



TREINAMENTOS OBRIGATÓRIOS PELA LEGISLAÇÃO

Saiba quais os treinamentos exigidos por Lei para todos os trabalhadores que possuem Contrato por CLT

O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR NESSE EBOOK?

Introdução

Treinamento: São obrigatórios por lei ?

Treinamentos Obrigatórios por Norma Regulamentadora (NR)

- NR-05 – Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA)
- NR-06 – Equipamentos de Proteção Individual (EPI)
- NR-10 – Segurança em Instalações e Serviços em Eletricidade
- NR-12 – Segurança no Trabalho em Máquinas e Equipamentos
- NR-18 – Condições e Meio Ambiente de Trabalho na Indústria da Construção
- NR-23 – Proteção Contra Incêndios
- NR-33 – Segurança e Saúde nos Trabalhos em Espaços Confinados
- NR-35 – Trabalho em Altura
- Outros Treinamentos Essenciais
- Brigada Voluntária Contra Incêndio
- Suporte Básico de Vida (SBV)
- Primeiros Socorros e Lei Lucas

Conclusão

Por que investir em treinamentos é investir em vidas

Contato e Informações

Quem Somos

Como agendar treinamentos com a Dedicada Saúde

Por que aplicar Treinamentos?



Toda profissão tem seus riscos — e, por isso, precisa de preparo. Quando uma empresa contrata alguém, ela também **assume a responsabilidade pela segurança desse trabalhador.**

👷♂️ Um profissional que **trabalha em altura**, por exemplo, precisa estar bem treinado. Um passo em falso pode ser fatal. Por isso, existe a **NR 35**, que ensina como agir com segurança nesses casos.

⚡ Quem lida com **eletricidade** também precisa de atenção. Um erro pode causar choques e acidentes graves. A **NR 10** prepara esses profissionais para evitar riscos e saber o que fazer em situações perigosas.

🏗️ Já quem entra em **lugares apertados** e com pouco ar, como caixas d'água ou galerias, enfrenta riscos invisíveis. A **NR 33** é o treinamento que mostra como se proteger nesse tipo de espaço.

Esses são só alguns exemplos. **A verdade é: treinamento salva vidas e evita multas.**

A seguir, vamos mostrar quais NRs sua empresa precisa oferecer de acordo com cada atividade. Esse pode ser o passo que vai **proteger sua equipe e deixar sua empresa dentro da lei.**



NR-05 – Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA)

Quem precisa fazer?

- Empresas com CNPJ e empregados CLT.
- Membros eleitos e designados da CIPA.

Objetivo do treinamento

- Capacitar para a prevenção de acidentes no ambiente de trabalho.
- Ensinar sobre identificação e mapeamento de riscos.
- Orientar para atuação em situações de emergência.

Carga horária

- Varia conforme o grau de risco da empresa.
 - De 8 horas até 20 horas.

Periodicidade

- Anualmente ou sempre que houver nova eleição para a CIPA.

Importância

- Essencial para promover a segurança e saúde dos colaboradores.
- Garante um ambiente de trabalho mais seguro e consciente.



NR-06 – Equipamentos de Proteção Individual (EPI)

Quem precisa fazer?

- Empresas com atividades que envolvem riscos físicos, químicos, biológicos, ergonômicos ou de acidente.
- Todos os colaboradores que utilizam EPIs no desempenho de suas funções.

Objetivo do treinamento

- Ensinar o uso correto dos EPIs.
- Orientar sobre a conservação e higienização dos equipamentos.
- Conscientizar sobre a importância do uso contínuo e adequado.

Quando realizar o treinamento?

- Ao surgir novo risco no ambiente de trabalho.
- Quando houver introdução de novo EPI.
- Na admissão de novos colaboradores.

Importância

- Garante o uso efetivo e seguro dos EPIs.
- Contribui para a prevenção de acidentes e doenças ocupacionais.
- Ajuda a manter um ambiente de trabalho mais seguro e responsável.



NR-10 – Segurança em Instalações e Serviços com Eletricidade

Quem precisa fazer?

Trabalhadores que atuam com instalações elétricas, incluindo: Montagem; Manutenção; Reparos.

Objetivo do treinamento

- Reduzir riscos de choques elétricos, explosões e incêndios.
- Promover segurança no trabalho com energia elétrica.
- Garantir que todos conheçam os procedimentos de prevenção e emergência.

Modalidades de treinamento

1. Treinamento Básico – 40 horas

- Para todos que atuam com eletricidade.
- Envolve riscos elétricos, sinalização, primeiros socorros e procedimentos seguros.

2. Treinamento Complementar (SEP) – 40 horas

- Para quem trabalha com sistemas elétricos de potência (alta tensão).
- Conteúdos específicos para atividades de maior risco.

3. Treinamento de Reciclagem – a cada 2 anos

- Reforça os conhecimentos e atualiza os trabalhadores quanto às boas práticas de segurança.

Importância

- Evita acidentes graves e fatais relacionados à eletricidade.
- Assegura um ambiente de trabalho mais seguro e preparado.
- Exigência legal para atuação profissional em instalações elétricas.



NR-12 – Segurança no Trabalho em Máquinas e Equipamentos

Quem precisa fazer?

- Operadores de máquinas e equipamentos industriais.
- Empresas de todos os portes que utilizam esses recursos em suas atividades.

Objetivo do treinamento

- Ensinar a operação segura de cada tipo de máquina.
- Informar sobre riscos envolvidos e como preveni-los.
- Reduzir acidentes como: amputações; esmagamentos; choques elétricos e outras lesões graves

Quando realizar o treinamento?

- Na admissão de operadores.
- Sempre que houver mudança de função ou de equipamento.
- Periodicamente, conforme necessidade da atividade e risco envolvido.

Importância

- Evita acidentes de alta gravidade.
- Promove um ambiente mais seguro, produtivo e eficiente.
- Cumpre exigência legal e demonstra responsabilidade da empresa com a integridade dos trabalhadores.



NR-18 – Condições e Meio Ambiente na Indústria da Construção

Quem precisa fazer?

- Todos os trabalhadores do setor da construção civil.
- Empresas responsáveis por obras e serviços relacionados à construção.

Objetivo do treinamento

- Minimizar os riscos presentes nos canteiros de obras.
- Promover a segurança, saúde e higiene ocupacional.
- Reduzir acidentes e garantir um ambiente de trabalho mais seguro.

Tipos de treinamentos exigidos

1. Treinamento de Integração – mínimo 6 horas

- Realizado na admissão.
- Apresenta as condições de segurança, higiene e saúde do ambiente da obra.

2. Treinamentos Específicos por Função – diários

- Feitos antes do início das atividades.
- Abordam os riscos específicos da função e as medidas preventivas para aquele dia.

Quando realizar?

- Na admissão do trabalhador.
- Diariamente, antes do início das atividades, com foco nas tarefas do dia.

Importância

- Previne acidentes graves e recorrentes na construção civil.
- Assegura a proteção da saúde física e mental dos colaboradores.
- Cumpre obrigações legais e demonstra compromisso da empresa com a segurança.



NR-23 – Proteção Contra Incêndios

Quem precisa fazer?

- Todos os colaboradores, independentemente da função.
- Empresas de todos os segmentos, com ou sem brigada de incêndio.

Objetivo do treinamento

- Proteger vidas em situações de incêndio.
- Preservar o patrimônio da empresa.
- Garantir uma resposta rápida e eficaz em emergências.

Quando realizar o treinamento?

- Na admissão de novos colaboradores.
- Periodicamente, como parte das ações preventivas de segurança.

Importância

- Reduz riscos e salva vidas em situações críticas.
- Demonstra o comprometimento da empresa com a segurança.
- Cumpre exigências legais e normas de prevenção contra incêndios.



NR-33 – Segurança e Saúde nos Trabalhos em Espaços Confinados

Quem precisa fazer?

- Empresas que possuem:

Tanques, galerias; silos; outros espaços confinados com risco à saúde e segurança.

Grupos que devem ser treinados

1. Trabalhadores autorizados - Executam tarefas diretamente no espaço confinado.
2. Vigias - Monitoram a atividade e mantêm a comunicação com os trabalhadores.
3. Supervisores de entrada - Coordenam, autorizam e controlam o acesso e as operações no local.

Carga horária

- Mínimo de 16 horas para trabalhadores autorizados.
- Reciclagem obrigatória anual para todos os envolvidos.

Objetivo do treinamento

- Prevenir acidentes graves como:

Asfixia; Intoxicação por gases; Explosões

Importância

- Reduz significativamente os riscos em ambientes críticos.
- Garante que todos os envolvidos estejam preparados para agir com segurança.
- Cumpre exigências legais e reforça o compromisso com a segurança no trabalho.



NR-35 – Trabalho em Altura

Quem precisa fazer?

- Trabalhadores que atuam em altura superior a 2 metros do nível inferior.
- Empresas de diversos setores que realizam serviços como: Manutenção predial; montagens industriais; limpeza em fachadas; Instalação de estruturas e equipamentos em altura

Carga horária

Mínimo de 8 horas, com:

- Conteúdo teórico (normas, riscos e procedimentos)
- Treinamento prático (uso correto dos EPIs e técnicas de segurança)

Quando realizar?

Na admissão de trabalhadores para atividades em altura

- A cada 2 anos (reciclagem obrigatória)
- Sempre que houver:

Mudança de função; retorno de afastamento; Incidente relacionado à atividade

Objetivo do treinamento

- Prevenir quedas e acidentes graves durante o trabalho em altura
- Capacitar para o uso adequado de equipamentos de proteção
- Promover a segurança na execução das tarefas

Importância

- Reduz os riscos de acidentes fatais em atividades comuns em vários setores
- Demonstra o compromisso da empresa com a integridade física dos trabalhadores
- Cumpre a legislação trabalhista vigente



Lei Lucas (Lei 13.722/18)

Quem precisa fazer?

Profissionais que atuam diretamente com o público infantojuvenil, como:

Professores; Monitores; Coordenadores; Cuidadores

Objetivo do treinamento

Capacitar para agir com rapidez e eficiência em situações de emergência.

Quando realizar?

- Na admissão ou início da função com crianças/adolescentes
- Periodicamente, conforme política interna da instituição ou recomendação técnica

Importância

- Salva vidas em casos de emergência com menores de idade
- Garante um ambiente mais seguro e preparado
- Atende à legislação federal e evita penalidades à instituição



Suporte Básico de Vida (SBV)

Quem deve fazer?

Profissionais e colaboradores de:

Escolas; academias; indústrias; comércios; condomínios

Espaços públicos e privados com atendimento ao público

Qualquer pessoa interessada em prestar auxílio em emergências

Objetivo do treinamento

Capacitar os participantes para atuar de forma rápida e eficaz em emergências médicas.

Quando realizar?

Preventivamente, como parte das políticas de segurança e saúde;

Pode ser exigido como pré-requisito para algumas funções profissionais;

Reciclagem recomendada a cada 2 anos, ou conforme atualização das diretrizes.

Importância

Reduz o tempo de resposta em emergências críticas;

Salva vidas antes da chegada do socorro profissional;

Demonstra o comprometimento da instituição com o bem-estar coletivo.



Brigada Voluntária Contra Incêndio

Quem deve implementar?

Empresas com áreas de risco ou conforme exigência do Corpo de Bombeiros local.

Indústrias, shoppings, hospitais, escolas, prédios comerciais e outros estabelecimentos com circulação de pessoas.

Quem participa?

Colaboradores voluntários indicados pela empresa, treinados para atuar como brigadistas internos

Duração e reciclagem

Carga horária conforme a norma do Corpo de Bombeiros do estado.

Reciclagem periódica recomendada (geralmente anual).

Objetivo do treinamento

Agir com rapidez e eficácia no combate inicial ao fogo

Reduzir riscos e prejuízos até a chegada do Corpo de Bombeiros

Proteger vidas e o patrimônio da empresa

Importância

Garante conformidade legal com exigências dos Bombeiros

Promove um ambiente mais seguro e preparado para emergências



Segurança é um investimento, não um custo

Cumprir com a legislação não é apenas uma obrigação — é uma demonstração de cuidado com quem constrói o seu negócio todos os dias. Além disso, investir em treinamentos:

Reduz afastamentos e acidentes

Evita multas e processos

Melhora a imagem da empresa

Garante mais produtividade e motivação da equipe.



Sobre a Deduc Saúde


A Deduc Saúde nasceu com o propósito de cuidar de pessoas e empresas, promovendo bem-estar, prevenção e qualidade de vida. Desde 2016, atuamos com excelência na área de saúde ocupacional e segurança do trabalho, sempre com foco em soluções personalizadas que atendam às necessidades de cada cliente.

Com sede no Rio de Janeiro e atuação em todo o Brasil, somos uma empresa comprometida com a humanização no atendimento e com a conformidade legal das organizações.

Nossos Serviços

Oferecemos um portfólio completo voltado para a saúde e segurança no ambiente corporativo:

- **Medicina do Trabalho:** PCMSO, exames admissionais, periódicos, retorno ao trabalho e demissionais.
- **Segurança do Trabalho:** PGR, LTCAT, treinamentos obrigatórios e elaboração de laudos técnicos.
- **Treinamentos Profissionais:** Capacitações presenciais e online conforme as Normas Regulamentadoras (NRs), como Primeiros Socorros, NR-35, NR-33, CIPA, entre outros.
- **Terceirização de Profissionais de Saúde:** Médicos, enfermeiros, técnicos e cuidadores para atuação em empresas e domicílios.



**Garanta que a sua empresa esteja
100% em dia com a legislação!**

Podemos te enviar uma proposta atualizada e personalizada para sua empresa? Entre em contato conosco!



dedicasaude_empresas



<https://dedicasaude.com.br/>



(21) 96722-8800

**Dedica
Saúde** 