

TRANSPETRO

PETROBRAS TRANSPORTE S.A

COZINHEIRO (CZA)



**APOSTILA
COMPLETA**



**MATERIAL PARA
DOWNLOAD**



**TEORIA E
QUESTÕES**

AVISO IMPORTANTE:

Este é um Material de Demonstração!

Este arquivo é apenas uma amostra do conteúdo completo da Apostila. Aqui você encontrará algumas páginas selecionadas para que possa conhecer a qualidade, estrutura e metodologia do nosso material. No entanto, esta não é a apostila completa.

POR QUE INVESTIR NA APOSTILA COMPLETA?

- ✖ Conteúdo totalmente alinhado ao edital
- ✖ Teoria clara, objetiva e sempre atualizada
- ✖ Diferentes práticas que otimizam seus estudos

Ter o material certo em mãos transforma sua preparação e aproxima você da APROVAÇÃO.

✖ Garanta agora o acesso completo e aumente suas chances de aprovação:
<https://www.maxieduca.com.br>



Prefeitura de Arraial do Cabo - RJ
Cozinheiro (CZA)

LÍNGUA PORTUGUESA

Compreensão de textos de gêneros variados.....	1
Ortografia oficial	6
Mecanismos de coesão textual	13
Emprego das classes de palavras.....	18
Concordância nominal e verbal	30
Emprego do sinal indicativo de crase.....	37
Sinais de pontuação	41
Significação das palavras.....	45
QUESTÕES.....	50
GABARITO	63

ARQUITETURA NAVAL

Nomenclatura do navio: Identificação de corpos e partes da embarcação. Dimensões lineares; Estrutura básica da embarcação; Principais compartimentos da embarcação; Aberturas e acessórios.....	1
QUESTÕES.....	6
GABARITO	11

LEGISLAÇÃO MARÍTIMA E AMBIENTAL

Aspectos Gerais: Autoridade Marítima; Águas Jurisdicionais Brasileiras	1
Aspectos gerais da carreira de Aquaviários: Fluxo de carreira; Caderneta de Inscrição e Registro – CIR; Causas de cancelamento e de apreensão da CIR; Tempo de embarque; Rol de equipagem; Atribuições do comandante e competência para aplicar penalidades; Faltas disciplinares; Atribuições dos marítimos; Obrigações de trabalho e previdência social.....	5
Legislação Ambiental: Cargas perigosas; Medidas de segurança no manuseio de cargas perigosas; Combate à poluição; Transporte de óleo, substância nociva ou perigosa.....	10
Questões	15
Gabarito.....	22



CONSCIENTIZAÇÃO SOBRE PROTEÇÃO DE NAVIO

Introdução: Ameaças aos transportes marítimos; Operações portuárias Portos/Navios.....	1
Política de proteção marítima: Convenções internacionais, códigos e recomendações; Legislação e regulamentos governamentais relevantes: para os navios; para os portos; Definições e siglas dos principais termos e expressões empregadas em prática marítima; Manuseio de informações sigilosas relacionadas à proteção e comunicações	6
Responsabilidades sobre proteção: Os governos contratantes; As organizações de proteção reconhecidas (RSO); A Companhia; Os navios; As instalações portuárias; O oficial de proteção do navio (SSO/OPN); O coordenador de proteção da Companhia (CSO/CPC); O funcionário de proteção de instalações portuárias/supervisor de segurança portuária (PFSO/SSP); Os tripulantes com tarefas relacionadas à proteção; Pessoal das instalações portuárias com funções específicas de proteção	12
Equipamentos de proteção: Equipamentos 57e sistemas de proteção: Sistema de Alerta de Proteção do Navio (SSAS); Equipamentos de comunicação; Sistema de iluminação; Limitações operacionais de equipamentos e sistemas; Testes, calibração e manutenção dos equipamentos e sistemas	17
QUESTÕES.....	23
GABARITO	28

CONHECIMENTOS ELEMENTARES DE PRIMEIROS SOCORROS

Princípios gerais: Primeiros socorros; Técnicas de primeiros socorros; Omissão de socorro; Perigos no local do acidente; Medidas imediatas a serem tomadas em situação de emergência. Estruturas e funções do corpo: Sinais vitais em um acidentado: respiração, pulsação e temperatura. Resgate e transporte da vítima: Transporte seguro de um acidentado	1
QUESTÕES.....	30
GABARITO	34

TÉCNICAS DE SOBREVIVÊNCIA PESSOAL

Fundamentos da sobrevivência no mar: Fundamentos da sobrevivência no mar; Tabela mestra.....	1
Equipamentos individuais de salvatagem	5
Embarcações de sobrevivência e de salvamento	9
Equipamentos de comunicação e sinalização de emergência.....	13
Postos de reunião e de abandono nas embarcações salva-vidas	17
Evacuação e abandono por helicóptero e por mar	21
Questões	25
Gabarito.....	31



BOAS PRÁTICAS PARA SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO

Ações de controle sanitário na área de alimentos; requisitos higiênico-sanitários gerais para serviços de alimentação	1
Controle de qualidade dos alimentos nas etapas de armazenamento, manipulação e preparação	5
Higienização de instalações, equipamentos e utensílios	11
Manejo dos resíduos	16
Técnicas de pré-preparo e preparo para alimentos de origem animal e vegetal	21
QUESTÕES.....	26
GABARITO	31

SEGURANÇA NO TRABALHO

Introdução ao estudo da segurança no trabalho: Segurança do trabalho	1
Conceito; Trabalho em compartimentos e espaços confinados	4
Ergonomia (NR 17).....	8
Acidente do trabalho: conceito técnico e legal; causas e consequências dos acidentes; equiparações de acidente do trabalho; Comunicação de Acidente do Trabalho (CAT)	8
Riscos ambientais e profissionais: riscos físicos, químicos e biológicos	12
Legislação no Brasil sobre saúde e segurança no trabalho: Equipamento de Proteção Individual (EPI) - NR 6.....	16
Segurança e saúde nos trabalhos em espaços confinados (NR 33)	17
Comissão Interna de Prevenção de Acidentes e de Assédio (CIPA) - NR 5	17
Segurança e Saúde no trabalho aquaviário - NR 30.....	17
Questões	18
Gabarito.....	24

PREVENÇÃO E CONTROLE DA POLUIÇÃO DO MEIO AMBIENTE AQUAVIÁRIO

Poluição: Poluição e seus tipos; Principais agentes poluidores; Precauções a serem observadas na prevenção e atuação dos órgãos responsáveis pela política ambiental; Precauções a serem tomadas para prevenir a poluição do meio ambiente marinho ...	1
QUESTÕES.....	7
GABARITO	12



PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIAS

Segurança a bordo das embarcações: Responsabilidade, organização, administração e a prática da segurança; Riscos profissionais; Manutenção da higiene a bordo	1
Treinamentos e exercícios para fainas de emergência: Treinamentos realizados a bordo; Exercícios e fainas de emergência; Contenção e derrame de óleo.....	6
Questões	12
GABARITO	18

RELAÇÕES INTERPESSOAIS E RESPONSABILIDADES SOCIAIS

Relações Humanas: Características da boa comunicação no ambiente de trabalho; Ações preventivas para um bom relacionamento no trabalho; Relacionamento humano a bordo do navio; Reconhecendo e mitigando preconceitos no ambiente de trabalho	1
Trabalho em equipe: Cooperação e competição; Competências individuais e desenvolvimento de uma equipe de trabalho; Avaliação de desempenho de pessoas e equipes de trabalho	7
Liderança: Conceito; Distinção entre liderança e chefia; A importância do líder na motivação de sua equipe; Valores e competências do líder; Aspectos fundamentais da liderança	12
Questões	16
GABARITO	22

PREVENÇÃO E COMBATE A INCÊNDIO

Prontidão para responder a situações de emergência em caso de incêndio: Vigilância e proteção; Meios de transmissão do fogo; Ações a bordo em caso de incêndio; Classificação dos incêndios e utilização dos agentes extintores	1
Combate e extinção de incêndios: Instalações fixas de combate a incêndio; Roupas de bombeiro; Proteção pessoal; Máscaras e aparelhos de respiração; Dispositivos e equipamentos de combate a incêndio: sistema fixo e móvel; Métodos de combate a incêndio; Agentes de combate a incêndio, brigadas de incêndio; Procedimentos para combate a incêndio; Aparelhos de respiração autônomos para combate a incêndio e resgates.....	6
Questões	11
GABARITO	16



A compreensão e a interpretação de textos são habilidades essenciais para que a comunicação alcance seu objetivo de forma eficaz. Em diversos contextos, como na leitura de livros, artigos, propagandas ou imagens, é necessário que o leitor seja capaz de entender o conteúdo proposto e, além disso, atribuir significados mais amplos ao que foi lido ou visto.

Para isso, é importante distinguir os conceitos de compreensão e interpretação, bem como reconhecer que um texto pode ser verbal (composto por palavras) ou não-verbal (constituído por imagens, símbolos ou outros elementos visuais).

Compreender um texto implica decodificar sua mensagem explícita, ou seja, captar o que está diretamente apresentado. Já a interpretação vai além da compreensão, exigindo que o leitor utilize seu repertório pessoal e conhecimentos prévios para gerar um sentido mais profundo do texto. Dessa forma, dominar esses dois processos é essencial não apenas para a leitura cotidiana, mas também para o desempenho em provas e concursos, onde a análise de textos e imagens é frequentemente exigida.

Essa distinção entre compreensão e interpretação é crucial, pois permite ao leitor ir além do que está explícito, alcançando uma leitura mais crítica e reflexiva.

CONCEITO DE COMPREENSÃO

A compreensão de um texto é o ponto de partida para qualquer análise textual. Ela representa o processo de decodificação da mensagem explícita, ou seja, a habilidade de extrair informações diretamente do conteúdo apresentado pelo autor, sem a necessidade de agregar inferências ou significados subjetivos. Quando compreendemos um texto, estamos simplesmente absorvendo o que está dito de maneira clara, reconhecendo os elementos essenciais da comunicação, como o tema, os fatos e os argumentos centrais.

► A Compreensão em Textos Verbais

Nos textos verbais, que utilizam a linguagem escrita ou falada como principal meio de comunicação, a compreensão passa pela habilidade de ler com atenção e reconhecer as estruturas linguísticas. Isso inclui:

- **Vocabulário**: O entendimento das palavras usadas no texto é fundamental. Palavras desconhecidas podem comprometer a compreensão, tornando necessário o uso de dicionários ou ferramentas de pesquisa para esclarecer o significado.
- **Sintaxe**: A maneira como as palavras estão organizadas em frases e parágrafos também influencia o processo de compreensão. Sentenças complexas, inversões sintáticas ou o uso de conectores como conjunções e preposições requerem atenção redobrada para garantir que o leitor compreenda as relações entre as ideias.
- **Coesão e coerência**: são dois pilares essenciais da compreensão. Um texto coeso é aquele cujas ideias estão bem conectadas, e a coerência se refere à lógica interna do texto, onde as ideias se articulam de maneira fluida e compreensível.

Ao realizar a leitura de um texto verbal, a compreensão exige a decodificação de todas essas estruturas. É a partir dessa leitura atenta e detalhada que o leitor poderá garantir que absorveu o conteúdo proposto pelo autor de forma plena.

► A Compreensão em Textos Não-Verbais

Além dos textos verbais, a compreensão se estende aos textos não-verbais, que utilizam símbolos, imagens, gráficos ou outras representações visuais para transmitir uma mensagem. Exemplos de textos não-verbais incluem obras de arte, fotografias, infográficos e até gestos em uma linguagem de sinais.

A compreensão desses textos exige uma leitura visual aguçada, na qual o observador decodifica os elementos presentes, como:



A nomenclatura naval estabelece uma linguagem técnica padronizada para identificar posições, partes estruturais e regiões da embarcação. Seu domínio é indispensável para interpretação de desenhos, comunicação entre tripulantes, manutenção, inspeções e operações de bordo.

Proa, popa, boreste e bombordo

A proa corresponde à extremidade dianteira da embarcação, orientada normalmente para o sentido de avanço. A popa é a extremidade posterior. Observando-se o navio da popa para a proa, boreste é o lado direito e bombordo é o lado esquerdo.

Outros termos complementam essa orientação espacial. Vante indica direção ou região em direção à proa, enquanto ré indica direção ou região em direção à popa. Meia-nau corresponde à região aproximadamente central do comprimento da embarcação.

Os principais referenciais podem ser resumidos da seguinte forma:

Termo	Significado
Proa	extremidade dianteira
Popa	extremidade traseira
Boreste	lado direito olhando para a proa
Bombordo	lado esquerdo olhando para a proa
Vante	direção da proa
Ré	direção da popa
Meia-nau	região central do navio

► Casco, carena e regiões externas

O casco é o corpo resistente principal da embarcação. É a estrutura que proporciona forma, resistência e capacidade de flutuação, além de conter diferentes compartimentos internos.

A parte do casco normalmente situada abaixo da superfície da água é tradicionalmente denominada obras vivas. A parte situada acima da linha de flutuação corresponde às obras mortas. A superfície externa submersa do casco pode ser denominada carena.

Linha d'água e flutuação

A linha d'água representa a interseção da superfície da água com o casco para determinada condição de carregamento. Sua posição varia conforme peso, distribuição de cargas, combustíveis, água, lastro e outras condições operacionais.

O costado corresponde às superfícies laterais do casco. O fundo forma sua região inferior, enquanto o convés fecha superiormente determinados espaços internos.

► Partes características da proa e da popa

A configuração das extremidades varia conforme o tipo de navio. Na proa podem existir roda de proa e bulbo. O bulbo de proa, quando presente, é uma projeção submersa destinada principalmente a modificar o escoamento da água e reduzir a resistência hidrodinâmica em determinadas condições.

Na região de popa encontram-se elementos associados à propulsão e ao governo. Dependendo do projeto, podem existir hélice, eixo propulsor, leme e diferentes formas de espelho de popa.



AUTORIDADE MARÍTIMA: FUNDAMENTO INSTITUCIONAL E ÂMBITO DE ATUAÇÃO

► Posição da Autoridade Marítima no sistema jurídico-administrativo brasileiro

A Autoridade Marítima constitui a função estatal responsável por disciplinar, coordenar e fiscalizar matérias relacionadas à segurança da navegação, à salvaguarda da vida humana no meio aquaviário, ao ordenamento do tráfego e à prevenção da poluição causada por embarcações, plataformas e suas instalações de apoio. No Brasil, o Comandante da Marinha é designado Autoridade Marítima para o trato das atribuições subsidiárias específicas da Marinha relacionadas ao uso do mar e das águas interiores. Essa designação não transforma toda atividade marítima em matéria militar; ela estabelece uma competência administrativa especializada, exercida dentro dos limites definidos pelo ordenamento jurídico.

A atuação da Autoridade Marítima relaciona-se diretamente com a segurança do tráfego aquaviário. Esse campo compreende tanto o mar aberto quanto as hidrovias interiores e alcança embarcações nacionais, tripulantes, profissionais não tripulantes e passageiros, além de embarcações estrangeiras quando submetidas à jurisdição brasileira. O exercício da autoridade envolve funções normativas, técnicas, fiscalizatórias e administrativas, que se materializam por meio de normas de segurança, inspeções, vistorias, controle documental e medidas destinadas a assegurar condições adequadas de navegação.

Competência e descentralização funcional

Embora a condição de Autoridade Marítima recaia sobre o Comandante da Marinha, a execução cotidiana das atribuições ocorre por intermédio da estrutura administrativa da Marinha, especialmente dos órgãos encarregados da segurança do tráfego aquaviário e das organizações subordinadas que atuam regional e localmente. Essa distribuição funcional permite que a atividade regulatória e fiscalizatória alcance portos, terminais, fundeadouros, marinas, rios, lagos, áreas costeiras e demais espaços em que exista navegação sujeita ao controle brasileiro.

A descentralização não significa fragmentação da autoridade. As competências exercidas pelos diferentes órgãos permanecem vinculadas à mesma finalidade institucional e devem observar as normas técnicas e administrativas expedidas no âmbito da Autoridade Marítima. A estrutura administrativa permite adaptar a fiscalização às características de cada área de navegação, considerando condições hidrográficas, intensidade do tráfego, riscos operacionais, tipos de embarcação e peculiaridades portuárias.

► Atribuições relacionadas à navegação e ao meio ambiente

O conjunto de atribuições da Autoridade Marítima inclui a elaboração de normas sobre habilitação e cadastro de aquaviários e amadores, tráfego e permanência de embarcações, entrada e saída de portos e fundeadouros, inspeções navais, vistorias, arqueação, borda livre, lotação, identificação, classificação e inscrição de embarcações. Também alcança aspectos do ordenamento do espaço aquaviário quando obras, dragagens ou outras intervenções possam repercutir sobre a segurança da navegação.

A prevenção da poluição ambiental integra expressamente a finalidade da atuação marítima. Embarcações e plataformas podem representar fontes relevantes de risco ambiental em razão de óleo, combustíveis, cargas perigosas, resíduos, águas contaminadas ou acidentes operacionais. A competência da Autoridade Marítima nesse domínio concentra-se nas atividades vinculadas à navegação e às unidades flutuantes ou marítimas sob sua esfera de fiscalização, sem afastar as competências ambientais atribuídas a outros órgãos públicos.



Conscientização sobre proteção de navio

A proteção marítima compreende o conjunto de medidas destinadas a prevenir, detectar e responder a atos intencionais capazes de ameaçar navios, instalações portuárias, pessoas, cargas, provisões e operações. Seu propósito é reduzir oportunidades para a ocorrência de incidentes e estabelecer condições para uma resposta organizada quando determinada ameaça se manifesta.

É importante diferenciar proteção de segurança operacional. A proteção está associada principalmente a atos deliberados, como acesso não autorizado, sabotagem, terrorismo, contrabando ou interferência intencional. A segurança operacional, por sua vez, concentra-se na prevenção de acidentes, falhas técnicas, incêndios acidentais, colisões e outros eventos não intencionais.

Dimensão	Foco predominante	Exemplo
Proteção marítima	atos intencionais	acesso clandestino ou sabotagem
Segurança operacional	acidentes e falhas	queda, colisão ou falha de equipamento
Segurança ocupacional	proteção do trabalhador	prevenção de acidentes de trabalho

► Importância estratégica do sistema marítimo-portuário

Navios e portos são componentes de uma cadeia logística integrada. A interrupção de uma operação marítima pode afetar fornecimento de mercadorias, abastecimento industrial, cadeias produtivas e circulação internacional de bens. Por isso, a proteção não se limita ao navio isoladamente: envolve também terminais, áreas de fundeio, acessos terrestres, pátios, armazéns e sistemas de informação.

Interface navio–porto

A interface navio–porto corresponde ao período e às atividades em que navio e instalação portuária interagem diretamente. Durante essa interação ocorrem circulação de pessoas, movimentação de cargas, abastecimento, entrega de provisões, manutenção e troca de informações.

Essa concentração de atividades amplia a necessidade de coordenação. A proteção depende da compatibilidade entre as medidas adotadas a bordo e aquelas mantidas pela instalação portuária.

► Responsabilidade compartilhada

A proteção não é responsabilidade exclusiva do pessoal especializado. Tripulantes, trabalhadores portuários, operadores, prestadores de serviço e demais pessoas autorizadas precisam respeitar procedimentos e comunicar condições anormais.

Algumas atitudes constituem a base da cultura de proteção:

- Manter atenção ao ambiente e reconhecer mudanças incomuns.
- Respeitar áreas restritas e controles de acesso.
- Não emprestar credenciais ou permitir entrada por conveniência.
- Comunicar imediatamente situações suspeitas pelos canais definidos.
- Preservar informações sensíveis sobre rotinas e medidas de proteção.

► Risco, ameaça e vulnerabilidade

Uma ameaça representa a possibilidade de ocorrência de ação capaz de produzir dano. A vulnerabilidade corresponde a uma fragilidade que pode ser explorada. O risco resulta da combinação entre possibilidade de ocorrência, vulnerabilidades existentes e consequências potenciais.



Conhecimentos Elementares de Primeiros Socorros

¹Alguns conceitos são importantes para compreensão do assunto:

- Primeiros Socorros são as avaliações e intervenções iniciais para uma doença ou lesão aguda, que podem ser iniciadas por qualquer pessoa, inclusive ela própria. Seu objetivo é preservar a vida, aliviar o sofrimento, prevenir progressão de novas patologias e promover a recuperação.
- Socorrismo é definido como sendo a utilização de um conjunto de técnicas e saberes em benefício do indivíduo e da comunidade.

► Finalidade dos Primeiros Socorros

- Preservar a vida.
- Restringir os efeitos da lesão.
- Promover a recuperação da vítima.

► Diferença entre urgência e emergência

- **Urgência:** é necessário ser feito com rapidez. O agravo à saúde não apresenta risco de vida evidente. O atendimento pode aguardar até 24 horas.
- **Emergência:** é inesperada e requer ação rápida. O atendimento precisa ser imediato.

ASPECTOS LEGAIS DO SOCORRISMO

OMISSÃO DE SOCORRO (ART. 135 DO CÓDIGO PENAL.)

Todo cidadão é obrigado a prestar auxílio a quem esteja necessitando, tendo três formas para fazê-lo: atender, auxiliar quem esteja atendendo ou solicitar auxílio.

Exceções da lei (em relação a atender e/ou auxiliar): menores de 16 anos, maiores de 65, gestantes a partir do terceiro mês, deficientes visuais, mentais e físicos (incapacitados).

Art. 135 - *Deixar de prestar assistência, quando possível fazê-lo sem risco pessoal, à criança abandonada ou extraviada, ou à pessoa inválida ou ferida, ao desamparado ou em grave e iminente perigo; ou não pedir, nesses casos, o socorro da autoridade pública.*

Pena: Detenção de 01 (um) a 6 (seis) meses ou multa.

Parágrafo único: A pena é aumentada de metade, se a omissão resulta lesão corporal de natureza grave, e triplica, se resulta em morte.

Em resumo: O artigo 135 do Código Penal Brasileiro é bem claro, onde ele afirma que deixar de prestar socorro à vítima de acidentes ou pessoas em perigo iminente, podendo fazê-lo é crime.

¹

Referências bibliográficas:
Del Rios et al. American Heart Association Guidelines for Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care. 2025
American Heart Association. 2020 American Heart Association Guidelines for Cardiopulmonary Resuscitation and Emergency Cardiovascular Care. Circulation. 2020
Manual de Situações de Emergência e Primeiros Socorros
David Szpilman – Manual de Afogamento ao curso de emergências aquáticas 2019. Publicado on-line em www.sobrasa.org, Março de 2019.



FUNDAMENTOS DA SOBREVIVÊNCIA NO MAR E PRIORIDADES IMEDIATAS APÓS A EMERGÊNCIA

► Princípios gerais da sobrevivência no ambiente marítimo

A sobrevivência no mar depende da capacidade de preservar a vida em um ambiente marcado por instabilidade, exposição, limitação de recursos e dificuldade de localização. Após uma situação de abandono, naufrágio ou queda ao mar, a prioridade deixa de ser a operação normal da embarcação e passa a ser a manutenção das condições essenciais à vida. Isso exige controle emocional, organização do grupo, proteção contra os efeitos do ambiente, racionalização de recursos e uso adequado dos meios de salvação disponíveis.

O primeiro fundamento é compreender que a sobrevivência resulta de uma sequência coordenada de decisões. A pessoa ou o grupo precisa afastar-se dos perigos imediatos, estabilizar a situação, identificar os recursos disponíveis, reduzir perdas de energia e aumentar a possibilidade de resgate. Agir de forma desordenada pode aumentar exposição, consumo de água, fadiga e risco de separação.

A ameaça inicial pode variar conforme o tipo de sinistro. Incêndio, explosão, derramamento de combustível, adernamento, afundamento e presença de destroços exigem respostas diferentes. Apesar dessa diversidade, alguns princípios permanecem constantes: manter a flutuação, preservar vias aéreas, reduzir exposição, permanecer junto dos meios de salvação e facilitar a localização.

Controle psicológico e organização

O medo e a desorientação podem comprometer tarefas simples. Em uma emergência, informações incompletas, ruído, escuridão, frio e movimento do mar dificultam a percepção do risco. O controle psicológico não significa ausência de temor, mas capacidade de agir de forma funcional apesar dele.

A organização do grupo reduz conflitos e evita desperdício de recursos. A definição de responsabilidades permite distribuir vigilância, cuidados com feridos, controle de equipamentos, sinalização e observação das condições meteorológicas. Pessoas debilitadas devem receber atenção compatível com seu estado, sem comprometer a estabilidade e a segurança coletiva.

► Prioridades de sobrevivência

As prioridades devem ser estabelecidas de acordo com as ameaças mais imediatas. Não existe uma única sequência rígida aplicável a todos os cenários, mas a lógica geral exige que perigos capazes de causar morte imediata sejam enfrentados antes de problemas de evolução mais lenta.

Algumas prioridades fundamentais podem ser organizadas da seguinte forma:

- Preservar a flutuação e impedir afogamento imediato.
- Afastar-se de incêndio, combustível, destroços, sucção ou outras ameaças associadas ao sinistro.
- Buscar abrigo em embarcação de sobrevivência sempre que disponível.
- Controlar hemorragias, traumas e outras condições que possam agravar-se rapidamente.
- Reduzir a perda de calor e a exposição ao vento, à água e ao sol.
- Organizar os sobreviventes e os recursos disponíveis.
- Aumentar as possibilidades de localização por meios de sinalização.

A sobrevivência depende da conservação de energia. Nadar sem necessidade, gritar continuamente ou realizar esforços físicos intensos pode acelerar exaustão e aumentar a produção de calor seguida de perda térmica. O esforço deve ser reservado para ações com benefício claro.



FUNDAMENTOS REGULATÓRIOS DO CONTROLE SANITÁRIO EM SERVIÇOS DE ALIMENTAÇÃO

► Arcabouço legal e normativo aplicável

O controle sanitário na área de alimentos é disciplinado por um conjunto articulado de normas federais, estaduais e municipais que estabelecem parâmetros mínimos para funcionamento seguro de restaurantes, lanchonetes, cozinhas industriais, padarias e demais serviços de alimentação. Essas normas definem exigências relacionadas a estrutura física, higiene de manipuladores, controle de matérias-primas, armazenamento e distribuição de alimentos, com o objetivo central de reduzir riscos de contaminação química, física e biológica que possam comprometer a saúde do consumidor.

Legislação federal e o papel da ANVISA

No âmbito federal, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária edita Resoluções da Diretoria Colegiada que estabelecem os requisitos técnicos gerais aplicáveis a serviços de alimentação, cobrindo desde a qualificação da água utilizada no processo produtivo até os procedimentos de higienização de instalações, equipamentos, móveis e utensílios. Essas resoluções funcionam como referência técnica nacional, servindo de base para a regulamentação sanitária de estados e municípios, que podem detalhar ou complementar as exigências, mas não podem reduzir o nível de proteção sanitária estabelecido na norma federal. A ANVISA também define parâmetros para controle integrado de vetores e pragas urbanas, para o dimensionamento de barreiras sanitárias e para a elaboração dos Procedimentos Operacionais Padronizados exigidos de todo estabelecimento produtor ou manipulador de alimentos.

Normas complementares estaduais e municipais

Estados e municípios possuem competência para editar códigos sanitários próprios, regulamentos de vigilância sanitária local e portarias específicas que adaptam as diretrizes federais às realidades regionais, como clima, perfil epidemiológico e características dos serviços de alimentação predominantes na localidade. Essa regulamentação complementar frequentemente detalha aspectos como o processo de licenciamento sanitário, a documentação exigida para abertura e renovação de alvará, a periodicidade de inspeções e os critérios de classificação de risco dos estabelecimentos. A articulação entre as três esferas de governo exige que o responsável pelo estabelecimento conheça simultaneamente a norma federal de referência e a regulamentação local vigente, pois o cumprimento de apenas uma delas não assegura conformidade plena.

► Responsabilidade técnica e obrigações do estabelecimento

A responsabilidade sanitária em serviços de alimentação não recai exclusivamente sobre a fiscalização pública; ela é primariamente do próprio estabelecimento, que deve organizar sua operação para garantir de forma contínua a segurança dos alimentos oferecidos. Essa responsabilidade se manifesta na designação de pessoas capacitadas, na manutenção de registros e na adoção de rotinas de autocontrole que antecipem falhas antes que se tornem risco à saúde pública.

Papel do responsável técnico e do manipulador designado

Muitos serviços de alimentação, dependendo do porte e da complexidade operacional, devem indicar um responsável técnico ou um responsável pelas Boas Práticas, encarregado de supervisionar a aplicação das normas sanitárias no dia a dia. Essa pessoa acompanha a capacitação da equipe, revisa os Procedimentos Operacionais Padronizados, verifica registros de temperatura e higienização, e atua como interlocutor natural diante da vigilância sanitária. A capacitação dos manipuladores de alimentos é elemento indissociável dessa estrutura de responsabilidade, pois normas escritas sem manipuladores treinados perdem eficácia prática.



INTRODUÇÃO AO ESTUDO DA SEGURANÇA NO TRABALHO: SEGURANÇA DO TRABALHO

► Conceito e finalidade da segurança do trabalho

Segurança do trabalho é o conjunto organizado de princípios, medidas, procedimentos e práticas destinados a prevenir acidentes, doenças relacionadas ao trabalho e outras formas de dano decorrentes das atividades profissionais. Sua finalidade é controlar os perigos existentes nos processos produtivos e administrativos, reduzir a exposição a riscos e estabelecer condições de trabalho compatíveis com a preservação da integridade física e da saúde das pessoas.

A segurança do trabalho não se limita ao uso de equipamentos de proteção individual nem à correção de situações visivelmente perigosas. Ela envolve planejamento, identificação de perigos, avaliação de riscos, definição de controles, acompanhamento das condições de trabalho, análise de ocorrências e melhoria contínua. Também exige integração com outras áreas da organização, como manutenção, produção, engenharia, recursos humanos, compras, gestão de contratos e saúde ocupacional.

Prevenção como princípio estruturante

A prevenção consiste em agir antes da ocorrência do dano. Isso significa reconhecer as fontes de perigo, analisar como os trabalhadores podem ser expostos e selecionar medidas capazes de eliminar ou reduzir o risco. Quanto mais cedo a segurança é incorporada ao processo, maior tende a ser sua efetividade. Projetos de máquinas, instalações, fluxos, métodos de trabalho e layouts que já consideram requisitos de segurança reduzem a necessidade de correções posteriores.

A prevenção eficaz depende de critérios técnicos e de acompanhamento sistemático. Uma condição considerada segura em determinado momento pode deixar de ser adequada após mudanças de equipamentos, matérias-primas, quantidade de produção, organização dos turnos ou composição da equipe. Por isso, a segurança deve acompanhar a dinâmica do trabalho.

► Relação entre perigo, risco e controle

Perigo é uma fonte, situação ou condição com potencial de causar dano. Risco corresponde à possibilidade de esse dano ocorrer e à gravidade de suas consequências. A gestão da segurança procura atuar sobre essa relação, reduzindo a probabilidade do evento, sua severidade ou ambos.

Uma instalação elétrica energizada, uma máquina com partes móveis, um produto químico corrosivo ou uma superfície elevada constituem exemplos de perigos. O nível de risco associado depende do modo de exposição. Uma parte móvel totalmente enclausurada apresenta condição diferente de outra acessível durante a operação. Da mesma forma, um produto químico armazenado em sistema fechado possui perfil de risco distinto daquele manipulado manualmente em recipiente aberto.

Hierarquia das medidas de controle

A prevenção deve priorizar medidas mais efetivas e menos dependentes da ação individual. A lógica de controle pode ser compreendida pela seguinte sequência:

- Eliminação do perigo, quando tecnicamente possível.
- Substituição por processo, material ou equipamento de menor risco.
- Controles de engenharia, como enclausuramento, barreiras, ventilação e automação.
- Medidas administrativas e organizacionais, como procedimentos, sinalização, capacitação e limitação de exposição.



Prevenção e Controle da Poluição do Meio Ambiente Aquaviário

Poluição é a degradação da qualidade ambiental provocada pela introdução de matérias, substâncias, organismos ou formas de energia capazes de prejudicar a saúde e o bem-estar humano, criar condições adversas às atividades sociais e econômicas, afetar desfavoravelmente a biota ou comprometer as condições ambientais.

No meio aquaviário, a poluição pode atingir rios, lagos, lagoas, canais, baías, estuários, portos, zonas costeiras e águas marítimas. Os contaminantes podem permanecer concentrados no local do lançamento, dispersar-se pelas correntes, dissolver-se na água, aderir a sedimentos ou ser incorporados por organismos.

Para compreender um episódio de poluição, devem ser diferenciados quatro componentes: a fonte geradora, o agente poluidor, o meio receptor e os efeitos ambientais produzidos.

► Classificação da poluição

Poluição química

Ocorre pela presença de substâncias químicas capazes de modificar as propriedades da água ou causar toxicidade. Óleo, combustíveis, solventes, pesticidas, metais pesados e determinadas cargas perigosas são exemplos. Seus efeitos dependem da toxicidade, concentração, persistência, solubilidade e quantidade lançada.

Poluição física e por resíduos sólidos

A poluição física decorre de alterações das condições físicas do ambiente, como temperatura, turbidez ou presença excessiva de materiais em suspensão. A poluição por resíduos sólidos inclui plásticos, embalagens, redes, cabos e resíduos operacionais.

Plásticos apresentam especial relevância porque podem permanecer por longos períodos, causar ingestão ou aprisionamento de animais e fragmentar-se progressivamente em partículas menores.

Poluição biológica e orgânica

O lançamento de esgoto não tratado pode introduzir microrganismos patogênicos, nutrientes e grande quantidade de matéria orgânica. Sua decomposição consome oxigênio dissolvido, podendo tornar o ambiente inadequado para organismos aquáticos.

O excesso de nutrientes, principalmente compostos de nitrogênio e fósforo, pode favorecer a eutrofização, caracterizada pela proliferação excessiva de organismos fotossintetizantes e por desequilíbrios posteriores no ecossistema.

Poluição térmica e atmosférica

A poluição térmica ocorre quando alterações de temperatura interferem nas condições naturais do corpo d'água. A temperatura influencia propriedades como concentração de oxigênio, metabolismo e distribuição dos organismos.

Atividades marítimas também geram poluição atmosférica. Motores e sistemas de combustão de embarcações podem emitir óxidos de enxofre, óxidos de nitrogênio, material particulado e gases de efeito estufa.



RESPONSABILIDADE E ORGANIZAÇÃO DA SEGURANÇA A BORDO

► A Hierarquia de Responsabilidades na Segurança Marítima

A segurança a bordo de uma embarcação resulta de uma cadeia de responsabilidades que começa na companhia armadora, passa pelo comandante e se distribui por todos os níveis da tripulação. Essa estrutura hierárquica não existe apenas para fins administrativos, mas para garantir que cada decisão relacionada a riscos operacionais tenha um responsável claramente identificado, capaz de agir com autoridade e conhecimento técnico. A ausência de definição precisa de papéis é uma das causas mais recorrentes de falhas em situações de emergência, pois gera hesitação e sobreposição de comandos justamente no momento em que a resposta rápida é mais necessária.

Atribuições do Comandante na Gestão da Segurança

O comandante detém a autoridade máxima a bordo e responde legal e operacionalmente por todas as ações relacionadas à segurança da embarcação, da carga e da tripulação. Cabe a ele aprovar os procedimentos de emergência, supervisionar os exercícios obrigatórios, autorizar desvios de rota em situações de risco e garantir que o sistema de gestão de segurança da companhia seja efetivamente aplicado na rotina do navio. Essa autoridade é indelegável em sua essência, ainda que a execução de tarefas específicas seja distribuída entre os oficiais.

Papel dos Oficiais de Convés e Máquinas

Os oficiais de convés e de máquinas atuam como extensões operacionais da autoridade do comandante, cada um em sua área técnica. O imediato normalmente coordena os exercícios de emergência e a manutenção dos equipamentos de salvatagem e combate a incêndio, enquanto o chefe de máquinas responde pela integridade dos sistemas propulsivos, elétricos e de bombeamento, cuja falha pode originar situações críticas como alagamentos ou incêndios em praça de máquinas. Ambos são responsáveis por transmitir instruções técnicas de forma compreensível às equipes sob seu comando.

Responsabilidades da Praça e Tripulação de Apoio

Marinheiros, motoristas e demais tripulantes de praça não são meros executores de ordens, mas agentes ativos da segurança coletiva. Suas responsabilidades incluem o uso correto de equipamentos de proteção individual, a comunicação imediata de condições anômalas, a participação disciplinada em exercícios simulados e o conhecimento preciso de sua função individual no quadro de chamada. A eficácia da resposta a uma emergência depende diretamente da familiaridade de cada tripulante com sua tarefa específica.

Interface entre Companhia Armadora e Bordo

A companhia armadora estabelece as políticas de segurança, fornece recursos materiais e humanos e mantém canais de comunicação com o comandante para reportar não conformidades e apoiar decisões operacionais complexas. Essa interface é formalizada por meio de designados em terra, responsáveis por monitorar a implementação do sistema de gestão de segurança e por servir de ponte entre a operação diária do navio e as exigências regulatórias e comerciais da empresa.

► Organização Interna e Estrutura de Segurança

A organização interna da segurança a bordo traduz as responsabilidades individuais em uma estrutura funcional, com instrumentos formais que orientam a ação de toda a tripulação em condições normais e emergenciais.



Relações Interpessoais e Responsabilidades Sociais

Relações humanas correspondem ao conjunto de interações estabelecidas entre pessoas no ambiente de trabalho. Elas influenciam diretamente a cooperação, a confiança, a produtividade, a segurança e a qualidade das decisões. Um ambiente profissional saudável não exige afinidade pessoal entre todos os integrantes, mas pressupõe respeito, responsabilidade e disposição para colaborar.

O relacionamento profissional deve ser orientado pelas funções exercidas, pelas normas institucionais e pelos objetivos coletivos. Divergências de personalidade ou preferência não justificam comportamentos desrespeitosos, omissão de informações ou descumprimento de responsabilidades.

► Processo de comunicação

Elementos básicos

A comunicação envolve um emissor, que formula a mensagem; um receptor, que a recebe; um canal, pelo qual ela é transmitida; um código compartilhado; um contexto; e o feedback, que permite verificar se a informação foi compreendida.

Ruído é qualquer fator que prejudique a transmissão ou interpretação da mensagem. Pode decorrer de barulho físico, linguagem inadequada, excesso de informações, distração, diferenças culturais, emoções intensas ou pressupostos equivocados.

Comunicação verbal, não verbal e escrita

A comunicação verbal utiliza palavras faladas. A comunicação escrita permite registrar orientações, procedimentos e informações. Já a comunicação não verbal compreende postura, gestos, expressões faciais, tom de voz e outros sinais que influenciam a interpretação.

Uma mensagem verbal cordial acompanhada de postura hostil pode gerar ambiguidade. Por isso, a coerência entre conteúdo, tom e comportamento é importante.

► Características da boa comunicação

Clareza, objetividade e precisão

Uma comunicação eficiente deve transmitir informações compreensíveis, suficientes e adequadas à situação. Clareza significa reduzir ambiguidades; objetividade significa concentrar-se no conteúdo relevante; precisão exige evitar informações vagas ou incorretas.

Algumas características favorecem a comunicação profissional:

- Utilizar linguagem compatível com o conhecimento do interlocutor.
- Transmitir instruções em sequência lógica.
- Evitar termos ambíguos quando a situação exige precisão.
- Confirmar informações críticas antes de agir.
- Escolher um canal adequado à importância e à urgência da mensagem.

Assertividade

Comunicação assertiva consiste em expressar informações, necessidades ou discordâncias de modo claro e respeitoso. Ela se diferencia da agressividade, que envolve intimidação, hostilidade ou desqualificação, e da passividade, caracterizada pela dificuldade de comunicar necessidades ou problemas relevantes.



VIGILÂNCIA E PROTEÇÃO CONTRA INCÊNDIO A BORDO

► Sistemas de Vigilância e Detecção

A prontidão para responder a uma emergência de incêndio começa muito antes da ignição de qualquer chama, na capacidade da tripulação de identificar precocemente condições anômalas que possam evoluir para um princípio de fogo. A vigilância contínua constitui a primeira barreira de proteção de uma embarcação, pois reduz o tempo entre o surgimento de um foco e o início do combate, fator determinante para o sucesso das ações de contenção.

Rondas de Inspeção e Vigilância Humana

As rondas periódicas realizadas por tripulantes designados percorrem compartimentos de máquinas, casario, porões de carga e áreas de armazenamento de materiais inflamáveis. Essas inspeções verificam temperatura anormal de equipamentos, vazamentos de combustível ou óleo lubrificante, acúmulo de resíduos combustíveis, obstrução de vias de escape e funcionamento de iluminação de emergência. A frequência das rondas aumenta em situações de maior risco, como operações de bunkering, soldagem a bordo ou navegação em áreas de temperatura ambiente elevada, quando a probabilidade de ignição accidental cresce sensivelmente.

Detecção Automática de Incêndio

Os sistemas fixos de detecção complementam a vigilância humana por meio de sensores de fumaça, de calor e, em determinados espaços, de chama, interligados a um painel central localizado na praça de comando ou no passadiço. Cada zona detectora corresponde a um setor específico da embarcação, permitindo que a tripulação localize rapidamente a origem do alarme. A calibração correta dos sensores evita tanto a insensibilidade a princípios reais de incêndio quanto os falsos alarmes recorrentes, que tendem a gerar descrença da tripulação em relação ao sistema e atrasos perigosos na resposta.

Zonas de Risco e Pontos Críticos de Vigilância

Determinados espaços exigem atenção diferenciada em razão da carga de incêndio ou da presença de fontes de ignição. Praças de máquinas, paióis de tintas, depósitos de gases inflamáveis, cozinhas e casas de bombas de carga em petroleiros configuram pontos críticos que recebem detecção redundante e rondas mais frequentes. A tabela a seguir organiza esses espaços segundo o tipo de risco predominante e a medida de vigilância recomendada.

Risco predominante	Espaço típico	Medida de vigilância principal
Ignição elétrica	Praça de máquinas e quadros elétricos	Inspeção térmica e detecção de calor
Vapores inflamáveis	Paióis de tinta e depósitos de gás	Detecção de gás e ventilação controlada
Fontes abertas de calor	Cozinha e copa	Supervisão direta durante o preparo de alimentos
Carga inflamável	Porões e tanques de carga	Detecção de fumaça e monitoramento de atmosfera



GOSTOU DESSE MATERIAL?

A versão **COMPLETA** é o passo decisivo para você finalmente alcançar a aprovação e mudar sua vida. Ative agora seu DESCONTO ESPECIAL!

QUERO MINHA APROVAÇÃO!