Conteúdo	PDFs	Lei Seca	Videoaulas	Questões	Revisão			
					24 h	7 dias	30 dias	90 dias
PROVA DISCURSIVA (MATERIAL - CLIQUE AQUI)								
CONHECIMENTOS GERAIS								
Noções de Informática								
Conceitos básicos de hardware e software.								
Sistemas operacionais (ambiente Windows).								
Dispositivos de entrada, saída e armazenamento.								
Gerenciamento de arquivos e pastas.								
Softwares utilitários.								
Ferramentas de produtividade: edição de textos, planilhas e apresentações (Microsoft Office e Google Workspace).								
Correio eletrônico (Gmail e Outlook).								
Ferramentas de reuniões virtuais (Microsoft Teams, Zoom e Google Meet).								
Redes de computadores: conceitos básicos de internet e intranet.								
Navegadores de internet (Microsoft Edge, Mozilla Firefox e Google Chrome).								
Pesquisa e busca avançada na internet.								
Armazenamento e compartilhamento de arquivos em rede e na nuvem.								
Segurança da informação:								
ameaças digitais, vírus, malware, phishing e engenharia social;								
antivírus, firewall, senhas seguras, autenticação multifator e procedimentos de backup.								
Noções de inteligência artificial generativa e suas aplicações em ferramentas de produtividade (Copilot e Gemini), pesquisa, elaboração de documentos e automação de tarefas administrativas.								
Uso responsável da inteligência artificial e proteção de informações.								
Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD).								
Transformação digital na Administração Pública: governo digital, processos e documentos eletrônicos, assinaturas eletrônicas e noções de interoperabilidade entre sistemas.								

Conteúdo	PDFs	Lei Seca	Videoaulas	Questões	Revisão			
					24 h	7 dias	30 dias	90 dias
PROVA DISCURSIVA (MATERIAL - CLIQUE AQUI)								
Língua Portuguesa								
Redação Oficial.								
Ortografia e acentuação.								
Emprego do sinal indicativo de crase.								
Compreensão e interpretação de textos de gêneros variados.								
Relação do texto com seu contexto histórico.								
Denotação e conotação.								
Discurso direto, discurso indireto e discurso indireto livre.								
Intertextualidade.								
Figuras de linguagem.								
Morfossintaxe.								
Elementos estruturais e processos de formação de palavras.								
Sinonímia e antonímia.								
Pontuação.								
Pronomes.								
Concordância nominal e concordância verbal.								
Flexão nominal e flexão verbal.								
Vozes do verbo.								
Correlação de tempos e modos verbais.								
Regência nominal e regência verbal.								
Coordenação e subordinação.								
Conectivos.								
Redação (confronto e reconhecimento de frases corretas e incorretas; organização e reorganização de orações e períodos; equivalência e transformação de estruturas).								

Conteúdo	PDFs	Lei Seca	Videoaulas	Questões	Revisão			
					24 h	7 dias	30 dias	90 dias
PROVA DISCURSIVA (MATERIAL - CLIQUE AQUI)								
Matemática e Raciocínio lógico								
Estrutura lógica de relações arbitrárias entre pessoas, lugares, objetos ou eventos fictícios;								
deduzir novas informações das relações fornecidas e avaliar as condições usadas para estabelecer a estrutura daquelas relações.								
Compreensão e elaboração da lógica das situações por meio de: raciocínio verbal, raciocínio matemático, raciocínio sequencial, orientação espacial e temporal, formação de conceitos, discriminação de elementos.								
Compreensão do processo lógico que, a partir de um conjunto de hipóteses, conduz, de forma válida, a conclusões determinadas.								
Números inteiros e racionais:								
operações (adição, subtração, multiplicação, divisão, potenciação);								
expressões numéricas;								
múltiplos e divisores de números naturais;								
problemas.								
Frações e operações com frações.								
Números e grandezas proporcionais:								
razões e proporções;								
divisão em partes proporcionais;								
regra de três;								
porcentagem e problemas envolvendo regra de três simples, cálculos de porcentagem, acréscimos e descontos.								
Noções de Estatísticas:								
medidas de tendência central (moda, mediana, média aritmética simples e ponderada) e de dispersão (desvio médio, amplitude, variância, desvio padrão);								
leitura e interpretação de gráficos (histogramas, setores, infográficos) e tabelas.								

Conteúdo	PDFs	Lei Seca	Videoaulas	Questões	Revisão			
					24 h	7 dias	30 dias	90 dias
PROVA DISCURSIVA (MATERIAL - CLIQUE AQUI)								
Geografia e História do Maranhão								
Formação territorial e ocupação do espaço maranhense.								
Localização, limites, divisão político-administrativa e regionalização do Maranhão.								
Aspectos físicos e naturais: relevo, clima, solos, vegetação, biomas e domínios de transição.								
Hidrografia e principais bacias hidrográficas.								
Litoral maranhense, ecossistemas costeiros e recursos naturais.								
População, dinâmica demográfica, migrações, urbanização e rede urbana.								
Aspectos econômicos: agricultura, pecuária, extrativismo, indústria, mineração, comércio, serviços, turismo, infraestrutura, portos e ferrovias.								
Questões ambientais, conservação da biodiversidade e desenvolvimento sustentável.								
Povos indígenas, comunidades quilombolas e populações tradicionais.								
Formação histórica do Maranhão.								
Povos originários e colonização.								
França Equinocial e ocupação portuguesa.								
Fundação e formação de São Luís.								
Economia e sociedade colonial.								
Escravidão indígena e africana.								
Produção algodoeira e transformações econômicas.								
Independência e formação da província.								
Balaiada: contexto, causas, principais personagens, desenvolvimento e consequências.								
Maranhão na Primeira República.								
Transformações econômicas, políticas e sociais no século XX.								
Industrialização, urbanização, grandes projetos, mineração e infraestrutura.								

Conteúdo	PDFs	Lei Seca	Videoaulas	Questões	Revisão			
					24 h	7 dias	30 dias	90 dias
PROVA DISCURSIVA (MATERIAL - CLIQUE AQUI)								
Maranhão contemporâneo e processo de redemocratização.								
Cultura, patrimônio histórico e manifestações culturais maranhenses.								
Bumba meu boi, Tambor de Crioula, Tambor de Mina, reggae e demais manifestações populares.								
Literatura e personalidades maranhenses.								
Patrimônio material e imaterial.								
Aspectos políticos, sociais, econômicos, ambientais e culturais do Maranhão na atualidade.								
CONHECIMENTOS ESPECÍFICOS								
Fundamentos e Administração da Saúde e Segurança no Trabalho: Conceitos e causas dos Acidentes do Trabalho, norma ABNT NBR 14280:2001 – Procedimento e Classificação: procedimentos de registro, comunicação, estatística e análise.								
Portarias e instruções normativas do Ministério do Trabalho e Emprego.								
Lei nº 8.213/1991: proteção ao trabalhador, auxílio por incapacidade temporária e amparo acidentário.								
Perfil Profissiográfico Previdenciário-PPP, Laudo Técnico das Condições do Ambiente de Trabalho-LTCAT, Perícias, tipos de aposentadoria), Gestão: CIPA e EPIs, Nexo Técnico Epidemiológico Previdenciário (NTEP), Fator Acidentário de Prevenção (FAP), caracterização do acidente de trabalho, emissão de Comunicação de Acidente de Trabalho (CAT), elaboração e análise de LTCAT para fins previdenciários e integração entre Programas de Gerenciamento de Riscos (PGR), Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional,								
Perfil Profissiográfico Previdenciário (PPP) e Laudo Técnico das Condições Ambientais do Trabalho.								
Legislação e Normas técnicas: Consolidação das Leis do Trabalho (artigos 154 a 201), Lei nº 6.514, de 22 de dezembro de 1977 e Portaria nº 3.214/1978 que aprovou as Normas Regulamentadoras (NRs) relativas à segurança e medicina do trabalho no Brasil.								

Conteúdo	PDFs	Lei Seca	Videoaulas	Questões	Revisão			
					24 h	7 dias	30 dias	90 dias
PROVA DISCURSIVA (MATERIAL - CLIQUE AQUI)								
Legislação Trabalhista (CLT- Consolidação das Leis do Trabalho: Direitos e obrigações do empregado e empregador, obrigatoriedade do registro na Carteira de Trabalho e Previdência Social (CTPS), processos trabalhistas, vara do trabalho).								
NR 03 – Embargo e Interdição;								
NR 04 – Serviços Especializados em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho;								
NR 05 – Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA).								
NR 06 – Equipamentos de Proteção Individual – EPIs.								
NR 15 – Atividades e Operações Insalubres.								
NR 28 – Fiscalização e Penalidades.								
Ética e Cidadania organizacional:								
Atribuições do técnico em Segurança do trabalho com base na Lei nº 7.410/1985, Conselhos Regionais: Resoluções CREA/CONFEA, atribuições profissionais, responsabilidade técnica, Anotação de Responsabilidade Técnica (ART) e código de ética profissional do engenheiro;								
Sindicato da Profissão – Acordos Coletivos.								
Ética e moral nas condutas sociais.								
Código de Ética profissional do profissional de técnico em segurança do trabalho.								
Lei nº 13.709/2018 com redação dada pela Lei nº 13.853/2019 – Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD).								
Sistema de gestão integrada em saúde e segurança do trabalho: Convenções da Organização Internacional do Trabalho (OIT), Sistemas de Gestão da Qualidade (ferramentas da qualidade, ABNT NBR ISO 9000): objetivos, implantação, custo e benefícios, Gestão do Meio Ambiente: conceitos, gerenciamento de resíduos, Resolução CONAMA nº 001/1996 – Estudo de Impacto Ambiental (EIA) e o Relatório de Impacto Ambiental (RIMA) para atividades poluidoras, Resolução CONAMA nº 237/1997, Resolução CONAMA nº 307/2002 e Resolução CONAMA nº 358/2005,								

Conteúdo	PDFs	Lei Seca	Videoaulas	Questões	Revisão			
					24 h	7 dias	30 dias	90 dias
PROVA DISCURSIVA (MATERIAL - CLIQUE AQUI)								
Sistema de Gestão Ambiental (SGA) - ABNT NBR ISO 14000: objetivos, implantação, custo e benefícios, ABNT NBR ISSO 45001 – Sistema de Gestão de Saúde e Segurança no Trabalho (SGSST).								
Gestão da Informação: confiabilidade e segurança.								
ABNT NBR ISO 26000 - Diretrizes sobre responsabilidade social.								
Convenções da Organização Internacional do Trabalho (OIT).								
ABNT NBR 16001 - Sistema de Gestão da Responsabilidade Social.								
ABNT NBR ISO 31000: princípios, diretrizes e processos para gestão de riscos corporativos.								
Aplicativos Informatizados em Saúde e Segurança do Trabalho:								
Elaboração de atas, editais de convocação da CIPA, atas de instalação e posse, atas de eleições, relatório técnico;								
Princípios de terminologia aplicados à área de SST e glossário com nomes e origens dos termos utilizados pela SST.								
Representação Digital em Segurança do Trabalho:								
Noções de desenho técnico para elaboração de Leiautes como Mapa de Riscos Ambientais, Mapa de Rota de Fuga, Planta de Risco de Incêndio e simbologia gráfica para projetos de segurança contra incêndio, leitura, interpretação e elaboração de plantas, memoriais descritivos e projetos de prevenção e combate a incêndio;								
rota de fuga em conformidade com as normas da ABNT, legislação estadual e Instruções técnicas do Corpo de Bombeiros.								
Relações Humanas no Trabalho: Psicologia aplicada ao trabalho (conceito de doença, saúde e a prevenção de acidentes).								
Saúde Mental:								
fatores que interferem;								
importância do lazer, saúde mental e trabalho.								
NR 01: Riscos psicossociais.								

Conteúdo	PDFs	Lei Seca	Videoaulas	Questões	Revisão			
					24 h	7 dias	30 dias	90 dias
PROVA DISCURSIVA (MATERIAL - CLIQUE AQUI)								
Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR): Mapeamento de riscos, ações preventivas, inclusão no PGR, conscientização.								
Promoção de saúde e qualidade de vida.								
Fadiga mental, estresse ocupacional, síndrome de Burnout, percepção de risco, comportamento seguro, liderança e impactos do assédio moral na saúde e segurança dos trabalhadores.								
Técnicas de Estruturação de Campanhas: curso para formação dos componentes da CIPA, Organização da SIPAT, Treinamentos obrigatórios de acordo com as normas regulamentadoras, Palestras e Campanhas obrigatórias e opcionais sobre saúde comuns aos trabalhadores (Tabagismo e suas consequências, Infecções Sexualmente Transmissíveis (IST), AIDS, Alcoolismo, Drogas, Tabagismo, como causa de acidentes de trabalho, Drogas no trabalho: Dependência provocando acidentes e conflitos interpessoais.								
Políticas de Saúde Pública: Leis Municipais, Estaduais e Federais sobre Saúde Pública.								
SUS;								
Rede Nacional de Saúde do Trabalhador: CEREST (Centro de Referência em Saúde do Trabalhador), RENAST (Rede Nacional de Atenção Integral a Saúde do Trabalhador), COSAT (Área Técnica de Saúde do Trabalhador do Ministério da Saúde – Centro de informações), GEISAT (Grupo Executivo Interministerial da Saúde do Trabalhador).								
Epidemia, endemia e pandemia.								
NR 32 – Saúde e Segurança no Trabalho em Serviços de Saúde.								
Recursos de Saúde disponíveis à comunidade, Corpo de Bombeiros e SAMU -Sistema de Atendimento Móvel de Urgência.								
Análise Ergonômica do Trabalho: Conceitos e abordagens de LER/DORT, Aspectos ergonômicos que geram estresse no trabalho.								

Conteúdo	PDFs	Lei Seca	Videoaulas	Questões	Revisão			
					24 h	7 dias	30 dias	90 dias
PROVA DISCURSIVA (MATERIAL - CLIQUE AQUI)								
Posturas no trabalho, monotonia e motivação no trabalho, desajustamento e satisfação no trabalho, espaço de trabalho, níveis de Iluminação – NHO 11 da Fundacentro e cores no ambiente de trabalho, fadiga, ferramentas ergonômicas (Moore e Garg, Suzane Rogers, checklist de Hudson/Couto), análise dos postos de trabalho, transporte e levantamento manual de cargas (Critério de NIOSH), NR 17 – Ergonomia, ergonomia cognitiva e organizacional, Análise Ergonômica do Trabalho (AET).								
Suporte Emergencial à Vida:								
Primeiros Socorros, papel do socorrista – urgências coletivas, emergências, caixas de primeiros socorros;								
Análise primária e análise secundária;								
parada cardiorrespiratória – parada respiratória e parada cardíaca;								
Choques elétricos.								
Transportes de acidentados, Imobilizações;								
locomoção Emergencial.								
Caixa de primeiros socorros.								
Higiene e Segurança do Trabalho: Aparelhos de medição: critérios quantitativos e qualitativos.								
NR 09 – Avaliação e controle das exposições ocupacionais a agentes físicos, químicos e biológicos.								
NR 15 – Atividades e operações insalubres.								
Normas de Higiene Ocupacional da FUNDACENTRO.								
NR 16 – Atividades e operações perigosas.								
Critérios de Avaliação da ACGIH – Substâncias Químicas.								
Metodologias de amostragem e avaliação de agentes físicos, químicos e biológicos, dosimetria de ruído, avaliação de calor, vibrações e radiações, utilização de equipamentos de medição e interpretação de limites de tolerância.								
Ficha de Dados de Segurança de Produtos Químicos (FDS).								

Conteúdo	PDFs	Lei Seca	Videoaulas	Questões	Revisão			
					24 h	7 dias	30 dias	90 dias
PROVA DISCURSIVA (MATERIAL - CLIQUE AQUI)								
Elaboração, análise e interpretação de Laudos de Insalubridade e de Periculosidade para fins trabalhistas e previdenciários;								
caracterização e descaracterização de atividades insalubres e perigosas.								
Prevenção de Doenças Profissionais e do Trabalho: Doenças ocupacionais e decorrentes do trabalho, causadas, desencadeadas ou agravadas pelas condições de trabalho, orientando o diagnóstico, notificação e prevenção.								
Lista de Doenças Relacionadas ao Trabalho.								
Câncer Ocupacional.								
Exposição a Substâncias Tóxicas no Trabalho.								
Doenças ocupacionais causadas pelos riscos ambientais (físico, químico e biológico).								
NR 07 – Programa de Controle Médico e Saúde Ocupacional.								
Síndrome dos Edifícios Doentes.								
Exames admissionais, periódicos, de retorno ao trabalho, de mudança de função e demissionais;								
monitoramento biológico;								
Perda Auditiva Induzida por Ruído (PAIR), pneumoconioses, intoxicações químicas crônicas e Lista de Doenças Relacionadas ao Trabalho (LDRT).								
Análise de Riscos: Teoria e probabilidade dos riscos.								
Gerenciamento dos riscos.								
Prevenção e controle de perdas, Análise Preliminar de Risco (APR), observação planejada do trabalho, Estudo de Perigo e Operabilidade – HAZOP, Metodologia da Árvore de Causas, Análise de Modos de Falha e Efeitos – AMFE, Checklist – Permissão de Trabalho (PT), Técnica de Incidentes Críticos – TIC, Diagrama de Causa e Efeito.								
Matriz de GUT – Gravidade, Urgência e Tendência.								
ABNT NBR ISO/IEC 31010:2021 – Gestão de riscos.								

Conteúdo	PDFs	Lei Seca	Videoaulas	Questões	Revisão			
					24 h	7 dias	30 dias	90 dias
PROVA DISCURSIVA (MATERIAL - CLIQUE AQUI)								
Técnicas para o processo de avaliação de riscos e conhecimento de perigos e avaliação de riscos em atividades perigosas.								
Transporte de produtos químicos;								
Silos de cereais;								
Alta tensão;								
Probabilidade e severidade dos riscos ocupacionais (NR 01).								
Inventário de Riscos Ocupacionais previsto no Programa de Gerenciamento de Risco (PGR) e no Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO).								
Prevenção e Combate a Sinistros: Incêndio: Processo químico do fogo, Formas e condições de incêndio, Causas e prevenção de incêndio, NR 23 – Proteção Contra Incêndios, Brigadas de Combate a Incêndio, Decretos Estaduais sobre incêndios, Instruções Técnicas do Corpo de Bombeiros, Sistemas de combate a incêndio como extintores: tipos, modo de utilização, “Sprinklers”: Sistemas Hidráulicos Automáticos.								
Plano de Emergência: Plano Piloto de Inspeção, Pânico e Evacuação.								
Equipes de combate a incêndio, Corpo de bombeiros;								
Bombeiro profissional civil: Lei nº 11.901/2009;								
ABNT NBR 14608/2021.								
Brigadistas de incêndio.								
Projetos de Segurança Contra Incêndio e Pânico (PSCIP);								
elaboração, análise, interpretação e adequação de projetos de prevenção e combate a incêndio;								
sistemas de hidrantes, mangotinhos, detecção e alarme de incêndio, iluminação e sinalização de emergência, controle de fumaça e saídas de emergência;								
Auto de Vistoria do Corpo de Bombeiros (AVCB);								
legislação estadual de segurança contra incêndio;								
Decretos Estaduais de Segurança Contra Incêndio;								
Instruções Técnicas do Corpo de Bombeiros;								

Conteúdo	PDFs	Lei Seca	Videoaulas	Questões	Revisão			
					24 h	7 dias	30 dias	90 dias
PROVA DISCURSIVA (MATERIAL - CLIQUE AQUI)								
análise de lotação, compartimentação, resistência ao fogo dos elementos construtivos e classificação de áreas com atmosferas explosivas, gases, vapores e poeiras combustíveis.								
Desenvolvimento de Programas de Segurança do Trabalho:								
Programa de Gerenciamento de Riscos (PGR) e o Gerenciamento de Riscos Ocupacionais (GRO) – NR1 – Elaboração de Inventário de Riscos Ocupacionais;								
medidas de controle na fonte, trajetória e receptor;								
ventilação geral e exaustora.								
Normalização em Segurança do Trabalho:								
Segurança na construção civil – NR 18, Explosivos – NR 19, Líquidos Combustíveis e Inflamáveis – NR 20, Trabalho a céu aberto – NR 21, Segurança e saúde ocupacional na Mineração – NR 22, Condições Sanitárias e de Conforto nos Locais de Trabalho – NR 24;								
Cores na Segurança do Trabalho e Sinalização para armazenamento de substâncias perigosas, Rotulagem preventiva – NR 26.								
Normas Técnicas: ABNT NBR 7195/2018, ABNT NBR 14725/2023, ABNT NBR 7500/2023, ABNT NBR 6493/2019.								
Sistema Globalmente Harmonizado de Classificação e Rotulagem de Produtos Químicos (GHS).								
Segurança nos Processos Industriais: Setor industrial, características e riscos produtivos e de operação.								
NR 10 – Segurança em Instalações e Serviços em Eletricidade:								
medidas de controle, análise de riscos em instalações elétricas, trabalhos em baixa e alta tensão, prontuário das instalações elétricas, desenergização, aterramento temporário, zonas de risco e procedimentos de trabalho seguro em eletricidade;								
NR 11 – Transporte, Movimentação, Armazenagem e Manuseio de Materiais - regulamento técnico de procedimentos para movimentação, armazenagem e manuseio de chapas de mármore, granito e outras rochas.								

Conteúdo	PDFs	Lei Seca	Videoaulas	Questões	Revisão			
					24 h	7 dias	30 dias	90 dias
PROVA DISCURSIVA (MATERIAL - CLIQUE AQUI)								
NR 12 – Máquinas e Equipamentos.								
NR 13 – Caldeiras e Vasos de Pressão.								
NR 14 – Fornos.								
NR 33 – Segurança e Saúde no Trabalho em Espaços Confinados.								
Equipamentos de Proteção Coletiva – tipos e usos.								
Gerenciamento do descarte de fluidos e resíduos, NR 25 – Disposição de resíduos industriais;								
apreciação de riscos em máquinas e equipamentos, sistemas de proteção fixa, móvel e intertravamentos, categorias de segurança dos sistemas de comando e procedimentos de bloqueio e etiquetagem de energias perigosas (LOTO).								