

# Plano de Aula - CIPA - cód. 5146

## 24 Horas/Aula

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? ..... 24 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 ..... 25 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 Continuação do Capítulo 1 - Segurança do Trabalho	1.3.7. NR 7 - Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional ..... 27 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 ..... 28 1.3.12. NR 12 - Segurança no Trabalho em Máquinas e Equipamentos ..... 28 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 ..... 29 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 ..... 30

<p>Aula 3 Continuação do Capítulo 1 - Segurança do Trabalho</p>	<p>1.3.21. NR 21 - Trabalho a Céu Aberto ..... 30  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 ..... 31  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 ..... 32  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</p>
<p>Aula 4 Continuação do Capítulo 1 - Segurança do Trabalho</p>	<p>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 ..... 33  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 ..... 34  1.4.2. No Brasil ..... 35</p>
<p>Aula 5 Capítulo 2 - Conceitos Básicos Sobre a CIPA</p>	<p>2.1. História do Surgimento da CIPA ..... 41  2.1.1. Surgimento no Mundo ..... 41  2.1.2. Surgimento no Brasil ..... 42  2.2. Obrigatoriedade da CIPA ..... 43  2.3. Objetivos da CIPA ..... 43  2.4. Composição da CIPA ..... 44  2.5. Tipos de CIPA ..... 44  2.5.1. CIPAMIN ..... 44  2.5.1.1. A Organização da CIPAMIN ..... 44  2.5.1.2. Estabilidade na CIPAMIN ..... 45  2.5.1.3. O Treinamento da CIPAMIN ..... 45  2.5.1.4. Dimensionamento da CIPAMIN ..... 45</p>
<p>Aula 6 Continuação do Capítulo 2 - Conceitos Básicos Sobre a CIPA</p>	<p>2.5.2. CIPATR ..... 46  2.5.2.1. Estabilidade na CIPATR ..... 47  2.5.3. CIPA Centralizada ..... 48  2.6. Como Dimensionar a CIPA ..... 48</p>

<p style="text-align: center;">Aula 7 Capítulo 3 - Organização e Atribuições</p>	<p>3.1. Da Organização da CIPA ..... 55</p> <p>3.1.1. Passos para Montar uma CIPA ..... 56</p> <p>3.2. Principais Dúvidas sobre a CIPA ..... 57</p> <p>3.3. Principais Dúvidas que Envolvem Estabilidade na CIPA ..... 59</p> <p>3.4. Atribuições da CIPA ..... 61</p> <p>3.4.1. Obrigações dos Empregados para com a CIPA ..... 62</p> <p>3.4.2. Atribuições do Presidente ..... 62</p> <p>3.4.3. Atribuições do Vice-presidente ..... 62</p> <p>3.4.4. Atribuições do Presidente e Vice-Presidente em Conjunto ..... 62</p> <p>3.4.5. Atribuições do Secretário ..... 63</p> <p>3.5. Designado da CIPA ..... 63</p> <p>3.5.1. Escolha do Designado da CIPA ..... 64</p> <p>3.5.2. Atribuições do Designado da CIPA ..... 64</p> <p>3.5.3. Empossar o Designado ..... 64</p> <p>3.6. Funcionamento da CIPA ..... 65</p> <p>3.6.1. Como Fazer Minha CIPA Funcionar ..... 66</p> <p>3.7. O Treinamento ..... 68</p> <p>3.7.1. Curso de CIPA ..... 69</p>
<p style="text-align: center;">Aula 8 Continuação do Capítulo 3 - Organização e Atribuições</p>	<p>3.8. Ata da CIPA ..... 69</p> <p>3.8.1. Elaboração da Ata ..... 69</p> <p>3.9. O Processo Eleitoral ..... 70</p> <p>3.10. Como Ser um Bom Cipeiro ..... 71</p> <p>3.10.1. Para Presidentes e Vice-presidentes da CIPA ..... 72</p> <p>3.11. Reunião Ordinária da CIPA ..... 74</p> <p>3.11.1. Duração da Reunião ..... 74</p> <p>3.11.2. Definição da Pauta ..... 75</p> <p>3.11.3. Conduzir a Reunião ..... 75</p> <p>3.11.4. Aviso Sobre as Reuniões ..... 77</p> <p>3.11.5. Conclusão ..... 77</p> <p>3.12. Documentos para Formar CIPA ..... 78</p>
<p style="text-align: center;">Aula 9 Capítulo 4 - Ergonomia</p>	<p>4.1. Conceito de Ergonomia ..... 97</p> <p>4.2. Objetivos da Ergonomia ..... 97</p> <p>4.3. Lesões Provocadas por Condições Ergonômicas Inadequadas ..... 99</p> <p>4.4. Métodos e Técnicas de Controle de riscos ..... 99</p> <p>4.4.1. Técnicas Utilizadas na Análise do Trabalho ..... 99</p> <p>4.4.2. Abordagens em Ergonomia ..... 100</p> <p>4.4.2.1. Análise de Sistemas ..... 100</p> <p>4.4.2.2. Análise dos Postos de Trabalho ..... 100</p>
<p style="text-align: center;">Aula 10 Continuação do Capítulo 4 - Ergonomia</p>	<p>4.5. Dicas para Transporte Manual de Cargas ..... 101</p> <p>4.6. Dicas de Ergonomia no Uso do Computador ..... 101</p> <p>4.6.1. Dicas sobre Postura e Posição ..... 102</p> <p>4.6.2. Dicas sobre Tela ..... 102</p> <p>4.6.3. Dicas sobre o Ambiente ..... 103</p> <p>4.6.4. Dicas sobre a Utilização de Notebooks ..... 103</p>

<p style="text-align: center;">Aula 11 Capítulo 5 - Equipamento de Proteção Individual</p>	<p>5.1. História do Surgimento Legal dos EPIs ..... 107</p> <p>5.2. CA – Certificado de Aprovação ..... 107</p> <p>5.3. Fornecimento do EPI ..... 108</p> <p>5.4. Responsabilidades do Empregador ..... 108</p> <p>5.5. Responsabilidades dos Funcionários em Relação ao EPI ..... 109</p> <p>5.6. Responsabilidade do Ministério do Trabalho e Emprego ..... 110</p> <p>5.7. Tipos de EPIs Mais Usados ..... 110</p> <p>5.7.1. Proteção da Cabeça ..... 111</p> <p>5.7.1.1. Capacete de Proteção Tipo Aba Frontal e Tipo Aba Total ..... 111</p> <p>5.7.1.2. Capacete de Proteção Tipo Aba Frontal com Viseira ..... 112</p> <p>5.7.2. Proteção dos Olhos ..... 113</p> <p>5.7.3. Proteção Auditiva ..... 113</p> <p>5.7.3.1. Protetor Auditivo Tipo Concha ..... 114</p> <p>5.7.3.2. Protetor Auditivo de Inserção (Plug) ..... 114</p> <p>5.7.4. Proteção Respiratória ..... 115</p>
<p style="text-align: center;">Aula 12 Continuação do Capítulo 5 - Equipamento de Proteção Individual</p>	<p>5.7.5. Proteção dos Membros Superiores ..... 115</p> <p>5.7.5.1. Luva Isolante de Borracha ..... 116</p> <p>5.7.5.2. Luva de Cobertura para Proteção da Luva Isolante de Borracha ..... 116</p> <p>5.7.5.3. Luva de Proteção em Raspa e Vaqueta (Mista) ..... 117</p> <p>5.7.5.4. Luva de Proteção em Vaqueta ..... 117</p> <p>5.7.5.5. Luva de Proteção Tipo Condutiva ..... 118</p> <p>5.7.5.6. Luva de Proteção em Borracha Nitrílica ..... 118</p> <p>5.7.5.7. Luva de Proteção em PVC (Hexanol) ..... 119</p> <p>5.7.5.8. Creme Protetor ..... 119</p> <p>5.7.6. Proteção dos Membros Inferiores ..... 119</p> <p>5.7.6.1. Calçado de Proteção – Botina de Couro ..... 120</p> <p>5.7.6.2. Calçado de Proteção – Bota de Couro (Cano Médio) ..... 120</p> <p>5.7.6.3. Calçado de Proteção – Bota de Couro Cano Longo ..... 121</p> <p>5.7.6.4. Calçado de Proteção – Bota de Borracha Cano Longo ..... 121</p> <p>5.7.6.5. Perneira de Segurança ..... 122</p> <p>5.7.7. Proteção do Corpo Inteiro ..... 122</p> <p>5.7.7.1. Blusão e Calça com Tecido Impermeável ..... 122</p> <p>5.7.7.2. Vestimenta de Proteção Tipo Apicultor ..... 123</p> <p>5.7.7.3. Vestimenta Tipo Condutiva ..... 124</p> <p>5.7.8. Sinalização ..... 124</p> <p>5.7.8.1. Colete de Sinalização Refletivo ..... 124</p> <p>5.7.8.2. Colete Salva-vida (Aquático) ..... 125</p> <p>5.7.9. Proteção contra Quedas com Diferença de Nível ..... 125</p> <p>5.7.9.1. Cinto Tipo Paraquedista ..... 126</p> <p>5.7.9.2. Talabarte Tipo Regulável ..... 126</p> <p>5.7.9.3. Dispositivo Trava-Quedas ..... 127</p> <p>5.7.10. Protetor Solar para a Pele ..... 127</p>

<p style="text-align: center;">Aula 13 Continuação do Capítulo 5 - Equipamento de Proteção Individual</p>	<p>5.8. O Que Fazer Quando o Funcionário se Recusar a Usar EPI? ..... 128</p> <p>5.8.1. Primeiros Passos ..... 129</p> <p>5.8.2. Ordem de Serviço ..... 129</p> <p>5.8.3. Treinamentos ..... 129</p> <p>5.8.4. APR - Análise Preliminar de Risco ..... 129</p> <p>5.8.5. Ficha de EPI ..... 129</p> <p>5.8.6. Conclusão ..... 130</p> <p>5.9. Orientações Gerais ..... 131</p> <p>5.9.1. Como Avaliar o EPI Sobre o Ponto de Vista Segurança? ..... 131</p> <p>5.9.2. Treinamento Sobre Uso de EPIs ..... 131</p> <p>5.9.3. O Empregador Pode Cobrar Por EPIs Extraviados ou Danificados Por Funcionários? ..... 132</p> <p>5.9.4. O Que Fazer Quando o Empregador Não Quer Comprar EPIs? .... 132</p> <p>5.10. Considerações Finais ..... 132</p>
<p style="text-align: center;">Aula 14 Capítulo 6 - Equipamento de Proteção Coletiva</p>	<p>6.1. Vantagens e Desvantagens do EPC ..... 137</p> <p>6.2. Diferença entre EPI e EPC ..... 137</p> <p>6.3. EPI ou EPC, Qual Devo Indicar? ..... 138</p>
<p style="text-align: center;">Aula 15 Capítulo 7 - SESMT</p>	<p>7.1. Composição do SESMT ..... 145</p> <p>7.2. Atribuições dos Profissionais do SESMT ..... 145</p> <p>7.2.1. Médico do Trabalho ..... 146</p> <p>7.2.2. Engenheiro de Segurança do Trabalho - CBO 2149-15..... 146</p> <p>7.2.3. Enfermeiro do Trabalho - CBO 2235-30 ..... 146</p> <p>7.2.4. Técnico em Segurança do Trabalho - CBO 0-39.45 ..... 147</p> <p>7.2.5. Auxiliar de Enfermagem do Trabalho - CBO 3222-35 ..... 149</p> <p>7.3. SESMT Completo ..... 149</p> <p>7.4. Líder do SESMT ..... 149</p> <p>7.5. Consultoria ..... 149</p> <p>7.6. Dimensionamento do SESMT ..... 150</p>
<p style="text-align: center;">Aula 16 Capítulo 8 - Acidente de Trabalho</p>	<p>8.1. Conceito de Acidente de Trabalho ..... 157</p> <p>8.2. Tipos de Acidente de Trabalho ..... 159</p> <p>8.3. A Importância da Prevenção de Acidentes de Trabalho ..... 160</p> <p>8.3.1. Problema Brasileiro ..... 161</p> <p>8.4. Perdas em Decorrência dos Acidentes de Trabalho ..... 161</p> <p>8.4.1. Para o Trabalhador ..... 162</p> <p>8.4.2. Para a Empresa ..... 162</p> <p>8.4.3. Para a família da vítima ..... 163</p> <p>8.4.4. Para o Governo ..... 163</p> <p>8.5. Procedimentos em Caso de Acidente de Trabalho ..... 163</p> <p>8.5.1. Emissão da CAT ..... 164</p> <p>8.5.2. Retorno ao Trabalho ..... 164</p> <p>8.5.3. Exames Médicos ..... 164</p> <p>8.5.4. Estabilidade na Volta ao Trabalho ..... 164</p>

<p style="text-align: center;">Aula 17 Continuação do Capítulo 8 - Acidente de Trabalho</p>	<p>8.6. O Que Fazer em Caso de Acidente de Trajeto ..... 165</p> <p>8.7. Benefícios Acidentários ..... 165</p> <p>8.7.1. Auxílio-Doença ..... 165</p> <p>8.7.2. Auxílio Acidente ..... 166</p> <p>8.7.3. Aposentadoria por Invalidez ..... 166</p> <p>8.7.4. Pensão por Morte ..... 166</p> <p>8.7.5. Abono Anual ..... 166</p> <p>8.7.6. Segurado Especial ..... 166</p> <p>8.8. Conhecendo a CAT ..... 166</p> <p>8.9. Responsabilidade do Empregador Perante o Acidente de Trabalho .. 168</p> <p>8.9.1. Esfera Civil ..... 168</p> <p>8.9.2. Esfera Criminal ..... 169</p> <p>8.10. Causas de Acidentes de Trabalho ..... 170</p> <p>8.10.1. Estresse Mental ..... 170</p> <p>8.10.2. Negligência ..... 171</p> <p>8.10.3. Falta de Atenção ..... 171</p> <p>8.10.4. Fadiga, Esforço Físico Excessivo ..... 171</p> <p>8.10.5. Condições Inseguras ..... 172</p> <p>8.10.6. Fator Pessoal de Insegurança ..... 173</p> <p>8.10.7. Instalações Malfeitas ..... 173</p>
<p style="text-align: center;">Aula 18 Continuação do Capítulo 8 - Acidente de Trabalho</p>	<p>8.11. Como Evitar os Acidentes de Trabalho ..... 174</p> <p>8.11.1. Conscientização ..... 174</p> <p>8.11.2. EPCs ..... 175</p> <p>8.11.3. EPIS ..... 175</p> <p>8.11.4. Ferramentas de Prevenção ..... 175</p> <p>8.11.4.1. DDS - Diálogo Diário de Segurança ..... 176</p> <p>8.11.4.2. Check Lists ..... 176</p> <p>8.11.4.3. Investigação de acidentes ..... 176</p> <p>8.11.4.4. PPRA ..... 176</p> <p>8.11.4.5. Inspeções de Segurança ..... 176</p> <p>8.11.4.6. PCMSO ..... 177</p> <p>8.11.4.7. APR ..... 177</p> <p>8.11.4.8. PT ..... 177</p> <p>8.11.4.9. Sinalização / Placas de Aviso ..... 178</p> <p>8.11.4.10. Organização do Ambiente ..... 178</p> <p>8.12. Investigação de Acidente de Trabalho ..... 179</p> <p>8.12.1. Primeiro Passo ..... 181</p> <p>8.12.2. Procedimentos para Investigação ..... 182</p> <p>8.12.2.1. O Ambiente ..... 182</p> <p>8.12.2.2. Entrevistas ..... 182</p> <p>8.12.2.3. Exames Médicos ..... 183</p> <p>8.12.2.4. Elaborando o Relatório Final do Acidente ..... 183</p> <p>8.12.2.5. Aponte Soluções para Eliminação dos Riscos ..... 183</p>

<p style="text-align: center;">Aula 19 Capítulo 9 - Mapa de Risco</p>	<p>9.1. Conceito de Mapa de Risco ..... 191</p> <p>9.2. Responsável pela Elaboração ..... 191</p> <p>9.3. Obrigatoriedade do Mapa de Risco ..... 192</p> <p>9.4. Localização do Mapa de Risco ..... 192</p> <p>9.5. Elaboração do Mapa de Risco ..... 192</p> <p>9.5.1. Layout ..... 193</p> <p>9.5.2. Avaliação dos Riscos..... 193</p> <p>9.5.3. Responsabilidade da CIPA ..... 194</p> <p>9.5.4. Cores ..... 194</p> <p>9.5.5. Círculos ..... 195</p> <p>9.5.6. Setas ..... 196</p> <p>9.5.7. Programa ..... 196</p> <p>9.5.8. Legenda ..... 196</p>
<p style="text-align: center;">Aula 20 Capítulo 10 - Fogo</p>	<p>10.1. Legislação Sobre Incêndio ..... 203</p> <p>10.2. Conceito de Fogo ..... 204</p> <p>10.3. A Importância do Fogo ..... 204</p> <p>10.4. Elementos do Fogo ..... 204</p> <p>10.4.1. Triângulo do Fogo ..... 204</p> <p>10.4.2. Quadrado ou Tetraedro do Fogo ..... 205</p> <p>10.4.3. Combustíveis ..... 206</p> <p>10.5. Incêndio ..... 206</p> <p>10.5.1. Classes de Incêndio ..... 206</p> <p>10.5.2. Prevenção e Combate a Incêndio ..... 207</p> <p>10.5.2.1. Princípios do Combate a Incêndio ..... 208</p> <p>10.5.3. Prejuízos Causados por Incêndios ..... 208</p> <p>10.5.4. Causas de Incêndio ..... 208</p> <p>10.5.5. Evacuação de Emergência ..... 209</p> <p>10.6. Pontos de Temperatura ..... 211</p>
<p style="text-align: center;">Aula 21 Continuação do Capítulo 10 - Fogo</p>	<p>10.7. Tipos de Propagação do Fogo ..... 211</p> <p>10.7.1. Formas de Transmissão de Calor ..... 211</p> <p>10.7.1.1. Convecção ..... 211</p> <p>10.7.1.2. Irradiação ..... 212</p> <p>10.7.1.3. Condução ..... 212</p> <p>10.8. Conhecendo o Extintor ..... 212</p> <p>10.8.1. Cuidados Necessários ao Extintor ..... 213</p> <p>10.8.2. Tipos de Extintores para sua Respectiva Classe de Incêndio ..... 214</p> <p>10.8.2.1. Para Incêndios de Classe A ..... 214</p> <p>10.8.2.2. Para Incêndios de Classe B ..... 214</p> <p>10.8.2.3. Para Incêndios de Classe C ..... 215</p> <p>10.8.2.4. Para Incêndios de Classe D ..... 215</p> <p>10.8.3. Como Usar o Extintor ..... 215</p> <p>10.9. Hidrante ..... 216</p> <p>10.9.1. Como Usar o Hidrante ..... 216</p> <p>11. SIPAT ..... 219</p>

<p style="text-align: center;">Aula 22 Capítulo 11 - Legislação</p>	<p>11.2. Objetivos Gerais da SIPAT ..... 221</p> <p>11.3. Objetivos Diretos da SIPAT ..... 222</p> <p>11.4. Palestras Grátis ..... 222</p> <p>11.5. Motivar os Funcionários a Participarem da SIPAT ..... 222</p> <p>11.6. Temas para a SIPAT ..... 223</p> <p>11.7. Como Organizar uma SIPAT ..... 224</p> <p>11.7.1. Verba para Realização do Evento ..... 225</p> <p>11.7.2. Registre em ATA ..... 225</p> <p>11.7.3. Definir um tema para a SIPAT ..... 225</p> <p>11.7.4. Divulgação da SIPAT ..... 225</p> <p>11.7.5. Definir uma Equipe para Realização da SIPAT ..... 226</p> <p>11.7.6. Definir Local do Evento ..... 226</p> <p>11.7.7. Ações que Antecedem a SIPAT ..... 226</p> <p>11.7.8. Modelo de Cronograma de Atividades para SIPAT ..... 227</p> <p>11.7.9. Movimentar os Setores da Empresa ..... 228</p> <p>11.7.10. Check List ..... 229</p>
<p style="text-align: center;">Aula 23 Capítulo 12 - Como ser um Bom Técnico em Segurança do Trabalho</p>	<p>12.1. Atue Preventivamente ..... 235</p> <p>12.2. Respeite a Hierarquia da Empresa ..... 235</p> <p>12.3. Conheça a Empresa Onde Trabalha ..... 236</p> <p>12.4. Esteja de Olho no Processo Produtivo da Empresa ..... 236</p> <p>12.5. Documentação da Empresa ..... 236</p> <p>12.6. Documente suas Ações na Empresa ..... 236</p> <p>12.7. Conheça a Legislação ..... 237</p> <p>12.8. Seja Flexível sem Perder o Foco Prevencionista ..... 237</p> <p>12.9. Seja Amigo dos Funcionários ..... 237</p> <p>12.10. Ganhe a Confiança dos Funcionários ..... 237</p> <p>12.11. Seja o Exemplo ..... 238</p>
<p style="text-align: center;">Aula 24 Continuação do Capítulo 12 - Como ser um Bom Técnico em Segurança do Trabalho</p>	<p>12.12. Conhecimento de Português ..... 238</p> <p>12.13. Noções de Informática ..... 239</p> <p>12.14. Faça a CIPA Funcionar ..... 239</p> <p>12.15. Busque Orientação ..... 239</p> <p>12.16. Atualize-se ..... 239</p> <p>12.17. Seja Persistente ..... 240</p> <p>12.18. Seja Paciente ..... 240</p> <p>12.19. Tenha Metas a Médio e Longo Prazo ..... 240</p> <p>12.20. Goste do que Faz ..... 240</p> <p>12.21. Não se Arrisque ..... 240</p> <p>12.22. Conclusão ..... 241</p>