COMPANHIA DO METROPOLITANO DE SÃO PAULO | METRÔ
Rua Boa Vista, 175 - Bloco B - CEP 01014-920 - Centro - São Paulo - SP - Brasil
CNPJ Nº 62.070.362/0001-06 - Insc. Est. Nº 104.978.186.113 - E-mail: metrosp.docdigital@metrosp.com.br

INSTRUÇÃO COMPLEMENTAR

DIR: DA **GERÊNCIA:** GSC **DEPARTAMENTO:** SCS **COORDENADORIA:** CSD **PROCESSO:** START 191/25	**OBJETO:** PRESTAÇÃO DE SERVIÇO DE ELABORAÇÃO E INSTRUTORIA PARA TREINAMENTOS OBRIGATÓRIOS DE SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO PARA EMPREGADOS DA COMPANHIA DO METROPOLITANO DE SÃO PAULO – METRÔ.

OBJETIVO

Apresentar a relação de treinamentos obrigatórios a serem ministrados aos empregados do METRÔ, estabelecer estrutura pedagógica aplicável aos cursos e elencar requisitos relativos às modalidades semipresencial e EaD.

CÓDIGO VISUAL (QR CODE)

DESCRIÇÃO DA REVISÃO

DOCUMENTOS DE REFERÊNCIA

- Especificação de Serviços – GSC_080_26 Rev 2;

ELABORADORES / REVISORES

NOME	REGISTRO	ÁREA
JULIANE S B MINA	R26128-2	GSC/SCS/CSD
SOLANGE CAMARGO	R20732-6	GSC/SCS/CSD
ROBERTO JUN MATSUMURA	R24702-6	GSC/SCS/CSD
MIRIAN C SANTOS	R29165-3	GSC/SCS/CSD

DOCUMENTO TÉCNICO ADMINISTRATIVO
Esta folha é de propriedade da Companhia do METRÔ e seu conteúdo não pode ser copiado ou revelado a terceiros.
A liberação deste documento não exime o emitente de sua responsabilidade sobre ele.

INSTRUÇÃO COMPLEMENTAR

DIR:	DA
GERÊNCIA:	GSC
DEPARTAMENTO:	SCS
COORDENADORIA:	CSD
PROCESSO:	START 191/25

OBJETO:

PRESTAÇÃO DE SERVIÇO DE ELABORAÇÃO E INSTRUTORIA PARA TREINAMENTOS OBRIGATÓRIOS DE SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO PARA EMPREGADOS DA COMPANHIA DO METROPOLITANO DE SÃO PAULO – METRÔ.

ÍNDICE

1. OBJETIVO....3
2. PLANILHA DOS TREINAMENTOS SOLICITADOS....3
3. DISPOSIÇÕES GERAIS....6
4. ESTRUTURAÇÃO PEDAGÓGICA....6
5. REQUISITOS OPERACIONAIS E ADMINISTRATIVOS....7
6. REQUISITOS TECNOLÓGICOS....8
APÊNDICE....9

DOCUMENTO TÉCNICO ADMINISTRATIVO
Esta folha é de propriedade da Companhia do METRÔ e seu conteúdo não pode ser copiado ou revelado a terceiros.
A liberação deste documento não exime o emitente de sua responsabilidade sobre ele.

INSTRUÇÃO COMPLEMENTAR

DIR:	DA
GERÊNCIA:	GSC
DEPARTAMENTO:	SCS
COORDENADORIA:	CSD
PROCESSO:	START 191/25

OBJETO:

PRESTAÇÃO DE SERVIÇO DE ELABORAÇÃO E INSTRUTORIA PARA TREINAMENTOS OBRIGATÓRIOS DE SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO PARA EMPREGADOS DA COMPANHIA DO METROPOLITANO DE SÃO PAULO – METRÔ.

1. OBJETIVO

Esta Instrução Complementar visa apresentar a relação dos treinamentos obrigatórios de saúde e segurança do trabalho a serem ministrados aos empregados da Companhia do METRÔ, bem como consolidar os conteúdos programáticos dos treinamentos obrigatórios fundamentados nas Normas Regulamentadoras (NRs) do Ministério do Trabalho e Emprego, a serem observados pela empresa CONTRATADA.

Adicionalmente, orienta a execução dos treinamentos quanto ao conteúdo mínimo exigido, assegurando a aderência às exigências legais e às necessidades específicas dos riscos e das condições de trabalho existentes na Companhia, podendo ser ajustado sempre que solicitado pelo METRÔ.

2. PLANILHA DOS TREINAMENTOS SOLICITADOS

ITEM	Treinamento	Carga horária (horas)	Horário do treinamento	Máximo de unidades (acessos)/alunos por turma	Qtde para 30 meses	Unidade
1. TREINAMENTO E CAPACITAÇÃO						
1.1. TREINAMENTO MODALIDADE SEMIPRESENCIAL						
1.1.1	NR 05 - FORMAÇÃO DE CIPISTAS (Risco 3)	20	EaD	50	1500	Unidade
1.2. TREINAMENTOS MODALIDADE EaD						
1.2.1	NR 10 - BÁSICA - RECICLAGEM	8	EaD	116	3500	Unidade
1.2.2	NR 10 - BÁSICA + COMPLEMENTAR - RECICLAGEM	8	EaD	100	3000	Unidade
1.2.3	NR 17 - ERGONOMIA	8	EaD	50	1500	Unidade
1.3. TREINAMENTOS PRESENCIAIS						
1.3.1	NR 10 - BÁSICA - FORMAÇÃO	40	8h - 17h	20	25	Turma
1.3.2	NR 10 - COMPLEMENTAR (SEP) - FORMAÇÃO	40	8h - 17h	20	25	Turma
1.3.3	NR 11 - EMPILHADEIRA E PALETEIRA ELÉTRICA COM TIMÃO - FORMAÇÃO	8	8h - 17h	8	28	Turma
1.3.4	NR 11 - EMPILHADEIRA E PALETEIRA ELÉTRICA COM TIMÃO - RECICLAGEM	8	8h - 17h	8	44	Turma

DOCUMENTO TÉCNICO ADMINISTRATIVO
Esta folha é de propriedade da Companhia do METRÔ e seu conteúdo não pode ser copiado ou revelado a terceiros.
A liberação deste documento não exime o emitente de sua responsabilidade sobre ele.

INSTRUÇÃO COMPLEMENTAR

DIR:	DA
GERÊNCIA:	GSC
DEPARTAMENTO:	SCS
COORDENADORIA:	CSD
PROCESSO:	START 191/25

OBJETO:

PRESTAÇÃO DE SERVIÇO DE ELABORAÇÃO E INSTRUTORIA PARA TREINAMENTOS OBRIGATÓRIOS DE SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO PARA EMPREGADOS DA COMPANHIA DO METROPOLITANO DE SÃO PAULO – METRÔ.

Item	Treinamento	Carga horária (horas)	Horário do treinamento	Máximo de unidade (acessos)/alunos por turma	Qtde para 30 meses	Unidade
1.3 TREINAMENTOS PRESENCIAIS						
1.3.5	NR 11 – EMPILHADEIRA À COMBUSTÃO - FORMAÇÃO	8	8h – 17h	8	15	Turma
1.3.6	NR 11 - EMPILHADEIRA À COMBUSTÃO - RECICLAGEM	8	8h - 17h	8	78	Turma
1.3.7	NR 11 - EMPILHADEIRA ELÉTRICA COM VOLANTE - FORMAÇÃO	8	8h - 17h	6	8	Turma
1.3.8	NR 11 - EMPILHADEIRA ELÉTRICA COM VOLANTE - RECICLAGEM	4	8h - 12h	6	20	Turma
1.3.9	NR 11 - EMPILHADEIRA ELÉTRICA TRILATERAL - FORMAÇÃO	8	8h - 17h	6	10	Turma
1.3.10	NR 11 - EMPILHADEIRA ELÉTRICA TRILATERAL - RECICLAGEM	4	8h - 12h	6	23	Turma
1.3.11	NR 11 - GUINDASTE KRANE-KAR - FORMAÇÃO	16	8h - 17h	7	13	Turma
1.3.12	NR 11 - GUINDASTE KRANE-KAR - RECICLAGEM	8	8h - 17h	7	17	Turma
1.3.13	NR 11 - GUINDAUTO MUNCK - FORMAÇÃO	16	8h - 17h	7	10	Turma
1.3.14	NR 11 - GUINDAUTO MUNCK - RECICLAGEM	8	8h - 17h	7	13	Turma
1.3.15	NR 11 - PONTE ROLANTE E TALHA ELÉTRICA - FORMAÇÃO	16	8h - 17h	6	40	Turma
1.3.16	NR 11 - PONTE ROLANTE E TALHA ELÉTRICA - RECICLAGEM	8	8h - 17h	6	88	Turma
1.3.17	NR 11 - RETROESCAVADEIRA - FORMAÇÃO	16	8h - 17h	7	9	Turma
1.3.18	NR 11 - RETROESCAVADEIRA - RECICLAGEM	8	8h - 17h	7	8	Turma
1.3.19	NR 11 - MINICARREGADEIRA BOBCAT – FORMAÇÃO	8	8h - 17h	8	8	Turma

DOCUMENTO TÉCNICO ADMINISTRATIVO
Esta folha é de propriedade da Companhia do METRÔ e seu conteúdo não pode ser copiado ou revelado a terceiros.
A liberação deste documento não exime o emitente de sua responsabilidade sobre ele.

INSTRUÇÃO COMPLEMENTAR

DIR:	DA
GERÊNCIA:	GSC
DEPARTAMENTO:	SCS
COORDENADORIA:	CSD
PROCESSO:	START 191/25

OBJETO:

PRESTAÇÃO DE SERVIÇO DE ELABORAÇÃO E INSTRUTORIA PARA TREINAMENTOS OBRIGATÓRIOS DE SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO PARA EMPREGADOS DA COMPANHIA DO METROPOLITANO DE SÃO PAULO – METRÔ.

Item	Treinamento	Carga horária (horas)	Horário do treinamento	Máximo de unidade (acessos)/alunos por turma	Qtde para 30 meses	Unidade
1.3 TREINAMENTOS PRESENCIAIS						
1.3.20	NR 11 - MINICARREGADEIRA BOBCAT - RECICLAGEM	8	8h - 17h	8	9	Turma
1.3.21	NR 11 - REBOCADOR ELÉTRICO - FORMAÇÃO	8	8h - 17h	8	5	Turma
1.3.22	NR 11 - REBOCADOR ELÉTRICO - RECICLAGEM	8	8h - 17h	8	7	Turma
1.3.23	NR 12 - PREVENÇÃO DE RISCO EM PRENSAS OU SIMILARES	8	8h - 17h	12	18	Turma
1.3.24	NR 12 - TREINAMENTO DE MOTOSERRA	8	8h - 17h	8	13	Turma
1.3.25	NR 12 - SAÚDE E SEGURANÇA EM MÁQUINAS E EQUIPAMENTOS - MÁQUINAS OPERATRIZES	8	8h - 17h	12	18	Turma
1.3.26	NR 12 - SAÚDE E SEGURANÇA EM MÁQUINAS E EQUIPAMENTOS - SERRAS E AFINS	8	8h - 17h	12	15	Turma
1.3.27	NR 18 - PLATAFORMA ELEVATÓRIA - FORMAÇÃO	8	8h - 17h	6	32	Turma
1.3.28	NR 18 - PLATAFORMA ELEVATÓRIA – RECICLAGEM	8	8h - 17h	6	20	Turma
1.3.29	NR 20 - SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO COM INFLAMÁVEIS E COMBUSTÍVEIS (Intermediário - Classe I)	12	8h - 17h	10	12	Turma
1.3.30	NR 33 - SUPERVISOR DE ENTRADA - FORMAÇÃO	40	8h - 17h	12	15	Turma
1.3.31	NR 33 - SUPERVISOR DE ENTRADA - RECICLAGEM	8	8h - 17h	12	75	Turma
1.3.32	NR 35 - PREVENÇÃO DE ACIDENTES NOS TRABALHO EM ALTURA - FORMAÇÃO	16	8h - 17h	12	44	Turma

DOCUMENTO TÉCNICO ADMINISTRATIVO
Esta folha é de propriedade da Companhia do METRÔ e seu conteúdo não pode ser copiado ou revelado a terceiros.
A liberação deste documento não exime o emitente de sua responsabilidade sobre ele.

DIR:	DA
GERÊNCIA:	GSC
DEPARTAMENTO:	SCS
COORDENADORIA:	CSD
PROCESSO:	START 191/25

OBJETO:

PRESTAÇÃO DE SERVIÇO DE ELABORAÇÃO E INSTRUTORIA PARA TREINAMENTOS OBRIGATÓRIOS DE SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO PARA EMPREGADOS DA COMPANHIA DO METROPOLITANO DE SÃO PAULO – METRÔ.

Item	Treinamento	Carga horária (horas)	Horário do treinamento	Máximo de unidade (acessos)/alunos por turma	Qtde para 30 meses	Unidade
1.3 TREINAMENTOS PRESENCIAIS						
1.3.33	NR 35 - PREVENÇÃO DE ACIDENTES NOS TRABALHO EM ALTURA - RECICLAGEM	8	8h - 17h	12	150	Turma

3. DISPOSIÇÕES GERAIS

3.1 A CONTRATADA deverá atender aos requisitos constantes desta Instrução Complementar, aos itens relativos à capacitação previstos nas NRs , bem como os requisitos da NR 01, para que seus certificados sejam considerados válidos.

3.2. As capacitações que utilizam ensino a distância ou semipresencial devem ser estruturadas com, no mínimo, a duração definida para as respectivas capacitações na modalidade presencial.

3.3. A elaboração do conteúdo programático deve abranger os tópicos de aprendizagem requeridos, bem como respeitar a carga horária estabelecida para todos os conteúdos.

3.4. As atividades práticas obrigatórias devem respeitar as orientações previstas nas NR e estar descritas no Projeto Pedagógico do curso.

4. ESTRUTURAÇÃO PEDAGÓGICA

4.1. Sempre que a modalidade de ensino a distância ou semipresencial for utilizada, será obrigatória a elaboração de projeto pedagógico que deve conter:

a) objetivo geral da capacitação;

b) princípios e conceitos para a proteção da segurança e da saúde dos trabalhadores, definidos nas NR;

c) estratégia pedagógica da capacitação, incluindo abordagem quanto à parte teórica e prática, quando houver;

d) indicação do responsável técnico pela capacitação;

e) relação de instrutores, quando aplicável;

f) infraestrutura operacional de apoio e controle;

DOCUMENTO TÉCNICO ADMINISTRATIVO
Esta folha é de propriedade da Companhia do METRÔ e seu conteúdo não pode ser copiado ou revelado a terceiros.
A liberação deste documento não exime o emitente de sua responsabilidade sobre ele.

g) conteúdo programático teórico e prático, quando houver;

h) objetivo de cada módulo;

i) carga horária;

j) estimativa de tempo mínimo de dedicação diária ao curso;

k) prazo máximo para conclusão da capacitação;

l) população-alvo;

m) material didático;

n) instrumentos para potencialização do aprendizado; e

o) avaliação de aprendizagem.

4.2. O projeto pedagógico do curso deverá ser validado a cada 2 (dois) anos ou quando houver mudança na NR, procedendo a sua revisão, caso necessário.

5. REQUISITOS OPERACIONAIS E ADMINISTRATIVOS

5.1. A CONTRATADA deve disponibilizar À Companhia do Metrô o projeto pedagógico.

5.2. Deve ser disponibilizado aos treinandos todo o material didático necessário para participar da capacitação, conforme item 3.1. desta Instrução Complementar.

5.3. Devem ser disponibilizados recursos e ambiente que favoreçam a concentração e a absorção do conhecimento pelo empregado, para a realização da capacitação.

5.4. O período de realização do curso deve ser exclusivamente utilizado para tal fim para que não seja concomitante com o exercício das atividades diárias de trabalho.

5.5. Deve ser mantido canal de comunicação para esclarecimento de dúvidas, devendo tal canal estar operacional durante o período de realização do curso.

5.6. A verificação de aprendizagem deve ser realizada de acordo com a estratégia pedagógica adotada para a capacitação, estabelecendo a classificação com o conceito satisfatório ou insatisfatório.

5.7. A avaliação da aprendizagem se dará pela aplicação da prova no formato presencial, obtendo, dessa forma, o registro da assinatura do empregado, ou pelo formato digital, exigindo a sua identificação e senha individual. Quando a avaliação da aprendizagem for

DOCUMENTO TÉCNICO ADMINISTRATIVO
Esta folha é de propriedade da Companhia do METRÔ e seu conteúdo não pode ser copiado ou revelado a terceiros.
A liberação deste documento não exime o emitente de sua responsabilidade sobre ele.

online, devem ser preservadas condições de rastreabilidade que garantam a confiabilidade do processo.

5.9. O processo de avaliação da aprendizagem deve contemplar situações práticas que representem a rotina laboral do treinando para a adequada tomada de decisões com vistas à prevenção de acidentes e doenças relacionadas ao trabalho.

5.10. Após o término do curso, a CONTRATADA deve registrar sua realização, mantendo o resultado das avaliações de aprendizagem e informações sobre unidades (acessos) dos participantes (logs) em sistema informatizado a ser disponibilizado pela Companhia do Metrô.

6. REQUISITOS TECNOLÓGICOS

Somente serão válidas as capacitações realizadas na modalidade de ensino à distância ou semipresencial que sejam executadas em um Ambiente Virtual de Aprendizagem apropriado à gestão, à transmissão do conhecimento e à aprendizagem do conteúdo.

EMITENTE	VERIFICAÇÃO	APROVAÇÃO
GSC/SCS/CSD	GSC/SCC	GSC/SCS
Assinado de forma eletrônica por SOLANGE APARECIDA CAMARGO Coordenador CPF: 126.185.448-97 Data: 2026.09.29 12:11:32 -0300	Assinado de forma eletrônica por SILVIA GIMENEZ RIBEIRO DE CAMARGO Chefe Departamento CPF: 287.349.958-38 Data: 2026.09.29 16:12:23 -0300	Assinado de forma eletrônica por PAULO ROBERTO MORAES Chefe Departamento CPF: 281.600.988-20 Data: 2026.09.30 16:36:48 -0300
SOLANGE APARECIDA CAMARGO	SILVIA GIMENEZ RIBEIRO DE CAMARGO	PAULO ROBERTO MORAES
REGISTRO R 20732-6	REGISTRO R 21644-9	REGISTRO R24692-5

Esta folha é de propriedade da Companhia do METRÔ e seu conteúdo não pode ser copiado ou revelado a terceiros.
A liberação deste documento não exime o emitente de sua responsabilidade sobre ele.

APÊNDICE

GLOSSÁRIO

Ambiente exclusivo: espaço físico distinto do posto de trabalho que disponibilize ao trabalhador os recursos tecnológicos necessários à execução do curso e condições de conforto adequadas para a aprendizagem.

Ambiente Virtual de Aprendizagem (AVA): espaço virtual de aprendizagem que oferece condições para interações (síncrona e assíncrona) permanentes entre seus usuários. Pode ser traduzida como sendo uma “sala de aula” acessada via web. Permite integrar múltiplas mídias, linguagens e recursos, apresentar informações de maneira organizada, desenvolver interações entre pessoas e objetos de conhecimento, elaborar e socializar produções, tendo em vista atingir determinados objetivos.

Avaliação de Aprendizagem:visa aferir o conhecimento adquirido pelo trabalhador e o respectivo grau de assimilação após a realização da capacitação.
EAD: segundo Decreto nº 9.057/2017, caracteriza-se a Educação a Distância como modalidade educacional na qual a mediação didático-pedagógica nos processos de ensino e aprendizagem ocorre com a utilização de meios e tecnologias de informação e comunicação, com estudantes e professores desenvolvendo atividades educativas em lugares ou tempos diversos.

Ensino semipresencial: conjugação de atividades presenciais obrigatórias com outras atividades educacionais que podem ser realizadas sem a presença física do participante em sala de aula, utilizando recursos didáticos com suporte da tecnologia, de material impresso e/ou de outros meios de comunicação.

Projeto pedagógico: instrumento de concepção do processo ensino-aprendizagem. Nele deve se registrar o objetivo da aprendizagem, a estratégia pedagógica escolhida para a formação e capacitação dos trabalhadores, bem como todas as informações que estejam envolvidas no processo. Instrumentos para potencialização do aprendizado: recursos, ferramentas, dinâmicas e tecnologias de comunicação que tenham como objetivo tornar mais eficaz o processo de ensino-aprendizagem.

Log: registro informatizado de acesso ao sistema. Ex.: log de acesso: registro de acessos;

login: registro de entrada;

logoff: registro de saída.

DOCUMENTO TÉCNICO ADMINISTRATIVO
Esta folha é de propriedade da Companhia do METRÔ e seu conteúdo não pode ser copiado ou revelado a terceiros.
A liberação deste documento não exime o emitente de sua responsabilidade sobre ele.