos equipamentos; 2. Descrição dos riscos relacionados aos equipamentos; 3. Centro de gravidade de cargas; 4. Amarração de cargas; 5. Escolha dos tipos de cabos de aço (estropos); 6. Capacidade de carga dos cabos de aço, cintas e correntes; 7. Critérios de descarte para cabos de aço, cintas e correntes; 8. Acessórios para garantir boa amarração; 9. Uso de quebra-canto; Este texto não substitui o publicado no DOU 10. Manilhas, cintas, peras, ganchos - bitolas e capacidades; 11. Inspeção nos equipamentos, acessórios e registros de inspeção e segurança; 12. Sinalização para içamento e movimentação; 13. Ovador de Contêiner; 14. Equipamento de movimentação de chapas fracionadas; 15. Dispositivos de segurança de acordo com a NR-12 e normas técnicas aplicáveis. Conteúdo Programático mínimo: 1. Carga e descarga de chapas e blocos em veículos; 2. Carga e descarga do carro porta-bloco; 3. Carro transportador; 4. Ventosa; 5. Viga de suspensão; 6. Garra (Pinça); 7. Colocação e retirada de chapa em bancada; 8. Movimentação de bloco de rocha ornamental com uso de pórtico rolante. 9. Ovador de Contêiner; 10. Equipamento de movimentação de chapas fracionadas.
- **Validade:**
- **Quem assina:** Indivíduo treinado; Instrutor; Responsável técnico
- **O que precisa constar no documento:** Título do treinamento; Informações do aluno treinado e sua assinatura; Qualificação e assinatura do instrutor / responsável técnico; Data de realização e local do treinamento; Carga horária; Conteúdo programático.

7. Conclusão

Este guia foi desenvolvido com o objetivo de orientar fornecedores e seus colaboradores sobre o correto cumprimento das exigências legais e das boas práticas de Saúde e Segurança do Trabalho (SST), especialmente no que se refere à mobilização, gestão documental e obrigações trabalhistas.

Reunimos aqui informações essenciais para garantir que as operações ocorram em conformidade com as normas regulamentadoras e diretrizes da Eletrobras, promovendo um ambiente de trabalho mais seguro, organizado e juridicamente protegido.

Reconhecemos que alguns requisitos podem parecer complexos à primeira vista, mas este material busca traduzir essas obrigações de forma prática e acessível, facilitando sua aplicação no dia a dia.

Cumprir corretamente essas orientações é responsabilidade dos fornecedores e representa não apenas um compromisso legal, mas também uma demonstração de respeito à integridade dos trabalhadores e à sustentabilidade dos contratos firmados.

Ao seguir as diretrizes aqui apresentadas, sua empresa contribui ativamente para a construção de um ambiente mais seguro, eficiente e alinhado com os valores da Eletrobras.

8. Anexos

Tabela 01 – Atividades Especiais e Exames Complementares

Atividade Especial	Exames Complementares – Exame para Admissional, Periódico, Retorno ao Trabalho, Mudança de Risco e Demissional
--------------------	--

Trabalho em altura	Exame clínico
	Audiometria tonal limiar com testes de discriminação
	Eletrocardiograma (ECG)
	Acuidade visual
	Hemograma completo
	Glicemia ou Hemoglobina glicada
Trabalho em torre de transmissão (altura e/ou eletricidade)	Exame clínico
	Audiometria tonal limiar com testes de discriminação
	Eletrocardiograma (ECG)
	Acuidade visual
	Hemograma completo
	Glicemia ou Hemoglobina glicada
Trabalho em espaço confinado	Exame clínico
	Audiometria tonal limiar com testes de discriminação
	RX de Tórax PA e Perfil (padrão OIT)
	Glicemia ou Hemoglobina glicada
Trabalho com exposição à eletricidade (NR 10)	Exame clínico
	Audiometria tonal limiar com testes de discriminação
	Glicemia ou Hemoglobina glicada
Trabalho de supressão vegetal (em faixa de servidão)	Exame clínico
	Audiometria, se limite de tolerância > 80 dB
	Hemograma completo
	Acuidade visual
Trabalho com jardinagem e poda	Exame clínico
	Hemograma completo
	Acuidade visual
Trabalho com transporte de carga e pessoas (motoristas)	Exame clínico
	Audiometria, se limite de tolerância > 80 dB
	Hemograma completo
	Eletrocardiograma (ECG)
	Glicemia ou Hemoglobina glicada
	Acuidade visual
Trabalho de operação de máquinas, veículos e equipamentos pesados (operadores)	Exame clínico
	Audiometria, se limite de tolerância > 80 dB
	Hemograma completo
	Eletrocardiograma (ECG)
	Glicemia ou Hemoglobina glicada
	Acuidade visual
Trabalho de construção e/ou manutenção geral	Exame clínico
	Audiometria, se limite de tolerância > 80 dB
	Hemograma completo
	Acuidade visual
	Glicemia ou Hemoglobina glicada
Trabalho de vigilância patrimonial (vigilante)	Exame clínico
	Audiometria, se limite de tolerância > 80 dB
	Hemograma completo
	Acuidade visual
	Avaliação psicológica
Trabalho de limpeza e copa	Exame clínico

	Hemograma completo
	Acuidade visual
Trabalho de prevenção de incêndio e resgate pessoal (bombeiro civil)	Exame clínico
	Audiometria, se limite de tolerância > 80 dB
	Hemograma completo
	Eletrocardiograma (ECG)
	Acuidade visual
	Glicemia ou Hemoglobina glicada
	Avaliação psicológica
	RX de Tórax PA e Perfil (padrão OIT)
Trabalho com mergulho (pressão hiperbárica)	Exame clínico
	Audiometria admissional
	Hemograma completo
	Teste ergométrico
	Eletrocardiograma (ECG)
	Ecocardiograma
	Acuidade visual
	Eletroencefalograma (EEG)
	Glicemia - Hemoglobina glicada
	Espirometria
	Avaliação psicológica
	Acuidade visual
	RX de Tórax PA e Perfil (padrão OIT)
	Radiografia bilateral das articulações escapulo umerais, coxofemorais e joelhos
Trabalho com solda	Exame clínico
	Audiometria, se limite de tolerância > 80 dB
	Hemograma completo
	Acuidade visual
	Glicemia ou Hemoglobina glicada
	RX de Tórax PA e Perfil- padrão OIT
Trabalho com abastecimento de veículos, máquinas e/ou equipamentos com combustível.	Exame clínico
	Audiometria, se limite de tolerância > 80 dB
	Hemograma completo
	Glicemia ou Hemoglobina glicada
Atividade sem risco ocupacional específico	RX de Tórax PA e Perfil- padrão OIT
	Avaliação clínica

Tabela 02 – Treinamentos e Carga Horária Mínimas da Eletrobras

Treinamento	Periodicidade	Carga horária formação (horas)	Carga horária reciclagem (horas)
Noções Básicas de Primeiros Socorros	Bienal	4	4
MOPP - Movimentação Operacional de Produtos Perigosos	05 anos	50	16
NR 05 - CIPA	Bienal	20	20
NR 06 - EPI	Bienal	4	4
NR 10 - Básico	Bienal	40	8
NR10 - SEP	Bienal	40	8
NR 11 - Amarração, Movimentação e Manuseio de Cargas	Bienal	8	8
NR 12 - Máquinas e Equipamentos Portáteis Empilhadeira	03 anos	2	2
NR 12 - Máquinas e Equipamentos Portáteis Motosserra	03 anos	2	2
NR 12 - Máquinas e Equipamentos Portáteis Cesta Aérea	03 anos	2	2
NR 12 - Máquinas e Equipamentos Portáteis Cesto Acoplado	03 anos	2	2
NR 13 - Vaso sob Pressão	5 anos	40	40
NR 18 - Trabalhos com uso de Cesto Acoplado	Bienal	8	8
NR 18 - Operações de Corte a Quente	Bienal	8	8
NR 20 - Segurança e Saúde no Trabalho com Inflamáveis e Combustíveis	3 anos	4	4
NR 23 - Noções Básicas de Combate a Incêndio (NBCI)	Anual	8	8
NR 33 - Espaço Confinado - Supervisores	Anual	40	8
NR 33 - Espaço Confinado - Trabalhador/Vigia	Anual	16	8
NR 33 e 35 - Resgatista em Espaço Confinado e Trabalho em Altura	Anual	16	8
NR 34 - Trabalho a Quente	Anual	8	8
NR 35 - Trabalho em Altura	Bienal	8	8
Equipamentos Especiais - Guindaste	Bienal	16	8
Equipamentos Especiais - Guindaste (Palfinger, HYVA, CLARK)	Bienal	16	8
Equipamentos Especiais - Guindauto (Munck)	Bienal	16	8
Equipamentos Especiais - Minicarregadeira	Bienal	16	8
Equipamentos Especiais - Plataforma Elevatória Móvel de Trabalho (PEMT)	Bienal	16	8
Equipamentos Especiais - Pórtico e Ponte Rolante	Bienal	16	8
Equipamentos Especiais - Retroescavadeira	Bienal	16	8
Operação de Equipamentos Especiais - Trator	Bienal	16	8
Direção OFF ROAD	Anual	2	2
NORMAM 13 - CIR - Marinheiro Fluvial Auxiliar de Convés	5 anos	20	20