



Catálogo de Treinamentos

Capacitação em Saúde e Segurança do Trabalho para a sua equipe — módulo teórico on-line, prática presencial e turma fechada na sua empresa, com certificado válido em todo o Brasil.

198

treinamentos

21

normas atendidas

171

com módulo EAD

4

unidades no PR

GRUPO
SafeWork

Safe T Treinamento e Desenvolvimento Profissional LTDA

CNPJ 44.234.322/0001-70 · Av. Pedro Soccol, 507 — Medianeira/PR

WhatsApp (45) 99115-7689 · comercial@safet.com.br

gpsafework.com.br/safet · Edição de setembro de 2026

Catálogo por área

198 treinamentos, organizados pelo risco que atendem

	Obrigatórios para toda empresa	22
	Altura e espaço confinado	10
	Elétrica	13
	Máquinas e equipamentos	32
	Movimentação de cargas	29
	Construção e obras	19
	Setoriais e específicos	60
	Emergência e primeiros socorros	8
	Gestão, saúde mental e comportamento	5



Obrigatórios para toda empresa

22 treinamentos

NORMA	TREINAMENTO	CARGA	MODALIDADE
NR-01	Treinamento de Integração de Segurança	2h	EAD
NR-01	Treinamento de Integração de Segurança	6h	EAD
NR-05	CIPA Nomeado – Comissão Interna de Prevenção de Acidentes – Grau de Risco 1	8h	EAD
NR-05	CIPA – Comissão Interna de Prevenção de Acidentes – Representante Nomeado	8h	EAD
NR-05	CIPA Nomeado – Comissão Interna de Prevenção de Acidentes – Grau de Risco 2	12h	EAD
NR-05	CIPA Nomeado – Comissão Interna de Prevenção a Acidentes – Grau de Risco 4	20h	EAD
NR-05	CIPA Nomeado – Comissão Interna de Prevenção a Acidentes – Grau de Risco 3	16h	EAD
NR-05	CIPA – Comissão Interna de Prevenção de Acidentes – Grau De Risco 1	8h	EAD
NR-05	CIPA – Comissão Interna de Prevenção de Acidentes – Grau De Risco 3 – Parte Teórica	8h	EAD
NR-05	CIPA – Comissão Interna de Prevenção de Acidentes – Grau De Risco 2 – Parte Teórica	8h	EAD
NR-05	CIPA – Comissão Interna de Prevenção de Acidentes – Grau De Risco 4 – Parte Teórica	12h	EAD
NR-06	EPI – Equipamento de Proteção Individual	1h	EAD
NR-06	EPI – Equipamento de Proteção Individual	4h	EAD
NR-17	Ergonomia	4h	EAD
NR-17	Ergonomia para Trabalho em Teleatendimento/Telemarketing	4h	EAD
NR-17	Ginástica Laboral	1h	EAD
NR-17	Ergonomia para Operadores de Check-Out	2h	EAD
NR-06	EPI – Equipamento de Proteção Individual – Reciclagem	4h	EAD
NR-06	EPI – Equipamento de Proteção Individual – Reciclagem	1h	EAD
NR-17	Ergonomia – Reciclagem	2h	EAD
NR-17	Ergonomia para Operadores de Check-Out – Reciclagem	2h	EAD
NR-17	Ergonomia para Trabalho em Teleatendimento/Telemarketing – Reciclagem	4h	EAD



Altura e espaço confinado

10 treinamentos

NORMA	TREINAMENTO	CARGA	MODALIDADE
NR-12	Equipamentos de Guindar para Elevação de Pessoas e Realização de Trabalho em Altura — Teórico — Reciclagem	4h	EAD
NR-12	Equipamentos de Guindar para Elevação de Pessoas e Realização de Trabalho em Altura — Teórico	4h	EAD
NR-33	Trabalhador Autorizado e Vigia – Teórico	8h	EAD
NR-33	Supervisor De Entrada – Teórico	20h	EAD
NR-35	Trabalho em Altura – Teórico	8h	100% presencial
RAC	RAC 01 — Trabalhos em Altura	2h	EAD
RAC	RAC 06 — Espaço Confinado	2h	EAD
NR-33	Trabalhador Autorizado e Vigia – Reciclagem – Teórico	4h	EAD
NR-33	Supervisor de Entrada – Reciclagem – Teórico	4h	EAD
NR-35	Trabalho em Altura – Teórico – Reciclagem	8h	100% presencial

 Elétrica		13 treinamentos	
NORMA	TREINAMENTO	CARGA	MODALIDADE
NR-11	Operação de Ponte Rolante e Talha Elétrica – Teórico	8h	EAD
NR-10	Básico	40h	EAD
NR-10	Complementar SEP	40h	EAD
NR-11	Operação de Ponte Rolante e Talha elétrica – Teórico	16h	EAD
NR-12	Máquinas e Equipamentos – Ferramentas Elétricas e Manuais	4h	EAD
RAC	RAC 10 – Trabalhos Em Eletricidade	2h	EAD
NR-10	Básico Reciclagem 8h	8h	EAD
NR-10	Básico Reciclagem 20h	20h	EAD
NR-10	Complementar SEP Reciclagem 8h	8h	EAD
NR-10	Complementar SEP Reciclagem 20h	20h	EAD
NR-11	Operação de Ponte Rolante e Talha Elétrica – Teórico Reciclagem	16h	EAD
NR-11	Operação de Ponte Rolante e Talha Elétrica – Teórico Reciclagem	8h	EAD
NR-12	Máquinas e Equipamentos – Ferramentas Elétricas e Manuais Reciclagem	4h	EAD



Máquinas e equipamentos

32 treinamentos

NORMA	TREINAMENTO	CARGA	MODALIDADE
NR-12	Roçadeira Costal — Teórico	2h	EAD
NR-12	Roçadeira Costal — Teórico — Reciclagem	2h	EAD
NR-11	Operador Máquinas Agrícolas e Equipamentos	16h	EAD
NR-12	Segurança em Máquinas e Equipamentos	8h	EAD
NR-12	Máquinas e Equipamentos 4 Horas	4h	EAD
NR-12	Máquinas e Equipamentos – Máquinas para Açougue, Mercearia, Bares e Restaurantes	4h	EAD
NR-12	Máquinas e Equipamentos – Motosserra – Teórico	2h	EAD
NR-12	Máquinas e Equipamentos – Máquinas para Panificação e Confeitaria	4h	EAD
NR-12	Máquinas e Equipamentos – Prensas e Similares	4h	EAD
NR-12	Máquinas e Equipamentos – Injetoras de Materiais Plásticos – Teórico	4h	EAD
NR-31	.12 – Segurança no Trabalho em Máquinas e Implementos Agrícolas — Teórico	24h	EAD
RAC	RAC 04 – Bloqueio, Identificação E Zero Energia	2h	EAD
RAC	RAC 07 – Proteção De Máquinas	2h	EAD
Complementar	LOTO – Lockout e Tagout	2h	EAD
Complementar	Operações de Soldagem e Corte a Quente	4h	EAD
NR-11	Operador de Máquinas Agrícolas e Equipamentos — Reciclagem	16h	EAD
NR-12	Máquinas e Equipamentos 4 Horas – Reciclagem	4h	EAD
NR-12	Máquinas e Equipamentos – Máquinas para Açougue, Mercearia, Bares e Restaurantes – Reciclagem	4h	EAD
NR-12	Segurança em Máquinas e Equipamentos Reciclagem	8h	EAD
NR-12	Máquinas e Equipamentos – Injetoras de Materiais Plásticos – Reciclagem – Teórico	4h	EAD
NR-12	Máquinas e Equipamentos – Motosserra – Teórico – Reciclagem	2h	EAD
NR-12	Máquinas e Equipamentos – Máquinas para Panificação e Confeitaria – Reciclagem	4h	EAD
NR-12	Máquinas e Equipamentos – Prensas e Similares – Reciclagem	4h	EAD
NR-31	.12 – Segurança no Trabalho em Máquinas e Implementos Agrícolas — Teórico — Reciclagem	6h	EAD



Máquinas e equipamentos (continuação)

32 treinamentos

NORMA	TREINAMENTO	CARGA	MODALIDADE
Complementar	Operações de Soldagem e Corte a Quente – Reciclagem	4h	EAD
NR-12	Operação Segura de Prensas e Similares	8h a 16h	presencial
NR-12	Operação de Torno e Máquinas de Usinagem	8h a 16h	presencial
NR-12	Operação de Máquinas de Marcenaria	8h a 16h	presencial
NR-12	Máquinas de Panificação, Açougue e Alimentícias	8h a 16h	presencial
NR-12	Máquinas de Corte de Metal — Policorte, Laser e Plasma	8h a 16h	presencial
NR-12	Segurança na Operação de Equipamentos de Solda	8h a 16h	presencial
NR-12	Ferramentas e Máquinas Portáteis	8h	presencial



Movimentação de cargas

29 treinamentos

NORMA	TREINAMENTO	CARGA	MODALIDADE
NR-11	Amarração, Movimentação e Manuseio de Cargas — Teórico	4h	EAD
NR-11	Operação de Paleteira e Transpaleteira Manual – Teórico 4 horas — Reciclagem	4h	EAD
NR-11	Operação de Paleteira e Transpaleteira Manual – Teórico 4 horas	4h	EAD
NR-18	Sinaleiro e Amarração de Cargas — Teórico	4h	EAD
NR-11	Amarração, Movimentação e Manuseio de Cargas — Teórico — Reciclagem	4h	EAD
NR-18	Sinaleiro e Amarração de Cargas — Teórico — Reciclagem	4h	EAD
NR-11	Operador de Empilhadeira – Teórico	8h	EAD
NR-11	Operador de Guindaste Articulado	8h	EAD
NR-11	Operador de Guincho Agrícola	8h	EAD
NR-11	Operador de Empilhadeira -Teórico	16h	EAD
NR-11	Hilo Tombador – Teórico	5h	EAD
NR-11	Segurança na Operação De Bobcat, Retro Escavadeira, Escavadeira Hidráulica E Pá Carregadeira – Teórico	8h	EAD
RAC	RAC 03 – Operação De Equipamentos Móveis	2h	EAD
RAC	RAC 05 – Içamento De Carga	2h	EAD
NR-11	Operador de Guincho Agrícola — Reciclagem	8h	EAD
NR-11	Operador de Guindaste Articulado Reciclagem	8h	EAD
NR-11	Operador de Empilhadeira – Teórico Reciclagem	16h	EAD
NR-11	Operador de Empilhadeira – Teórico Reciclagem	8h	EAD
NR-11	Hilo Tombador — Reciclagem – Teórico	5h	EAD
NR-11	Segurança na Operação de Bobcat, Retro Escavadeira, Escavadeira Hidráulica e Pá Carregadeira – Teórico – Reciclagem	8h	EAD
NR-11	Operador de Empilhadeira	16h (teoria + prática)	presencial
NR-11	Plataforma Elevatória	16h (teoria + prática)	presencial
NR-11	Guindaste e Caminhão Munck	24h (teoria + prática)	presencial
NR-11	Ponte Rolante e Talha	16h (teoria + prática)	presencial


Movimentação de cargas (continuação)

29 treinamentos

NORMA	TREINAMENTO	CARGA	MODALIDADE
NR-11	Operador de Retroescavadeira	24h (teoria + prática)	presencial
NR-11	Operador de Escavadeira	24h (teoria + prática)	presencial
NR-11	Operador de Pá Carregadeira	24h (teoria + prática)	presencial
NR-11	Operador de Trator e Máquina Agrícola	16h (teoria + prática)	presencial
NR-11	Movimentação e Transporte de Cargas	16h (teoria + prática)	presencial



Construção e obras

19 treinamentos

NORMA	TREINAMENTO	CARGA	MODALIDADE
NR-18	Plataforma Elevatória Móvel de Trabalho (PEMT) –Teórico	2h	EAD
NR-18	Integração de Segurança na Construção Civil (4 Horas)	4h	EAD
NR-18	Integração de Segurança na Construção Civil (16 Horas)	16h	EAD
NR-34	.5 – Segurança para Trabalhos a Quente – Básico	8h	EAD
NR-34	.5 – Observador de Trabalhos a Quente	8h	EAD
NR-18	Integração de Segurança na Construção Civil Reciclagem (4 Horas)	4h	EAD
NR-18	Integração de Segurança na Construção Civil — Reciclagem (16 Horas)	16h	EAD
NR-18	Plataforma Elevatória Móvel de Trabalho (PEMT) – Teórico – Reciclagem	2h	EAD
NR-34	.5 – Segurança para Trabalhos a Quente – Básico – Reciclagem	8h	EAD
NR-34	.5 – Observador de Trabalhos a Quente – Reciclagem	8h	EAD
NR-18	Operador de Grua	80h	presencial
NR-18	Operador de Guindaste	120h	presencial
NR-18	Sinaleiro e Amarrador de Cargas	16h	presencial
NR-18	Operador de Elevador de Obra	16h	presencial
NR-18	Operador de PEMT — Plataforma Elevatória Móvel	4h	presencial
NR-18	Cadeira Suspensa	16h	presencial
NR-18	Encarregado de Ar Comprimido	16h	presencial
NR-18	Escavação Manual de Tubulão	24h	presencial
NR-18	Impermeabilização	4h	presencial

Setoriais e específicos		60 treinamentos	
NORMA	TREINAMENTO	CARGA	MODALIDADE
NR-22	Treinamento Introdutório Geral Mineração De Subsolo – Teórico — Reciclagem	12h	EAD
NR-13	Caldeiras, Vasos De Pressão, Tubulações E Tanques Metálicos De Armazenamento – Teórico – Reciclagem	40h	EAD
NR-13	Caldeiras, Vasos De Pressão, Tubulações E Tanques Metálicos De Armazenamento – Teórico	40h	EAD
NR-22	Treinamento Introdutório Geral Mineração De Subsolo – Teórico	12h	EAD
NR-13	Operação De Unidades De Processo E Vasos De Pressão – Teórico – Reciclagem	40h	EAD
NR-22	Treinamento Introdutório Geral Mineração a Céu Aberto Rochas Ornamentais Teórico – Reciclagem	8h	EAD
NR-22	Treinamento Introdutório Geral Mineração a Céu Aberto Rochas Ornamentais – Teórico	8h	EAD
NR-25	Resíduos Industriais — Reciclagem	1h	EAD
NR-13	Operação De Unidades De Processo E Vasos De Pressão – Teórico	40h	EAD
NR-13	Caldeiras, Vasos De Pressão, Tubulações E Tanques Metálicos De Armazenamento – Teórico	40h	EAD
NR-13	Operação De Unidades De Processo E Vasos De Pressão – Teórico – Reciclagem	40h	EAD
NR-13	Operação De Unidades De Processo E Vasos De Pressão – Teórico	40h	EAD
NR-13	Caldeiras, Vasos De Pressão, Tubulações E Tanques Metálicos De Armazenamento – Teórico – Reciclagem	40h	EAD
NR-22	Treinamento Introdutório Geral Mineração a Céu Aberto – Teórico – Reciclagem	12h	EAD
NR-22	Treinamento Introdutório Geral Mineração a Céu Aberto – Teórico	12h	EAD
NR-25	Resíduos Industriais	1h	EAD
NR-13	Treinamento de Segurança na Operação de Caldeiras	40h	EAD
NR-20	Exposição Ocupacional ao Benzeno em Postos Revendedores de Combustíveis – PRC	4h	EAD
NR-20	Iniciação Sobre Inflamáveis e Combustíveis	3h	EAD
NR-20	Segurança com Líquidos e Inflamáveis – Básico – Classe I	4h	EAD
NR-20	Segurança com Líquidos e inflamáveis — Básico — Classe II	6h	EAD
NR-20	Segurança com Líquidos e inflamáveis — Básico — Classe III	8h	EAD
NR-20	Segurança com Líquidos e Inflamáveis – Intermediário Classe I	12h	EAD
NR-20	Segurança com Líquidos e inflamáveis – Intermediário — Classe II	14h	EAD

Setoriais e específicos (continuação)		60 treinamentos	
NORMA	TREINAMENTO	CARGA	MODALIDADE
NR-20	Segurança com líquidos e Inflamáveis – Intermediário Classe III	16h	EAD
NR-20	Segurança com Líquidos e Inflamáveis – Específico – Classe II	14h	EAD
NR-20	Segurança com Líquidos e inflamáveis — Específico — Classe III	16h	EAD
NR-20	Segurança com Líquidos e inflamáveis – Avançado I	20h	EAD
NR-20	Segurança com Líquidos e Inflamáveis – Avançado II	32h	EAD
NR-26	Sinalização de Segurança	2h	EAD
NR-31	.7 – Agrotóxicos, Adjuvantes e Produtos Afins — Teórico	20h	EAD
NR-32	Treinamento De Capacitação Para Profissional De Saúde	10h	EAD
NR-36	Segurança E Saúde No Trabalho Em Empresas De Abate, Processamento De Carnes E Derivados	5h	EAD
NR-38	Segurança e Saúde no Trabalho nas Atividades de Limpeza Urbana e Manejo de Resíduos Sólidos — Teórico	4h	EAD
RAC	RAC 02 – Veículos Automotores Leves	2h	EAD
RAC	RAC 08 — Atividades no Terreno	2h	EAD
RAC	RAC 09 – Explosivos	2h	EAD
RAC	RAC 11 – Metal Líquido	2h	EAD
Complementar	PPR – Programa de Proteção Respiratória	1h	EAD
Complementar	PCA – Programa de Conservação Auditiva	1h	EAD
Complementar	Direção Defensiva	8h	EAD
Complementar	Direção Defensiva	6h	EAD
Complementar	Conhecendo as Normas Regulamentadoras Do MTE	2h	EAD
NR-13	Treinamento de Segurança na Operação de Caldeiras – Reciclagem	40h	EAD
NR-20	Iniciação Sobre Inflamáveis e Combustíveis Reciclagem	3h	EAD
NR-20	Segurança com Líquidos e Inflamáveis – Avançado I — Reciclagem	4h	EAD
NR-20	Segurança com Líquidos e Inflamáveis – Básico – Classe I — Reciclagem	4h	EAD
NR-20	Segurança com Líquidos e Inflamáveis – Básico – Classe II — Reciclagem	4h	EAD

 Setoriais e específicos (continuação)		60 treinamentos	
NORMA	TREINAMENTO	CARGA	MODALIDADE
NR-20	Segurança com Líquidos e Inflamáveis – Básico – Classe III — Reciclagem	4h	EAD
NR-20	Segurança com Líquidos e Inflamáveis – Intermediário – Classe I — Reciclagem	4h	EAD
NR-20	Segurança com Líquidos e Inflamáveis – Intermediário – Classe II — Reciclagem	4h	EAD
NR-20	Segurança com Líquidos e Inflamáveis – Intermediário – Classe III — Reciclagem	4h	EAD
NR-20	Segurança com Líquidos e Inflamáveis – Específico – Classe II — Reciclagem	4h	EAD
NR-20	Segurança com Líquidos e Inflamáveis – Específico – Classe III — Reciclagem	4h	EAD
NR-20	Segurança com Líquidos e Inflamáveis – Avançado II — Reciclagem	4h	EAD
NR-26	Sinalização de Segurança Reciclagem	2h	EAD
NR-31	.7 – Agrotóxicos, Adjuvantes e Produtos Afins — Teórico — Reciclagem	8h	EAD
NR-32	Treinamento de Capacitação para Profissional de Saúde – Reciclagem	10h	EAD
NR-38	Segurança e Saúde no Trabalho nas Atividades de Limpeza Urbana e Manejo de Resíduos Sólidos – Reciclagem	4h	EAD
NR-36	Segurança e Saúde no Trabalho em Empresas de Abate, Processamento de Carnes e Derivados – Reciclagem	2h	EAD

 Emergência e primeiros socorros		8 treinamentos	
NORMA	TREINAMENTO	CARGA	MODALIDADE
Lei Lucas	Lei Lucas nº 13.722 – Primeiros Socorros	4h	EAD
Lei Lucas	Lei Lucas nº 13.722 – Primeiros Socorros	10h	EAD
NR-23	Combate a Incêndio	4h	EAD
NR-23	Combate a Incêndio	8h	EAD
NR-23	Combate a Incêndio	12h	EAD
NR-23	Combate a Incêndio	16h	EAD
Complementar	Primeiros Socorros	10h	EAD
Complementar	Primeiros Socorros – Básico	4h	EAD



Gestão, saúde mental e comportamento

5 treinamentos

NORMA	TREINAMENTO	CARGA	MODALIDADE
Complementar	Riscos Psicossociais no Trabalho para Gestores	4h	EAD
Complementar	Riscos Psicossociais no Trabalho para Operadores, Colaboradores e Público Operacional	4h	EAD
Complementar	Comportamento Seguro	1h	EAD
NR-31	.5 CIPATR- Comissão Interna de Prevenção de Acidentes e de Assédio do Trabalho Rural – Teórico	20h	EAD
Complementar	APR – Análise Preliminar de Risco	1h	EAD

Do pedido ao certificado

quatro passos, sem burocracia no meio

1

Diagnóstico

Você diz a função e a atividade; nós dizemos o que a norma exige e o que já está vencendo.

2

Proposta e data

Modalidade, carga horária, valor e data. Turma aberta nas unidades ou fechada na sua empresa.

3

Treinamento

Instrutor habilitado, conteúdo programático da NR e parte prática quando a norma exige.

4

Certificado

Certificado individual com código de validação pública e lista de presença assinada.

Como as modalidades se combinam

a norma define o formato, não o contrário

ON-LINE

Módulo teórico em EAD

A maior parte do catálogo. Liberado 24 horas por dia, no ritmo do colaborador.

NAS UNIDADES

Prática presencial

As normas com atividade de campo têm a prática contratada junto, na nossa estrutura.

NA SUA PLANTA

Turma fechada

Instrutor na sua empresa, com o seu maquinário e os seus riscos reais, em todo o Brasil.

O que mudou em 2026

duas alterações que afetam quase toda empresa

NR-35 — Trabalho em Altura passou a ser 100% presencial.

A Portaria MTE nº 1.259/2026 (DOU de 16/07/2026) incluiu o item 35.4.5 e encerrou o formato a distância nos treinamentos inicial, periódico e eventual, com prazo de adaptação até 16/07/2027. Neste catálogo esses cursos estão marcados como **100% presencial**.

Riscos psicossociais entraram no PGR.

Desde 26/05/2026 (Portaria MTE nº 1.419/2024), os fatores psicossociais fazem parte do Gerenciamento de Riscos Ocupacionais. A CIPA, por sua vez, exige conteúdo de prevenção ao assédio, com capacitação anual para todos os níveis hierárquicos (Lei 14.457/2022).

Peça a sua proposta

turma aberta, matrícula individual ou turma fechada

Monte a lista da sua empresa

Mande a relação de funções ou o PGR: devolvemos os treinamentos exigidos, a carga horária de cada um e o que já está vencido.

WHATSAPP COMERCIAL

(45) 99115-7689

E-MAIL

comercial@safet.com.br

SITE

gpsafework.com.br/safet

Medianeira · Foz do Iguaçu · Santa Helena · Londrina — turmas in company em todo o Brasil

Cargas horárias e periodicidades conforme as Normas Regulamentadoras vigentes na data desta edição. Turmas fechadas têm conteúdo ajustado ao risco da operação do cliente. Este catálogo não substitui a proposta comercial.