

The logo is a shield-shaped emblem with a dark blue background and a red border. It features the letters 'APS' in a large, bold, white, sans-serif font at the top. Below this, the words 'TREINAMENTOS DE SEGURANÇA' are written in a smaller, bold, white, sans-serif font, arranged in two lines. At the bottom center of the shield is a red five-pointed star.

**APS**

**TREINAMENTOS  
DE SEGURANÇA**



**Proposta  
comercial**

# **A APS Treinamentos de Segurança**

## **Boas-vindas ao nosso portfólio Treinamentos e Palestras em Segurança do Trabalho**

A empresa APS Treinamentos de Segurança, Razão Social: ALBERI PEREIRA DOS SANTOS 55355838987, inscrita no CNPJ sob nº 32.757.537/0001-97 e representada por Alberi Pereira dos Santos, Técnico em Segurança do Trabalho e instrutor de treinamento, tem como missão ser uma parceira estratégica a proporcionar um ambiente de trabalho mais seguro, eficiente e produtivo.

### **Aqui está como podemos agregar valor à sua empresa:**

**Redução de Acidentes e Lesões:** Implementamos medidas de segurança eficazes e fornecemos treinamento adequado para ajudar a reduzir significativamente o número de acidentes e lesões no local de trabalho.

**Cumprimento das Regulamentações:** Manter sua empresa em conformidade com as regulamentações de segurança do trabalho é essencial para evitar multas e penalidades.

**Aumento da Produtividade:** Um ambiente de trabalho seguro e saudável é fundamental para a produtividade dos funcionários.

**Melhoria da Cultura de Segurança:** Promovemos uma cultura de segurança positiva dentro da empresa, incentivando a participação ativa dos funcionários e aumentando a conscientização sobre a importância da segurança no trabalho.

Nosso compromisso é oferecer **soluções personalizadas** que atendam às necessidades específicas da sua empresa, sempre com foco na excelência e na inovação.

Acreditamos que o bom planejamento e a capacitação correta dos colaboradores, resultam em melhores condições de trabalho e a prevenção de acidentes, pois na maioria dos acidentes, eles acontecem quando a prevenção falha.



**Alberi Pereira dos Santos**  
**Técnico em Segurança do Trabalho**  
**MTE 0021821 - PR**  
**Subtenente do Corpo de Bombeiros (reserva)**

Alberi Pereira dos Santos é Técnico em Segurança do Trabalho e Subtenente da Reserva do Corpo de Bombeiros, com mais de 30 anos de experiência. Além disso, possui cursos de Socorrista e Brigadista. Como instrutor de treinamento na APS Treinamentos de Segurança, Alberi se dedica a oferecer soluções personalizadas para melhorar a segurança e eficiência no ambiente de trabalho, promovendo uma cultura de segurança garantindo a conformidade com as regulamentações de segurança.



Com um histórico sólido de atuação em emergências e prevenção de acidentes, Alberi é comprometido em capacitar trabalhadores e empresas através de treinamentos práticos e teóricos, sempre focado na excelência e inovação.

## **Nossa metodologia**

---

### **Mapeamento:**

Identificar a atividade, o grau de risco e a quantidade de colaboradores, da empresa/cooperativa solicitante, para adequar a carga horária e nível de aprofundamento dos conteúdos exigidos em cada NR.

Esse mapeamento direciona qual é a carga horária destinada às atividades teóricas e quais atividades práticas devem ser contempladas no treinamento em questão.

## **Palestras**

---

- CIPA - Palestras de funcionamento - DDS;
- SIPAT e campanhas educativas;
- Integração de novos colaboradores;
- Interpretação e aplicação de qualquer das NR's citadas como Treinamento;



# Treinamentos

---

## **NR 01 - Elaboração de ordens de serviços em Segurança e Saúde no Trabalho.**

Objetivo: Capacitar os participantes para elaborar e implementar Ordens de Serviço em Segurança e Saúde no Trabalho, conforme a NR 01, garantindo a prevenção de acidentes e doenças ocupacionais.

Carga Horária: 8 horas

Conteúdo Programático:

- Introdução à Segurança e Saúde no Trabalho
- Conceito e Importância das Ordens de Serviço
- Responsabilidades do Empregador e dos Empregados
- Etapas da Elaboração de Ordens de Serviço
- Identificação de Riscos e Medidas de Controle
- Comunicação e Treinamento das Ordens de Serviço
- Monitoramento e Revisão das Ordens de Serviço

## **NR 05 - CIPA - Comissão Interna de Prevenção de Acidentes e de Assédio**

Objetivo: capacitar os membros da CIPA para atuarem na prevenção de acidentes e doenças ocupacionais, promovendo a saúde e a segurança no ambiente de trabalho, bem como a prevenção contra qualquer tipo de assédio.

Carga Horária: 20 horas

Conteúdo Programático:

- Organização da CIPA
- Noções sobre acidentes e doenças relacionadas ao trabalho
- Higiene do trabalho e medidas de controle de riscos: apresentar as medidas de controle: EPI, EPC, medidas administrativas,
- Legislação trabalhista e previdenciária
- Noções sobre a inclusão de pessoas com deficiência e reabilitados nos processos de trabalho;
- Prevenção e combate ao assédio sexual e a outras formas de violência no trabalho;
- Prevenção e combate a incêndios;
- Primeiros Socorros;
- Estudos de Caso e Exercícios Práticos.

## **NR 06 - EPI - Equipamentos de Proteção Individual**

Objetivo: Capacitar os participantes para a correta seleção, uso, conservação e gestão dos Equipamentos de Proteção Individual, conforme a NR 06, garantindo a proteção e segurança dos trabalhadores.

Carga Horária: 8 horas

Conteúdo Programático:

- Introdução à NR 06 e Legislação
- Importância dos EPIs na Segurança do Trabalho
- Tipos de EPIs e Suas Aplicações
- Seleção Adequada de EPIs para Cada Atividade
- Uso Correto e Ajuste dos EPIs
- Conservação, Higienização e Armazenamento de EPIs
- Responsabilidades do Empregador e do Empregado
- Treinamento e Capacitação dos Trabalhadores
- Inspeção e Substituição de EPIs
- Documentação e Registro de Entrega e Uso de EPIs



# Treinamentos

---

## **NR 07 - Primeiros Socorros**

Objetivo: Capacitar os participantes para prestar os primeiros socorros de forma correta e eficiente, minimizando danos e estabilizando vítimas até a chegada de atendimento especializado.

Carga Horária: 8 horas

Conteúdo Programático:

- Introdução à NR 07 e Legislação
- Importância dos Primeiros Socorros no Ambiente de Trabalho
- Avaliação da Cena e Prioridades no Atendimento
- Suporte Básico de Vida (RCP)
- Atendimento a Hemorragias, Fraturas e Queimaduras
- Tratamento de Desmaios, Convulsões e Choque
- Técnicas de Imobilização e Transporte de Vítimas
- Kit de Primeiros Socorros: Composição e Uso
- Estudos de Caso e Exercícios Práticos

## **NR 11 - Operador de Empilhadeira**

Objetivo: Capacitar os operadores de empilhadeiras para manusear o equipamento de forma segura e eficiente, prevenindo acidentes e assegurando a integridade dos trabalhadores e materiais.

Carga Horária: 16 horas

Conteúdo Programático:

- Introdução à NR 11 e Legislação
- Tipos de Empilhadeiras e Suas Aplicações
- Princípios de Funcionamento e Componentes Básicos
- Inspeção e Manutenção Preventiva
- Técnicas de Operação Segura
- Regras de Tráfego e Sinalização
- Carga e Descarga: Procedimentos e Cuidados
- Estabilidade e Capacidade de Carga
- Prevenção de Acidentes e Medidas de Segurança
- Estudos de Caso e Exercícios Práticos

## **NR 12 - Segurança e saúde no Trabalho em Máquinas e Equipamentos**

Objetivo: Capacitar os participantes para identificar e controlar os riscos associados ao uso de máquinas e equipamentos, promovendo um ambiente de trabalho seguro e conforme a NR 12.

Carga Horária: 20 horas

Conteúdo Programático:

- Introdução à NR 12 e Legislação
- Princípios Gerais de Segurança em Máquinas e Equipamentos
- Tipos de Máquinas e Riscos Associados
- Dispositivos de Segurança e Proteções
- Sinalização e Procedimentos de Bloqueio/Tagout
- Ergonomia e Saúde Ocupacional
- 
- Inspeção e Manutenção de Máquinas e Equipamentos
- Capacitação e Treinamento dos Operadores
- Análise de Acidentes e Medidas de Prevenção
- Estudos de Caso e Exercícios Práticos

# Treinamentos

---

## **NR 20 - Segurança e saúde no trabalho com combustíveis inflamáveis**

Objetivo: Capacitar os participantes para operar de forma segura com combustíveis inflamáveis, cumprindo as normas da NR 20 e minimizando os riscos de acidentes e danos à saúde.

Carga Horária: 16 horas

Conteúdo Programático:

- Introdução à NR 20 e Legislação
- Classificação e Propriedades dos Combustíveis Inflamáveis
- Instalações e Áreas de Risco
- Procedimentos de Segurança na Manipulação e Armazenamento
- Controle de Fontes de Ignição
- Equipamentos de Proteção Coletiva e Individual (EPC/EPI)
- Emergências com Combustíveis Inflamáveis: Planos e Procedimentos
- Inspeção e Manutenção de Instalações e Equipamentos
- Estudos de Caso e Exercícios Práticos

## **NR 26 - Sinalização de Segurança em conformidade com as exigências normativas**

Objetivo: Capacitar os participantes para aplicar corretamente a sinalização de segurança, conforme as exigências normativas da NR 26, promovendo um ambiente de trabalho seguro e organizado.

Carga Horária: 8 horas

Conteúdo Programático:

- Introdução à NR 26 e Legislação
- Importância da Sinalização de Segurança
- Tipos de Sinalização e suas Aplicações
- Cores, Formas e Símbolos de Segurança
- Sinalização de Emergência e Salvamento
- Sinalização de Proibição e Advertência
- Responsabilidades do Empregador e dos Trabalhadores
- Inspeção e Manutenção da Sinalização
- Estudos de Caso e Exercícios Práticos

## **NR 35 - Trabalho em altura**

Objetivo: Capacitar os trabalhadores para realizar atividades em altura de forma segura e conforme os requisitos da NR 35, prevenindo quedas e garantindo a segurança pessoal e coletiva.

Carga Horária: 16 horas

Conteúdo Programático:

- Introdução à NR 35 e Legislação
- Avaliação de Riscos em Trabalho em Altura
- Medidas de Controle e Prevenção de Quedas
- Equipamentos de Proteção Individual (EPI) para Trabalho em Altura
- Sistemas de Ancoragem, Cordas e Dispositivos de Segurança
- Procedimentos de Resgate e Emergência
- Treinamento Prático em Simuladores de Altura
- Planejamento e Execução de Trabalho em Altura
- Estudos de Caso e Exercícios Práticos



# Treinamentos

---

## **NR 33 - Segurança e Saúde nos Trabalhos em Espaços Confinados**

Objetivo: Capacitar os trabalhadores para identificar, avaliar e controlar os riscos em espaços confinados, garantindo a segurança e saúde conforme a NR 33.

Carga Horária: 16 horas

Conteúdo Programático:

- Introdução à NR 33 e Legislação
- Definição e Classificação de Espaços Confinados
- Identificação de Perigos e Avaliação de Riscos
- Procedimentos de Entrada e Trabalho em Espaços Confinados
- Equipamentos de Proteção Individual (EPI) e Coletiva (EPC)
- Sistemas de Ventilação e Monitoramento de Atmosfera
- Técnicas de Resgate e Primeiros Socorros em Espaços Confinados
- Planejamento de Emergências e Protocolos de Segurança
- Responsabilidades do Empregador, Supervisores e Trabalhadores
- Estudos de Caso e Exercícios Práticos

## **Formação Bombeiro Civil**

Objetivo: Capacitar os participantes para atuar como bombeiros civis, preparados para prevenir e combater incêndios, realizar salvamentos e prestar primeiros socorros em situações de emergência.

Carga Horária: 210 horas

Conteúdo Programático:

- Introdução à Profissão de Bombeiro Civil e Legislação
- Teoria do Fogo: Princípios, Propagação e Controle
- Tipos de Incêndios e Métodos de Extinção
- Equipamentos de Combate a Incêndio: Utilização e Manutenção
- Sistemas de Proteção Contra Incêndio: Alarmes, Sprinklers e Hidrantes
- Técnicas de Resgate e Salvamento
- Atendimento Pré-Hospitalar e Primeiros Socorros
- Procedimentos em Emergências com Produtos Perigosos
- Prevenção e Investigação de Incêndios
- Normas e Regulamentos de Segurança
- Simulações Práticas e Treinamentos Realísticos
- Avaliações Teóricas e Práticas



# Brigada de incêndio - NR 23

---

- Brigada de incêndio - formação, certificação e atestado
- Exercício simulado para situação de emergência
- PCE - plano de contingência e emergência
- PAE - plano de atendimento a emergências
- Dimensionamento de extintores de incêndio
- Dimensionamento de sinalização de segurança
- Controle de extintores, hidrantes, alarmes e luminárias de emergência

Formação de Brigada de incêndio de acordo com NR 23 e NPT 17 - Paraná  
A carga horária e o conteúdo programático são estabelecidos conforme o grau de risco, de acordo com as diretrizes da NBR 14276 da ABNT.

- **Risco Leve (RL):**

- Carga horária mínima: 8 horas
- Conteúdo: Princípios básicos de incêndio, tipos de extintores e seu uso, evacuação e primeiros socorros básicos.

- 2. **Risco Médio (RM):**

- Carga horária mínima: 12 horas
- Conteúdo: Além dos tópicos abordados no risco leve, inclui técnicas de combate a incêndios de média complexidade, uso de equipamentos de proteção individual (EPIs), simulação de evacuação, manejo de hidrantes e mangueiras, e primeiros socorros intermediários.

- 3. **Risco Alto (RA):**

- Carga horária mínima: 16 horas
- Conteúdo: Inclui todos os tópicos dos riscos leve e médio, mais técnicas avançadas de combate a incêndios, uso de equipamentos de proteção respiratória, gerenciamento de emergências complexas, resgate em espaços confinados, operações com produtos perigosos e primeiros socorros avançados.



## **Formação para Guarda-vidas para atuar em balneários e clubes**

Objetivo: Capacitar os participantes para atuar como guarda-vidas, garantindo a segurança de banhistas em ambientes aquáticos, realizando prevenções, salvamentos e primeiros socorros.

Carga Horária: 200 horas

Conteúdo Programático:

- Introdução à Profissão de Guarda-vidas e Legislação
- Técnicas de Salvamento Aquático
- Resgate em Balneários e Piscinas
- Uso de Equipamentos de Salvamento e Flutuação
- Primeiros Socorros e Suporte Básico de Vida
- RCP (Ressuscitação Cardiopulmonar)
- Identificação e Avaliação de Riscos Aquáticos
- Comunicação e Trabalho em Equipe
- Normas de Segurança e Prevenção de Acidentes
- Treinamentos Práticos em Ambientes Aquáticos

## **Investimento**

---

O investimento será de acordo com o grau de risco e atividade a ser desenvolvida.

**Alberi Pereira dos Santos**

Técnico em Segurança do Trabalho

MTE 0021821 - PR

Subtenente do Corpo de Bombeiros (reserva)

### **Contatos:**

WhatsApp: 46 99942 5010

E-mail: [alberi.apstreimentos@gmail.com](mailto:alberi.apstreimentos@gmail.com)

