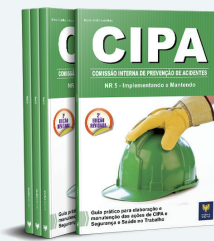


# 9-323- CIPA (2ª Edição) Revisada

## Plano de Aula - 24 Horas (Aulas de 1 hora)



### Aula 1

#### Capítulo 1 - Segurança do Trabalho

1.1. O que é Segurança do Trabalho.....	23
1.1.1. Estudo das Doenças Causadas por Agentes Agressores no Ambiente de Trabalho.....	23
1.1.2. Estudo do Ambiente de Trabalho.....	24
1.2. Legislação de Segurança do Trabalho.....	24
1.2.1. O que são as NRs.....	24
1.2.2. As NRs se Aplicam a quais Entidades.....	25
1.2.3. Como Surgiram as NRs.....	25
1.2.4. Quem Elabora as NRs.....	25
1.2.5. O Cumprimento das NRs Elimina a Obrigatoriedade de Observação de Outras Normas.....	25
1.2.6. Quais são as NRs Mais Importantes.....	25
1.3. Resumo das Normas Regulamentadoras.....	26
1.3.1. NR 1 - Disposições Gerais.....	26
1.3.2. NR 2 - Inspeção Prévia.....	26
1.3.3. NR 3 - Embargo ou Interdição.....	26
1.3.4. NR4 - Serviços Especializados em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho.....	26
1.3.5. NR 5 - Comissão Interna de Prevenção de Acidentes.....	27
1.3.6. NR 6 - Equipamentos de Proteção Individual.....	27

### Aula 2

#### Capítulo 1 - Segurança do Trabalho

1.3.7. NR 7 - Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional.....	28
1.3.8. NR 8 - Edificações.....	28
1.3.9. NR 9 - Programa de Prevenção de Riscos Ambientais.....	28
1.3.10. NR 10 - Segurança em Instalações e Serviços em Eletricidade.....	28
1.3.11. NR 11 - Transporte, Movimentação, Armazenagem e Manuseio de Materiais.....	29
1.3.12. NR 12 - Segurança no Trabalho em Máquinas e Equipamentos.....	29
1.3.13. NR 13 - Caldeiras e Vasos de Pressão.....	29
1.3.14. NR 14 - Fornos.....	29
1.3.15. NR 15 - Atividades e Operações Insalubres.....	29
1.3.16. NR 16 - Atividades e Operações Perigosas.....	30
1.3.17. NR 17 - Ergonomia.....	30
1.3.18. NR 18 - Condições e Meio Ambiente de Trabalho na Indústria da Construção.....	30
1.3.19. NR 19 - Explosivos.....	30
1.3.20. NR 20 - Segurança e Saúde no Trabalho com Inflamáveis e Combustíveis.....	31

### Aula 3

#### Capítulo 1 - Segurança do Trabalho

1.3.21. NR 21 - Trabalho a Céu Aberto.....	31
1.3.22. NR 22 - Segurança e Saúde Ocupacional na Mineração.....	31
1.3.23. NR 23 - Proteção Contra Incêndios.....	31
1.3.24. NR 24 - Condições Sanitárias e de Conforto nos Locais do Trabalho.....	31
1.3.25. NR 25 - Resíduos Industriais.....	31
1.3.26. NR 26 - Sinalização de Segurança.....	32
1.3.27. NR 27 - Registro Profissional do Técnico de Segurança.....	32
1.3.28. NR 28 - Fiscalização e Penalidades.....	32
1.3.29. NR 29 - Norma Regulamentadora de Segurança e Saúde no Trabalho Portuário.....	32
1.3.30. NR 30 - Segurança e Saúde no Trabalho Aquaviário.....	33
1.3.31. NR 31 - Segurança e Saúde no Trabalho na Agricultura, Pecuária, Silvicultura, Exploração Florestal e Aquicultura.....	33
1.3.32. NR 32 - Segurança e Saúde no Trabalho em Serviços de Saúde.....	33

## Aula 4

### Capítulo 1 - Segurança do Trabalho

1.3.33. NR 33 - Segurança e Saúde nos Trabalhos em Espaços Confinados .....	33
1.3.34. NR 34 - Condições e Meio Ambiente de Trabalho na Indústria da Construção e Reparação Naval.....	34
1.3.35. NR 35 - Trabalho em Altura.....	34
1.3.36. NR 36 - Segurança e Saúde no Trabalho em Empresas de Abate e Processamento de Carnes e Derivados.....	34
1.4. Resumo Sobre a História da Segurança do Trabalho .....	34
1.4.1. No Mundo .....	35
1.4.2. No Brasil.....	35

## Aula 5

### Capítulo 2 - Conceitos Básicos Sobre a CIPA

2.1. História do Surgimento da CIPA.....	43
2.1.1. Surgimento no Mundo .....	43
2.1.2. Surgimento no Brasil .....	44
2.2. Obrigatoriedade da CIPA .....	45
2.3. Objetivos da CIPA.....	45
2.4. Composição da CIPA .....	46
2.5. Tipos de CIPA .....	46
2.5.1. CIPAMIN .....	46
2.5.1.1. A Organização da CIPAMIN .....	46
2.5.1.2. Estabilidade na CIPAMIN .....	47
2.5.1.3. O Treinamento da CIPAMIN.....	47
2.5.1.4. Dimensionamento da CIPAMIN .....	47

## Aula 6

### Capítulo 2 - Conceitos Básicos Sobre a CIPA

2.5.2. CIPATR.....	48
2.5.2.1. Estabilidade na CIPATR.....	49
2.5.3. CIPA Centralizada .....	50
2.5.4. CIPA na Construção Civil .....	50
2.6. Como Dimensionar a CIPA.....	51
2.7. 7 Passos para uma CIPA de Sucesso .....	54
2.7.1. O SESMT Precisa Acreditar .....	54
2.7.2. Envolver a Liderança.....	55
2.7.3. Cuidar da Qualidade do Treinamento.....	57
2.7.4. Definir Objetivos .....	58
2.7.5. Inovar Constantemente.....	59
2.7.6. Divulgar as Vitórias.....	60
2.7.7. Estimular Continuamente .....	60

## Aula 7

### Capítulo 3 - Organização e Atribuições

3.1. Da Organização da CIPA.....	67
3.1.1. Passos para Montar uma CIPA .....	68
3.1.2. Se o Presidente da CIPA Deixar o Mandato Quem Assume .....	71
3.2. Principais Dúvidas Sobre a CIPA.....	72
3.3. O Processo Eleitoral.....	77
3.3.1. O Que Fazer na Falta de Candidatos para a CIPA .....	78
3.3.1.1. Os Cipeiros Devem ser Respeitados .....	79
3.3.1.2. Empresas Ruins são Repelentes para Candidatos .....	80
3.3.1.3. Como Atrair Candidatos para a CIPA.....	81
3.3.1.4. Posso Estender o Mandato da CIPA Atual Enquanto Não Consigo Candidatos? .....	83
3.3.1.5. Cole nas Pessoas Certas .....	84
3.4. Principais Dúvidas que Envolvem Garantia de Emprego na CIPA .....	84
3.4.1. Como Renunciar ao Mandato de CIPA? .....	86
3.4.1.1. Carta de Renúncia ao Mandato da CIPA.....	87
3.5. Atribuições da CIPA .....	91
3.5.1. Obrigações dos Empregados para com a CIPA.....	92
3.5.2. Atribuições do Presidente .....	92
3.5.3. Atribuições do Vice-Presidente .....	93
3.5.4. Atribuições do Presidente e Vice-Presidente em Conjunto .....	93
3.5.5. Atribuições do Secretário .....	93
3.6. Designado da CIPA .....	93
3.6.1. Escolha do Designado da CIPA .....	94
3.6.2. Atribuições do Designado da CIPA.....	94
3.6.3. Empossar o Designado.....	95

3.7. Funcionamento da CIPA .....	95
3.7.1. Como Fazer Minha CIPA Funcionar.....	96
3.7.2. Organizando os Trabalhos.....	98

## Aula 8

### Capítulo 3 - Organização e Atribuições

3.8. Treinamento de CIPA .....	99
3.8.1. Como Montar o Treinamento de 20 horas .....	100
3.9. Ata da CIPA.....	105
3.9.1. Elaboração da Ata .....	105
3.10. Como ser um Bom Cipeiro.....	106
3.10.1. Para Presidentes e Vice-Presidentes da CIPA.....	106
3.11. Reunião Ordinária da CIPA .....	109
3.11.1. Duração da Reunião .....	110
3.11.2. Defina a Pauta .....	110
3.11.3. Conduzir a Reunião .....	110
3.11.4. Aviso Sobre as Reuniões.....	112
3.11.5. Conclusão.....	112
3.11.6. Suplentes da CIPA são Obrigados a Participar da Reunião? .....	113
3.12. Documentos para Formar a CIPA .....	115

## Aula 9

### Capítulo 4 - Ergonomia

4.1. Conceito de Ergonomia .....	135
4.2. Objetivos da Ergonomia.....	135
4.3. Lesões Provocadas por Condições Ergonômicas Inadequadas.....	137
4.4. Métodos e Técnicas de Controle de Riscos .....	137
4.4.1. Técnicas Utilizadas na Análise do Trabalho.....	138
4.4.2. Abordagens em Ergonomia .....	138
4.4.2.1. Análise de Sistemas .....	138
4.4.2.2. Análise dos Postos de Trabalho.....	139

## Aula 10

### Capítulo 4 - Ergonomia

4.5. Dicas para Transporte Manual de Cargas .....	139
4.6. Dicas de Ergonomia no Uso do Computador .....	140
4.6.1. Dicas Sobre Postura e Posição .....	140
4.6.2. Dicas Sobre Tela.....	140
4.6.3. Dicas Sobre o Ambiente .....	141
4.6.4. Dicas Sobre a Utilização de Notebooks .....	141

## Aula 11

### Capítulo 5 - Equipamento de Proteção Individual

5.1. História do Surgimento Legal dos EPIs.....	147
5.2. CA – Certificado de Aprovação.....	147
5.3. Fornecimento do EPI.....	148
5.4. Responsabilidades do Empregador.....	148
5.5. Responsabilidades dos Funcionários em Relação ao EPI .....	149
5.6. Responsabilidade do Ministério do Trabalho e Emprego .....	150
5.7. Tipos de EPIs Mais Usados.....	150
5.7.1. Proteção da Cabeça .....	151
5.7.1.1. Capacete de Proteção Tipo Aba Frontal e Tipo Aba Total .....	151
5.7.1.2. Capacete de Proteção Tipo Aba Frontal com Viseira .....	152
5.7.2. Proteção dos Olhos .....	153
5.7.3. Proteção Auditiva .....	153
5.7.3.1. Protetor Auditivo Tipo Concha.....	154
5.7.3.2. Protetor Auditivo de Inserção (Plug).....	154
5.7.4. Proteção Respiratória .....	155

## Aula 12

### Capítulo 5 - Equipamento de Proteção Individual

5.7.5. Proteção dos Membros Superiores.....	155
5.7.5.1. Luva Isolante de Borracha .....	156
5.7.5.2. Luva de Cobertura para Proteção da Luva Isolante de Borracha.....	156
5.7.5.3. Luva de Proteção em Raspa e Vaqueta (Mista) .....	157
5.7.5.4. Luva de Proteção em Vaqueta.....	157
5.7.5.5. Luva de Proteção Tipo Condutiva.....	158

5.7.5.6. Luva de Proteção em Borracha Nitrílica .....	158
5.7.5.7. Luva de Proteção em PVC (Hexanol) .....	159
5.7.5.8. Creme Protetor .....	159
5.7.6. Proteção dos Membros Inferiores .....	159
5.7.6.1. Calçado de Proteção – Botina de Couro .....	160
5.7.6.2. Calçado de Proteção – Bota de Couro (Cano Médio) .....	160
5.7.6.3. Calçado de Proteção – Bota de Couro Cano Longo .....	161
5.7.6.4. Calçado de Proteção – Bota de Borracha Cano Longo .....	161
5.7.6.5. Perneira de Segurança .....	162
5.7.7. Proteção do Corpo Inteiro .....	162
5.7.7.1. Blusão e Calça com Tecido Impermeável .....	162
5.7.7.2. Vestimenta de Proteção Tipo Apicultor .....	163
5.7.7.3. Vestimenta Tipo Condutiva .....	164
5.7.8. Sinalização .....	164
5.7.8.1. Colete de Sinalização Refletivo .....	164
5.7.8.2. Colete Salva-vida (Aquático) .....	165
5.7.9. Proteção contra Quedas com Diferença de Nível .....	165
5.7.9.1. Cinto Tipo Paraquedista .....	166
5.7.9.2. Talabarte Tipo Regulável .....	166
5.7.9.3. Dispositivo Trava-Quedas .....	167
5.7.10. Protetor Solar para a Pele .....	167

## Aula 13

### Capítulo 5 - Equipamento de Proteção Individual

5.8. O que Fazer Quando o Funcionário se Recusar a Usar EPI? .....	168
5.8.1. Primeiros Passos .....	169
5.8.2. Ordem de Serviço .....	169
5.8.3. Treinamentos .....	169
5.8.4. APR - Análise Preliminar de Risco .....	169
5.8.5. Ficha de EPI .....	169
5.8.6. Conclusão .....	170
5.9. Orientações Gerais .....	171
5.9.1. Como Avaliar o EPI Sobre o Ponto de Vista Segurança? .....	171
5.9.2. Treinamento Sobre Uso de EPIs .....	171
5.9.3. O Empregador pode Cobrar por EPIs Extraviados ou Danificados por Funcionários? .....	172
5.9.4. O que Fazer Quando o Empregador não quer Comprar EPIs? .....	175
5.10. Considerações Finais .....	176

## Aula 14

### Capítulo 6 - Equipamento de Proteção Coletiva

6.1. Vantagens e Desvantagens do EPC .....	181
6.2. Diferença entre EPI e EPC .....	181
6.3. EPI ou EPC, Qual Devo Indicar? .....	182

## Aula 15

### Capítulo 7 - SESMT

7.1. Composição do SESMT .....	189
7.2. Atribuições dos Profissionais do SESMT .....	189
7.2.1. Médico do Trabalho .....	190
7.2.2. Engenheiro de Segurança do Trabalho - CBO 2149-15 .....	190
7.2.3. Enfermeiro do Trabalho - CBO 2235-30 .....	190
7.2.4. Técnico em Segurança do Trabalho - CBO 0-39.45 .....	191
7.2.5. Auxiliar de Enfermagem do Trabalho - CBO 3222-35 .....	193
7.3. SESMT Completo .....	193
7.4. Líder do SESMT .....	194
7.5. Consultoria .....	194
7.6. Dimensionamento do SESMT .....	194
7.7. Técnico de Segurança deve Participar das Reuniões da CIPA? .....	198
7.7.1. Reunir para Fortalecer .....	198
7.7.2. Apoio Sim, Carregar nas Costas Não .....	199

## Aula 16

### Capítulo 8 - Acidente de Trabalho

8.1. Conceito de Acidente de Trabalho .....	205
8.2. Tipos de Acidente de Trabalho .....	207
8.3. A Importância da Prevenção de Acidentes de Trabalho .....	208
8.3.1. Problema Brasileiro .....	209

8.3.2. Sabe o que Transforma um Acidente Leve em um Acidente Grave?.....	209
8.4. Perdas em Decorrência dos Acidentes de Trabalho.....	210
8.4.1. Para o Trabalhador.....	211
8.4.2. Para a Empresa.....	211
8.4.3. Para a Família da Vítima.....	212
8.4.4. Para o Governo.....	212
8.5. Procedimentos em Caso de Acidente de Trabalho.....	212
8.5.1. Emissão da CAT.....	213
8.5.2. Retorno ao Trabalho.....	213
8.5.3. Exames Médicos.....	213
8.5.4. Estabilidade na Volta ao Trabalho.....	214

## Aula 17

### Capítulo 8 - Acidente de Trabalho

8.6. O que Fazer em Caso de Acidente de Trajeto.....	214
8.7. Benefícios Acidentários.....	214
8.7.1. Auxílio-Doença.....	214
8.7.2. Auxílio Acidente.....	215
8.7.3. Aposentadoria por Invalidez.....	215
8.7.4. Pensão por Morte.....	215
8.7.5. Abono Anual.....	215
8.7.6. Segurado Especial.....	215
8.8. Conhecendo a CAT.....	215
8.9. Responsabilidade do Empregador Perante o Acidente de Trabalho.....	217
8.9.1. Esfera Civil.....	217
8.9.2. Esfera Criminal.....	218
8.10. Causas de Acidentes de Trabalho.....	219
8.10.1. Estresse Mental.....	219
8.10.2. Negligência.....	220
8.10.3. Falta de Atenção.....	220
8.10.4. Fadiga, Esforço Físico Excessivo.....	221
8.10.5. Condições Inseguras.....	221
8.10.6. Fator Pessoal de Insegurança.....	222
8.10.7. Instalações Malfeitas.....	223

## Aula 18

### Capítulo 8 - Acidente de Trabalho

8.10.7. Instalações Malfeitas.....	223
8.11. Como Evitar os Acidentes de Trabalho.....	223
8.11.1. Conscientização.....	223
8.11.2. EPCs.....	224
8.11.3. EPIs.....	224
8.11.4. Ferramentas de Prevenção.....	224
8.11.4.1. DDS - Diálogo Diário de Segurança.....	225
8.11.4.2. Check Lists.....	225
8.11.4.3. Investigação de Acidentes.....	225
8.11.4.4. PPRA.....	225
8.11.4.5. Inspeções de Segurança.....	225
8.11.4.6. PCMSO.....	226
8.11.4.7. APR.....	226
8.11.4.8. PT.....	226
8.11.4.9. Sinalização/Placas de Aviso.....	227
8.11.4.10. Organização do Ambiente.....	227
8.12. Investigação de Acidente de Trabalho.....	228
8.12.1. Primeiro Passo.....	230
8.12.2. Procedimentos para Investigação.....	231
8.12.2.1. O Ambiente.....	231
8.12.2.2. Entrevistas.....	231
8.12.2.3. Exames Médicos.....	232
8.12.2.4. Elaborando o Relatório Final do Acidente.....	232
8.12.2.5. Aponte Soluções para Eliminação dos Riscos.....	232

## Aula 19

### Capítulo 9 - Mapa de Risco

9.1. Conceito de Mapa de Risco.....	239
9.2. Responsável pela Elaboração.....	239
9.3. Obrigatoriedade do Mapa de Risco.....	240
9.4. Localização do Mapa de Risco.....	240

9.5. Elaboração do Mapa de Risco.....	240
9.5.1. Layout.....	241
9.5.2. Avaliação dos Riscos.....	242
9.5.3. Responsabilidade da CIPA.....	242
9.5.4. Cores.....	242
9.5.5. Círculos.....	243
9.5.6. Setas.....	244
9.5.7. Programa.....	244
9.5.8. Legenda.....	245

## Aula 20

### Capítulo 10 - Fogo

10.2. Conceito de Fogo.....	252
10.3. A Importância do Fogo.....	252
10.4. Elementos do Fogo.....	252
10.4.1. Triângulo do Fogo.....	252
10.4.2. Quadrado ou Tetraedro do Fogo.....	253
10.4.3. Combustíveis.....	254
10.5. Incêndio.....	254
10.5.1. Classes de Incêndio.....	254
10.5.2. Prevenção e Combate a Incêndio.....	255
10.5.2.1. Princípios do Combate a Incêndio.....	256
10.5.3. Prejuízos Causados por Incêndios.....	256
10.5.4. Causas de Incêndio.....	256
10.5.5. Evacuação de Emergência.....	257
10.6. Pontos de Temperatura.....	259

## Aula 21

### Capítulo 10 - Fogo

10.7. Tipos de Propagação do Fogo.....	259
10.7.1. Formas de Transmissão de Calor.....	259
10.7.1.1. Convecção.....	259
10.7.1.2. Irradiação.....	260
10.7.1.3. Condução.....	260
10.8. Conhecendo o Extintor.....	260
10.8.1. Cuidados Necessários ao Extintor.....	261
10.8.2. Tipos de Extintores para sua Respectiva Classe de Incêndio.....	262
10.8.2.1. Para Incêndios de Classe A.....	262
10.8.2.2. Para Incêndios de Classe B.....	262
10.8.2.3. Para Incêndios de Classe C.....	263
10.8.2.4. Para Incêndios de Classe D.....	263
10.8.3. Como Usar o Extintor.....	263
10.9. Hidrante.....	264
10.9.1. Como Usar o Hidrante.....	264

## Aula 22

### Capítulo 11 - SIPAT

11.1. Legislação.....	271
11.2. Objetivos Gerais da SIPAT.....	271
11.3. Objetivos Diretos da SIPAT.....	272
11.4. Palestras Grátis.....	272
11.5. Motivar os Funcionários a Participarem da SIPAT.....	273
11.6. Temas para a SIPAT.....	273
11.7. Como Organizar uma SIPAT.....	274
11.7.1. Verba para Realização do Evento.....	275
11.7.2. Registro em ATA.....	275
11.7.3. Definir um Tema para a SIPAT.....	275
11.7.4. Divulgação da SIPAT.....	276
11.7.5. Definir uma Equipe para Realização da SIPAT.....	276
11.7.6. Definir Local do Evento.....	276
11.7.7. Ações que Antecedem a SIPAT.....	276
11.7.8. Modelo de Cronograma de Atividades para SIPAT.....	278
11.7.9. Movimente os Setores da Empresa.....	278
11.7.10. Check List.....	279

## Aula 23

### Capítulo 12 - Como ser um Bom Técnico em Segurança do Trabalho

12.1. Atue Preventivamente.....	285
12.2. Respeite a Hierarquia da Empresa.....	285
12.3. Conheça a Empresa Onde Trabalha.....	286
12.4. Esteja de Olho no Processo Produtivo da Empresa .....	286
12.5. Documentação da Empresa .....	286
12.6. Documente suas Ações na Empresa.....	286
12.7. Conheça a Legislação .....	287
12.8. Seja Flexível sem Perder o Foco Prevencionista .....	287
12.9. Seja Amigo dos Funcionários .....	287
12.10. Ganhe a Confiança dos Funcionários.....	287
12.11. Seja o Exemplo .....	288

## Aula 24

### Capítulo 12 - Como ser um Bom Técnico em Segurança do Trabalho

12.12. Conhecimento de Português.....	288
12.13. Noções de Informática .....	289
12.14. Faça a CIPA Funcionar .....	289
12.15. Busque Orientação .....	289
12.16. Atualize-se .....	289
12.17. Seja Persistente .....	290
12.18. Seja Paciente.....	290
12.19. Tenha Metas a Médio e Longo Prazo.....	290
12.20. Goste do que Faz.....	290
12.21. Não se Arrisque.....	290
12.22. Conclusão.....	291