

Ref.	TREINAMENTOS DE FORMAÇÃO	Carga horária na Plataforma	Obrigatório Prática presencial	Carga horária Prática Obrigatória Mínima	Carga horária total do Treinamento
1	NR 01 – Treinamento de Integração de Segurança 1	2	Não	0	2
2	NR 01 – Treinamento de Integração de Segurança 2	6	Não	0	6
3	NR 05 CIPA – Comissão Interna De Prevenção De Acidentes E Assédio – Representante Nomeado	8	Não	0	8
4	NR 05 CIPA – Comissão Interna De Prevenção A Acidentes – Grau De Risco 1	8	Não	0	8
5	NR 05 CIPA – Comissão Interna De Prevenção A Acidentes – Grau De Risco 2 – Parte Teórica	8	Sim	4	12
6	NR 05 CIPA – Comissão Interna De Prevenção A Acidentes – Grau De Risco 3 – Parte Teórica	8	Sim	8	16
7	NR 05 CIPA – Comissão Interna De Prevenção A Acidentes – Grau De Risco 4 – Parte Teórica	12	Sim	8	20
8	NR 06 EPI – Equipamento De Proteção Individual	4	Não	0	4
9	NR 10 - Segurança Em Serviço Com Eletricidade - Básico	40	Não	0	40
10	NR 10 SEP – Segurança No Sistema Elétrico De Potência	40	Não	0	40
11	NR 11 – Hilo Tombador – Teórico	5	Não	0	5
12	NR 11 – Operador De Empilhadeira – Teórico	16	Não	0	16
13	NR 11 – Operador Máquinas Agrícolas E Equipamentos	16	Não	0	16
14	NR 11 – Operador De Guindaste Articulado	8	Não	0	8
15	NR 11 – Operador De Guincho Agrícola	8	Não	0	8
16	NR 11–Operação De Ponte Rolante E Talha Elétrica – Teórico	16	Não	0	16
17	NR 11/12 – Segurança Na Operação de Bobcat, Retro Escavadeira, Escavadeira Hidr. E Pá Carregadeira – Teórico	8	Não	0	8
18	NR 12 – Segurança Em Máquinas E Equipamentos	8	Não	0	8
19	NR 12 – Segurança Em Máquinas E Equipamentos	4	Não	0	4
20	NR 12 – Máquinas E Equipamentos - Açougue, Mercearia, Bar E Restaurante	4	Não	0	4
21	NR 12 – Máquinas Injetora De Materiais Plásticos	4	Não	0	4
22	NR 12 – Máquinas e Equipamentos - Motosserra - Teórico	2	Sim	2	4
23	NR 12 – Máquinas e Equipamentos - Máquinas para Panificação e Confeitaria	4	Não	0	4
24	NR 12 – Máquinas e Equipamentos - Prensa e Similares	4	Não	0	4
25	NR 13 – Treinamento De Segurança Na Operação De Caldeiras	40	Estágio	Estágio Profissional Supervisionada	40
26	NR 17 – Ergonomia – Capacitação Ergonômica	2	Não	0	2
27	NR 17 – Ergonomia – Ergonomia Para Operadores De Check-Out	2	Não	0	2
28	NR 17 – Ergonomia – Trabalho Em Teleatendimento/Telemarketing	4	Não	0	2
29	NR 18 – Integração De Segurança Na Construção Civil	4	Não	0	4
30	NR 18 – Integração De Segurança Na Construção Civil	16	Não	0	4
31	NR 18 – Plataforma Elevatória Móvel De Trabalho (Pemt) – Teórico	2	Sim	2	4
32	NR 20 – Exposição Ocupacional Ao Benzeno Em Postos Revendedores De Combustíveis	4	Não	0	4
33	NR 20 – Iniciação Sobre Inflamáveis E Combustíveis	3	Não	0	3
34	NR 20 – Segurança Com Líquidos E Inflamáveis – Básico – Classe 1	4	Não	0	4
35	NR 20 – Segurança Com Líquidos E Inflamáveis – Básico – Classe 2	6	Não	0	8
36	NR 20 – Segurança Com Líquidos E Inflamáveis – Básico – Classe 3	8	Não	0	8
37	NR 20 – Segurança Com Líquidos E Inflamáveis – Intermediário – Classe 1	12	Não	0	12
38	NR 20 – Segurança Com Líquidos E Inflamáveis – Intermediário – Classe 2	14	Não	0	14
39	NR 20 – Segurança Com Líquidos E Inflamáveis – Intermediário – Classe 3	16	Não	0	16
40	NR 20 – Segurança Com Líquidos E Inflamáveis – Específico – Classe 2	14	Não	0	14
41	NR 20 – Segurança Com Líquidos E Inflamáveis – Específico – Classe 3	16	Não	0	16
42	NR 20 – Segurança Com Líquidos E Inflamáveis – Avançado 1	20	Não	0	20
43	NR 20 – Segurança Com Líquidos E Inflamáveis – Avançado 2	32	Não	0	32
44	NR 31 CIPATR – Comissão Interna De Prevenção A Acidentes Do Trabalho Rural	20	Não	0	20
45	NR 31 – Agrotóxicos, Adjuvantes E Produtos Afins	20	Não	0	20
46	NR 31 – Segurança No Trabalho Em Máquinas E Implementos Agrícolas	24	Não	0	24

47	NR 32 – Treinamento De Capacitação Para Profissional De Saúde	10	Não	0	10
48	NR 33 – Trabalhador Autorizado e Vigia	8	Sim	8	16
49	NR 33 – Supervisor de Entrada	20	Sim	20	40
50	NR 34.5 – Segurança para Trabalhos a Quente – Básico	8	Não	0	8
51	NR 34.5 – Observador de Trabalhos a Quente – Básico	8	Não	0	8
52	NR 35 – Trabalho Em Altura	8	Não	0	8
53	NR 38 – Segurança E Saúde No Trab. Nas Atividades De Limp. Urbana E Manejo De Resíduos Sólidos Teórico	8	Não	0	8
54	Primeiros Socorros – Básico	4	Não	0	4
55	Primeiros Socorros	10	Não	0	10
56	Combate A Incêndio – 04 Horas	4	Não	0	4
57	Combate A Incêndio – 08 Horas	8	Não	0	8
58	Combate A Incêndio – 12 Horas	12	Não	0	12
59	Combate A Incêndio – 16 Horas	16	Não	0	16
60	Lei Lucas nº 13.722 – Primeiros Socorros 1	4	Não	0	4
61	Lei Lucas nº 13.722 – Primeiros Socorros 2	10	Não	0	10
62	Direção Defensiva	6	Não	0	6
63	Conhecendo as Normas Regulamentadoras do MTE	2	Não	0	2
64	Conhecendo as NRs	2	Não	0	0
65	Operações De Soldagem E Corte A Quente	4	Não	0	4

Ref.	TREINAMENTOS DE RECICLAGEM	Carga horária Teórica na Plataforma	Obrigatório Prática presencial	Carga horária Prática Obrigatória Mínima	Carga horária total do Treinamento	Tempo para reciclagem
66	NR 06 EPI – Equipamento De Proteção Individual	4	Não	0	4	Sempre que tiver mudança no posto de trabalho
67	NR 10 – Segurança Em Serviço Com Eletricidade – Básico	20	Não	0	20	2 Anos
68	NR 10 SEP – Segurança No Sistema Elétrico De Potência	20	Não	0	20	2 Anos
69	NR 11 – Hilo Tombador – Teórico Reciclagem	5	Não	0	5	Sempre que tiver mudança no posto de trabalho
70	NR 11 – Operador De Empiladeira – Teórico Reciclagem	16	Não	0	16	Sempre que tiver mudança no posto de trabalho
71	NR 11 – Operador Máquinas Agrícolas E Equipamentos	16	Não	0	16	Sempre que tiver mudança no posto de trabalho
72	NR 11 – Operador De Guindaste Articulado	8	Não	0	8	Sempre que tiver mudança no posto de trabalho
73	NR 11 – Operador De Guincho Agrícola - Reciclagem	8	Não	0	8	Sempre que tiver mudança no posto de trabalho
74	NR 11 – Operação De Ponte Rolante E Talha Elétrica – Teórico Reciclagem	16	Não	0	16	Sempre que tiver mudança no posto de trabalho
75	NR 11/12 – Segurança Na Op. Bobcat, Retro Escavadeira, Escavadeira Hidr. E Pá Carregadeira – Teórico	8	Não	0	8	Sempre que tiver mudança no posto de trabalho
76	NR 12 – Segurança Em Máquinas E Equipamentos - Reciclagem	8	Não	0	8	Sempre que tiver mudança no posto de trabalho
77	NR 12 – Máquinas E Equipamentos - Reciclagem	4	Não	0	4	Sempre que tiver mudança no posto de trabalho
78	NR 12 – Máquinas E Equipamentos - Açougue, Mercearia, Bar E Restaurante	4	Não	0	4	Sempre que tiver mudança no posto de trabalho
79	NR 12 – Máquinas e Equipamentos - Injetora De Materiais Plásticos Reciclagem	4	Não	0	4	Sempre que tiver mudança no posto de trabalho
80	NR 12 – Máquinas e Equipamentos - MotoSerra - Teórico Reciclagem	2	Não	0	2	Sempre que tiver mudança no posto de trabalho
81	NR 12 – Máquinas e Equipamentos - Máquinas para Panificação e Confeitearia - Reciclagem	4	Não	0	4	Sempre que tiver mudança no posto de trabalho
82	NR 12 – Máquinas e Equipamentos - Prensa e Similares Reciclagem	4	Não	0	4	Sempre que tiver mudança no posto de trabalho
83	NR 13 – Treinamento De Segurança Na Operação De Caldeiras	40	Estágio Supervisionada	Estágio Profissional Supervisionada	40	Sempre que tiver mudança no posto de trabalho, ou ocorrer acidente
84	NR 17 – Ergonomia – Capacitação Ergonômica	2	Não	0	2	Sempre que tiver mudança no posto de trabalho
85	NR 17 – Ergonomia – Ergonomia Para Operadores De Check-Out	2	Não	0	2	Sempre que tiver mudança no posto de trabalho
86	NR 17 – Ergonomia – Trabalho Em Teleatendimento/Telemarketing	4	Não	0	4	Sempre que tiver mudança no posto de trabalho
87	NR 18 – Integração De Segurança Na Construção Civil	4	Não	0	4	Sempre que tiver mudança no posto de trabalho
88	NR 18 – Integração De Segurança Na Construção Civil	16	Não	0	16	Sempre que tiver mudança no posto de trabalho
89	NR 18 – Plataforma Elevatória Móvel De Trabalho (Pemt) – Teórico	2	Não	0	2	Sempre que tiver mudança no posto de trabalho
90	NR 20 – Iniciação Sobre Inflamáveis E Combustíveis	3	Não	0	3	3 Anos
91	NR 20 – Segurança Com Líquidos E Inflamáveis – Básico – Classe 1	4	Não	0	4	3 Anos
92	NR 20 – Segurança Com Líquidos E Inflamáveis – Básico - Classe 2	4	Não	0	4	3 Anos
93	NR 20 – Segurança Com Líquidos E Inflamáveis – Básico - Classe 3	4	Não	0	4	3 Anos
94	NR 20 – Segurança Com Líquidos E Inflamáveis – Intermediário Classe 1	4	Não	0	4	3 Anos
95	NR 20 – Segurança Com Líquidos E Inflamáveis – Intermediário Classe 2	4	Não	0	4	2 Anos

96	NR 20 – Segurança Com Líquidos E Inflamáveis – Intermediário Classe 3	4	Não	0	4	2 Anos
97	NR 20 – Segurança Com Líquidos E Inflamáveis – Específico – Classe 2	4	Não	0	4	2 Anos
98	NR 20 – Segurança Com Líquidos E Inflamáveis – Específico – Classe 3	4	Não	0	4	2 Anos
99	NR 20 – Segurança Com Líquidos E Inflamáveis – Avançado 1	4	Não	0	4	2 Anos
100	NR 20 – Segurança Com Líquidos E Inflamáveis – Avançado 2	10	Não	0	10	1 Ano
101	NR 31 – Agrotóxicos, Adjuvantes E Produtos Afins	8	Não	0	8	Sempre que tiver mudança no posto de trabalho
102	NR 31 – Máquinas Equipamentos Reciclagem	6	Não	0	6	Sempre que tiver mudança no posto de trabalho
103	NR 32 – Treinamento De Capacitação Para Profissional De Saúde - Reciclagem	10	Não	0	10	Sempre que tiver mudança no posto de trabalho
104	NR 33 – Trabalhador Autorizado e Vigia Reciclagem	4	Sim	4	4	1 Ano
105	NR 33 – Supervisor de Entrada	4	Sim	4	4	1 Ano
106	NR 34.5 – Segurança para Trabalhos a Quente – Básico	8	Não	0	8	Sempre que tiver mudança no posto de trabalho
107	NR 34.5 – Observador de Trabalhos a Quente – Básico	8	Não	0	8	Sempre que tiver mudança no posto de trabalho
108	NR 35 – Trabalho Em Altura	8	Não	0	8	2 Anos
109	NR 38 – Segurança E Saúde No Trab. Nas Atividades De Limp. Urbana E Manejo De Resíduos Sólidos Teórico	4	Não	0	4	Sempre que tiver mudança no posto de trabalho
110	Operações de Soldagem e Corte a Quente Reciclagem	4	Não	0	4	Sempre que tiver mudança no posto de trabalho

Ref.	CURSOS LIVRES	Carga horária Teórica na Plataforma
111	Auxiliar de Segurança do Trabalho	120
112	Instalações Elétricas	40
113	Instalações Elétricas - Telecom	20
114	Instalações Elétricas na Prática	20
115	Power Point 2016	25
116	Word 2016	25
117	Word 2019 Básico	25
118	Word 2019 Avançado	25
119	Excel 2016	25
120	Excel 2019 Básico	25
121	Excel 2019 Avançado	25
122	AutoCad 2D - 2018	25
123	AutoCad 3D - 2018	25
124	Administração de Empresas	25
125	Assistente Administrativo	25
126	Informática Básica	25
127	Marketing Digital para empresas	16