

PARTE I: VERDADEIRO OU FALSO (V/F) – 50 Questões

Instrução: Marque (V) se a afirmação for verdadeira ou (F) se for falsa.

Trabalho em Altura (RAC 01 / NR 35)

1. Trabalho em altura é toda atividade com potencial de queda igual ou superior a 1,8 metros. (V)
2. É permitido utilizar cinturão de segurança do modelo abdominal para a retenção de queda em trabalho em altura. (F)
3. Para atividades rotineiras de trabalho em altura, a Análise de Risco (AR) pode estar contida no respectivo procedimento operacional. (V)
4. Em caso de trabalho em telhados, é proibida a realização da atividade se houver ocorrência de chuvas ou ventos fortes. (V)
5. A altura mínima do rodapé para escadas plataforma deve ser de 20 cm. (V)
6. O treinamento periódico para trabalho em altura (NR 35) deve ser realizado a cada dois anos, com carga horária mínima de oito horas. (V)
7. O trabalhador pode interromper suas atividades (Direito de Recusa) se constatar uma situação de trabalho que, a seu ver, envolva um risco grave e iminente para a sua vida ou saúde. (V)
8. O Sistema de Proteção Individual Contra Quedas (SPIQ) é constituído pelo Sistema de Ancoragem, Elemento de Ligação e Equipamento de Proteção Individual (EPI). (V)
9. Para operar uma Plataforma Elevatória Móvel de Trabalho (PEMT/PTA), o operador deve ser capacitado. (V)
10. É obrigatório isolar e sinalizar a área de trabalho em altura para proteger os trabalhadores no nível inferior contra queda de peças ou ferramentas. (V)
11. Se um guarda-corpo for utilizado em uma plataforma, não é necessário rodapé, pois a barra superior já oferece proteção suficiente. (F)
12. A montagem de andaimes deve seguir um projeto específico elaborado por Profissional Legalmente Habilitado. (V)
13. A remoção de piso, grades ou guarda-corpos só pode ser realizada por pessoas capacitadas e autorizadas em Trabalho em Altura (RAC 01 e normas locais) e procedimentos aplicáveis. (V)
14. O empregador pode exigir o retorno do trabalhador à atividade enquanto as medidas corretivas para um risco grave e iminente não tiverem sido adotadas. (F)
15. A saída da PEMT/PTA para acessar outro ponto deve ser realizada transpondo o guarda-corpo. (F)
16. Em atividades próximas a alçapões, os empregados devem seguir as diretrizes do RAC 1. (V)
17. Para acesso e realização de atividades que envolvam pessoas próximas a alçapões, deve-se emitir o Anexo 03 – Checklist de Verificação para Abertura de Alçapões, mantendo-o na frente de serviço junto com a PTS e a ART. (V)

18. Em planos inclinados e telhados, o SPIQ (Sistema de Proteção Individual Contra Quedas) deve estar presente, conforme análise de risco, se houver risco de queda de nível diferente. (V)

Bloqueio e Etiquetagem (RAC 04)

19. Cadeados de segurança devem ser construídos em material não condutor, quando houver a possibilidade de contato com superfície energizada. (V)

20. Para o Bloqueio de Processo, deve-se garantir que não serão geradas caixas de bloqueio primárias. (V)

21. Os cadeados de bloqueio da empresa devem possuir rastreabilidade composta pela matrícula (ou código de 8 dígitos para terceiros) e o número do cadeado. (V)

22. Visitantes e auditores que não interagem com máquinas bloqueadas não precisam seguir o Fluxo de Bloqueio para Visitantes. (F)

23. A chave do cadeado da caixa primária pode ficar em um armário na sala de operação, desde que este armário tenha gestão de controle de acesso para impedir o acesso por pessoas não autorizadas. (V)

24. A identificação do Executante do Bloqueio na etiqueta deve ser feita nas partes 1 e 2 na cor verde. (V)

25. O cadeado para Bloqueio da Caixa Primária e/ou fonte de energia é definido como a cor Amarela no PRO 040948. (F)

26. É proibido o uso de cadeados de combinação para fins de bloqueio de energia, devendo ser de chave única. (V)

27. A Matriz de Bloqueio deve mapear os pontos de bloqueio principais e incluir observações sobre a eliminação da energia residual. (V)

28. O Bloqueio Individual Direto elimina a necessidade de gerar caixa de bloqueio. (V)

29. O Teste de Confirmação (ou Efetividade) de Bloqueio é a tentativa de funcionar o equipamento para confirmar o bloqueio. (V)

30. O Executante de Serviço (trabalhador que intervirá no equipamento) deve intervir sob responsabilidade de um Líder de Bloqueio. (V)

31. O PRO 040948 (Bloqueio) exige que os cadeados SafeKey tenham no mínimo 100 mil segredos. (V)

32. Energia Residual é a energia que permanece armazenada (como mecânica, elétrica ou hidráulica) mesmo depois de o equipamento ser bloqueado. (V)

Içamento de Cargas (RAC 05)

33. Içamento Crítico é qualquer içamento que não se enquadre nas condições mandatórias para a elaboração de Plano de Rigging. (F)

34. O empregado responsável pela amarração e sinalização deve realizar inspeções pré-uso dos acessórios de içamento. (V)

35. O Plano de Rigging é obrigatório para guindastes, guindautos e gruas, se atenderem às condições críticas. (V)
36. O Plano de Rigging é obrigatório para operações realizadas por pontes rolantes, pórticos e talhas. (F)
37. A auto portabilidade de uma carga a ser içada é responsabilidade do usuário do procedimento, e não do projeto dos olhais. (V)
38. Em içamentos onde o Plano de Rigging é exigido, o Fator de Utilização (FU) do equipamento deve ser limitado a 75% da capacidade de carga. (V)
39. Quando houver ventos, o planejamento do içamento deve considerar a velocidade máxima admissível do equipamento, conforme manual do fabricante. (V)
40. O Plano Básico de Içamento de Cargas aplica-se a atividades que se enquadram como içamento crítico. (F)
41. Para içamentos críticos, o Plano de Rigging deve ser elaborado por profissional capacitado, habilitado e certificado. (V)
42. Em dias com serração, neblina, chuvas ou baixa luminosidade, deve-se avaliar os riscos nas atividades de içamento de carga. (V)
43. Os furos dos olhais de içamento devem ter uma circunferência perfeita com acabamento feito por processo de usinagem. (V)
44. Na impossibilidade de cumprimento das recomendações do Plano de Rigging, a atividade somente poderá ser realizada após revisão do plano pelo elaborador. (V)
45. As patolas dos equipamentos de içamento devem ter sua superfície de contato apoiada integralmente sobre pranchões/dormentes, e não pode haver vãos entre eles. (V)
- Máquinas, Escoramentos e Riscos Diversos (RAC 07 / NR 12 / NR 10)
46. Em máquinas e equipamentos (NR 12), a primeira medida a ser adotada na hierarquia de proteção é a Proteção Individual. (F)
47. É permitido utilizar quadros, painéis e invólucros de equipamentos elétricos para guardar objetos ou ferramentas. (F)
48. Máquinas e equipamentos devem ser operados com as proteções (fixas e móveis) e dispositivos de proteção devidamente instalados e ativos. (V)
49. As operações elementares em eletricidade, como ligar e desligar circuitos, podem ser realizadas em baixa tensão por qualquer pessoa não advertida, se o equipamento estiver em bom estado de conservação. (V)
50. Para trabalhos em alta tensão (AT) ou no Sistema Elétrico de Potência (SEP), os serviços podem ser realizados individualmente. (F)

Instrução: Marque a alternativa correta.

Trabalho em Altura (RAC 01 / NR 35)

51. Qual é o EPI obrigatório para retenção de queda em trabalho em altura? A) Capacete de segurança B) Luvas de raspa C) Cinturão de segurança tipo paraquedista D) Botina com bico de aço E) Óculos de proteção

52. Qual a carga horária mínima do treinamento inicial obrigatório para Trabalho em Altura (NR 35)? A) 4 horas B) 6 horas C) 8 horas D) 16 horas E) 40 horas

53. Quem é responsável por assegurar a realização da Análise de Risco (AR) e, quando aplicável, a emissão da Permissão de Trabalho (PT) para trabalho em altura? A) O Profissional Legalmente Habilmente (PLH) B) O Inspetor de Andaimes C) A organização (empregador) D) O Supervisor de Rigging E) O SESMT

54. Em trabalho em altura, qual proteção coletiva deve ser instalada na periferia da edificação a partir do início dos serviços necessários à concretagem da primeira laje? A) Redes de proteção laterais B) Escadas de acesso temporário C) Linhas de vida verticais D) Proteção contra queda de trabalhadores e projeção de materiais E) Sinalização de segurança

55. Qual é o objetivo principal da Permissão de Trabalho (PT)? A) Documentar a Matriz de Bloqueio. B) Determinar a aptidão médica do trabalhador. C) Autorizar atividades não rotineiras e listar medidas de controle e envolvidos. D) Registrar a transferência de responsabilidade de bloqueio. E) Definir o tipo de andaime a ser utilizado.

56. Qual é o ângulo máximo de inclinação preferencial para o acesso aos andaimes, conforme é avaliado na etapa de planejamento e elaboração de projetos? A) 30º B) 60º C) 90º D) 45º E) 75º

57. Em um sistema de retenção de queda, a força de impacto transmitida ao trabalhador deve ser de, no máximo: A) 2 kN B) 4 kN C) 6 kN D) 8 kN E) 10 kN

58. O que acontece com elementos de um Sistema de Proteção Individual Contra Quedas (SPIQ) que apresentarem defeitos, degradação, deformações ou sofrerem impactos de queda? A) Devem ser inspecionados periodicamente. B) Podem ser reutilizados imediatamente após limpeza. C) Devem ser testados em laboratório a cada seis meses. D) Devem ser armazenados separadamente. E) Devem ser inutilizados e descartados.

59. Qual é a distância de segurança (faixa de proteção) que deve ser mantida livre de cargas nas bordas das escavações? A) 0,5 m B) No mínimo 1 m (um metro) C) 1,25 m D) 2,0 m E) Não há distância mínima definida.

60. O que é considerado Trabalho em Altura pela NR 35? A) Toda atividade acima de 1,5m. B) Toda atividade acima de 1,8m. C) Toda atividade com diferença de nível acima de 2,0m, onde haja risco de queda. D) Apenas atividades em andaimes. E) Apenas atividades com uso de SPIQ.

61. Para trabalhos em altura, quem deve ser formalmente autorizado pela organização para realizar a atividade? A) Apenas o Profissional Legalmente Habilmente. B) Qualquer trabalhador capacitado. C) Trabalhador capacitado, com estado de saúde avaliado e apto, e que possua anuência formal da empresa. D) Somente trabalhadores próprios. E) Apenas o supervisor.

62. O que a Permissão de Trabalho (PT) deve conter, além dos requisitos mínimos e disposições da AR? A) A Matriz de Bloqueio atualizada. B) O Plano de Rigging da carga. C) O Plano de

Atendimento à Emergência. D) A relação de todos os envolvidos na atividade. E) O cálculo da resistência da estrutura.

63. Em andaimes e instalações provisórias, que altura mínima deve ter o rodapé para prevenir a queda de objetos? A) 0,10 m B) 0,15 m C) 0,20 m D) 0,50 m E) 1,20 m

64. Qual a condição que torna proibida a realização de atividades em telhados ou coberturas? A) Estar acima de 2 metros. B) Uso de cinto de segurança. C) Sobre superfícies escorregadias. D) Uso de passarelas. E) Uso de EPC.

65. A instalação de sistemas de segurança (proteções fixas, móveis e dispositivos) em máquinas deve ser realizada por quais profissionais, quando autorizados pela empresa? A) Apenas Profissional Legalmente Habilitado (PLH). B) Apenas PLH ou Profissional Qualificado. C) Profissional legalmente habilitado ou profissional qualificado ou capacitado. D) Qualquer empregado com treinamento básico. E) Somente o Coordenador da área.

Bloqueio e Etiquetagem (RAC 04)

66. Qual a cor da identificação obrigatória na etiqueta de bloqueio para o Solicitante do bloqueio? A) Azul B) Vermelha C) Verde D) Amarela E) Branca

67. Qual o nome do anexo utilizado para a Transferência de Responsabilidade de Bloqueio Sucessiva, quando necessário mais de uma transferência de responsabilidade? A) Anexo 07 B) Anexo 08 C) Anexo 09 D) Anexo 17 E) Anexo 10

68. Qual o requisito mínimo de segredos (combinações) que os cadeados devem possuir, conforme o PRO 040948? A) 6 pinos B) 50 mil segredos C) 75 mil segredos D) 100 mil segredos E) 1 milhão de segredos

69. Em qual situação, no PRO 040948, é utilizado o cadeado de cor Vermelha? A) Bloqueio do executante do serviço. B) Bloqueio de passagem de turno. C) Bloqueio de campo pelo líder. D) Bloqueio da caixa primária e/ou bloqueio da fonte de energia. E) Bloqueio de processo.

70. Quem é responsável por atualizar a Matriz de Bloqueio (Anexo 04)? A) O Solicitante do Bloqueio. B) O Executante do Bloqueio. C) O Ponto Focal. D) O Gerente Executivo. E) O Líder de Bloqueio.

71. Qual é a principal função do Líder de Bloqueio no Bloqueio de Equipe? A) Realizar a manutenção do equipamento. B) Fazer o Teste de Confirmação de Bloqueio na sala de controle. C) Aplicar o cadeado e a primeira parte da etiqueta na fonte (ou caixa primária) e preparar a caixa de bloqueio de campo. D) Realizar a transferência sucessiva de bloqueio. E) Fornecer o cadeado pessoal para o Executante.

72. Quem deve ser formalmente designado pelo líder imediato para realizar o Teste de Efetividade de Bloqueio (EAT)? A) O Rigger. B) O Inspetor de Andaimes. C) O Visitante. D) O Executante de Serviço. E) O Empregado Autorizado para Realização do Teste de Efetividade de Bloqueio.

73. Qual documento deve mapear os pontos de bloqueio e as fontes de energia de um equipamento, sistema ou processo operacional? A) Permissão de Trabalho Seguro (PTS). B) Análise de Risco da Tarefa (ART). C) Matriz de Bloqueio (Anexo 04). D) Procedimento Operacional (PRO). E) Plano de Rigging.

lçamento de Cargas (RAC 05)

74. Para içamento de carga que atenda a condição de altura de 15 metros, qual o peso mínimo que torna obrigatório o Plano de Rigging (para guindaste, guindauto ou grua)? (Consulte a Tabela de Exigência para elaboração de Plano de Rigging) A) Superior a 5t B) Superior a 20t C) Superior a 10t D) Todas as cargas E) Superior a 40t

75. Quem é o responsável por elaborar o Plano Básico de Içamento de Carga (para içamentos não críticos)? A) Apenas o Rigger Projetista. B) O Supervisor de Rigging e o SESMT. C) O operador do equipamento e o empregado responsável pela amarração da carga. D) O Líder de Bloqueio e o Executante. E) O Profissional Legalmente Habilitado.

76. O que é uma "Linga de cabo de aço"? A) Um acessório forjado utilizado na proteção do olhal. B) Um dispositivo de amarração que deve ser inspecionado semanalmente. C) Um cabo que deve ser usado apenas em içamentos críticos. D) Uma peça formada de cabo de aço, com olhal em pelo menos uma das extremidades, também conhecida como estropo. E) O acessório utilizado para fixar o contrapeso do guindaste.

77. Um içamento de carga em estado líquido que excede qual peso torna obrigatória a elaboração de Plano de Rigging? A) 500 kg B) 1 tonelada C) 2 toneladas D) 5 toneladas E) 10 toneladas

78. De acordo com o PRO 039979, o que deve ser garantido para um içamento em que o Plano de Rigging é obrigatório? A) O içamento deve ser realizado em horário noturno. B) O Plano pode ser revisado após o início da atividade, se houver problemas. C) O Plano de Rigging deve estar na frente de trabalho durante toda a execução da atividade e ser conhecido por todos envolvidos na atividade. D) O peso deve ser considerado apenas como a carga líquida, ignorando a embalagem. E) O içamento deve ser classificado como não crítico.

79. Para o içamento de carga que atenda à condição de Altura de lançamento da carga (metros) de 30 metros, qual o peso que torna obrigatório o Plano de Rigging? A) Superior a 20t B) Superior a 10t C) Superior a 5t (25,1 - 40 metros, superior a 5t) D) Todas as cargas E) Superior a 2t

80. O que deve ser feito em caso de içamentos próximos a redes elétricas? A) Utilizar cabos de amarração de nylon. B) Paralisar o trabalho e aguardar a chuva. C) Garantir que as distâncias seguras atendam às normas e obter autorização do profissional habilitado responsável pela linha. D) O operador deve içar a carga o mais rápido possível. E) É suficiente apenas isolar a área.

81. Qual profissional é responsável por segregar e encaminhar para o descarte todos os acessórios de içamento em condição de não conformidade? A) O Operador do equipamento. B) O Rigger Projetista. C) O Supervisor da Área. D) O Inspetor de Acessórios de Ferramentaria. E) O Oficial de Bloqueio.

Máquinas e Eletricidade (RAC 07 / NR 12 / NR 10)

82. Em relação aos Dispositivos de Parada de Emergência em máquinas (NR 12), qual característica é obrigatória? A) Deve apenas provocar a parada da operação em tempo não urgente. B) Deve prevalecer sobre todos os outros comandos. C) Sua função deve ser monitorada apenas durante o setup. D) Não deve ser facilmente acessível para evitar acionamentos accidentais. E) Deve ter sua função ativada apenas no modo de operação normal.

83. Para máquinas e equipamentos, em que ordem de prioridade devem ser adotadas as medidas de proteção? A) Medidas administrativas, Coletivas, Individuais. B) Medidas Individuais, Coletivas, Administrativas. C) Medidas de Proteção Coletiva, Medidas Administrativas, Medidas de Proteção Individual. D) Medidas de Proteção Individual, Administrativas, Coletivas. E) Medidas Administrativas, Individuais, Coletivas.

84. O que é considerado uma "Zona de Perigo" de uma máquina? A) Apenas o local onde o operador trabalha. B) A área onde ficam as ferramentas. C) Qualquer zona dentro e/ou em torno de uma máquina na qual a presença de uma pessoa exposta é submetida a um risco para sua segurança ou saúde. D) A área de manutenção externa. E) A área de estoque de peças.

85. Qual documento deve ser emitido e assinado por superior responsável pela área para trabalhos em instalações elétricas energizadas em Alta Tensão (AT)? A) Permissão de Trabalho Seguro (PTS). B) Ordem de Serviço e/ou Ordem de Manutenção específica para data e local. C) Matriz de Bloqueio. D) Prontuário de Instalações Elétricas (PIE). E) Laudo de Aterramento.

86. Os cabos de alimentação das máquinas de solda devem atender a qual requisito referente a emendas? A) Devem ter no máximo duas emendas. B) Devem ser isolados com fita isolante industrial. C) Não podem ter emendas, mas podem usar extensões com conexões trifásicas. D) É permitido ter emendas apenas se a solda for de baixa tensão. E) Podem ter emendas desde que o eletricista autorize.

87. A vestimenta de trabalho para serviços em instalações elétricas deve ser adequada às atividades, contemplando o controle de quais características? A) Cores e conforto. B) Modelo e marca. C) Peso e tamanho. D) Condutibilidade, inflamabilidade e influências eletromagnéticas. E) Temperatura e umidade.

88. Para escavações com profundidade superior a 1,25 m, o que é obrigatório para proteção? A) Apenas sinalização de segurança. B) O uso de capacetes e luvas. C) Apenas rampas de acesso. D) Taludes ou escoramentos definidos em projeto elaborado por profissional legalmente habilitado. E) O uso de biombo.

89. Quem deve fornecer os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) ao trabalhador, conforme a NR 01? A) A CIPA. B) O SESMT. C) O Rigger. D) O empregador. E) O trabalhador deve comprá-lo.

90. Quem deve elaborar o Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR) em canteiros de obras? A) O engenheiro de produção. B) O líder de equipe. C) Profissional legalmente habilitado em segurança do trabalho. D) O técnico em segurança do trabalho do cliente. E) O mestre de obras.

Tubulações e Outros Riscos

91. Qual a cor que a norma NBR 6493 (Tubulações) indica como padrão para o fluido Água? A) Preto B) Azul C) Vermelho D) Amarelo E) Verde

92. Qual a cor que a NBR 6493 (Tubulações) indica como padrão para Ar Comprimido? A) Amarelo B) Vermelho C) Verde D) Preto E) Azul

93. Qual a cor que a NBR 6493 (Tubulações) indica como padrão para a rede de Incêndio? A) Amarelo B) Verde C) Azul D) Preto E) Vermelho

94. O que é um "Flange com Virola" (Lap Joint Flange)? A) Um flange que é soldado diretamente na face. B) Um flange que é aparafusado. C) Um flange que é rosqueado. D) Um flange cuja furação pode ser girada para alinhamento após a conformação da tubulação. E) Um flange que possui apenas uma solda de ângulo.

95. O que deve ser considerado para a instalação dos andaimes, em relação às condições climáticas? A) Apenas a umidade do ar. B) Apenas a temperatura extrema. C) A ação do vento, utilizando a ABNT 6123 (Forças devidas ao vento em edificações). D) Apenas o nível de ruído. E) A drenagem da água.

96. Em relação às escadas portáteis, o que deve ser aplicado se a dinâmica de trabalho posicionar o trabalhador em um patamar igual ou superior a 1,8 metros de altura? A) Apenas um capacete de segurança. B) Apenas luvas de proteção. C) Um sistema de proteção contra quedas. D) Apenas isolamento da área. E) Uma PTS simplificada.

97. O que são "Atividades Não Rotineiras" de içamento? A) Atividades que não envolvem guindastes. B) Içamentos de cargas líquidas. C) Içamentos com Fator de Utilização abaixo de 70%. D) Toda atividade que se faça obrigatória a emissão de Plano de Içamento de Carga (Plano de Rigging). E) Içamentos realizados em dias de sol.

98. O que deve ser feito se as proteções (fixas e móveis) de uma máquina estiverem danificadas/ausentes? A) Continuar operando em baixa velocidade. B) Removê-las completamente. C) Bloquear a máquina, mas operar sob supervisão. D) Controlar as zonas de perigo (medidas que impeçam o contato de pessoas) e abrir uma nota no sistema com prazo de adequação. E) Aplicar o cadeado de bloqueio e operar.

99. O que é uma "Laminadora" no contexto de máquinas industriais? A) Uma máquina usada para içamento de chapas. B) Uma máquina para corte de aço. C) Máquina concebida para uso profissional na indústria alimentícia, destinada a laminar massa por passagem consecutiva entre rolos rotativos. D) Máquina para dobrar metal (dobreira). E) Máquina para montagem de perfis metálicos.

100. Na NR 10, o que é proibido durante os trabalhos com instalações elétricas ou em suas proximidades? A) Uso de EPI. B) Uso de EPC. C) A realização de análise de risco. D) O uso de adornos pessoais. E) A presença de profissional capacitado.