

CATÁLOGO DE TREINAMENTOS

+DE
100
CURSOS



**JOGOS &
SIMULADORES**



Cursos com emissão de
certificados na conclusão





NR 1
Disp. Gerais e Ger. de Riscos Ocupacionais

 Carga Horária
01 hora

 Conteúdo
Programático



NR 5 - CIPA
Grau de Risco 1

 Carga Horária
08 horas

 Conteúdo
Programático



NR 5 - CIPA
Grau de Risco 2

 Carga Horária
12 horas

 Conteúdo
Programático



NR 5 - CIPA
Grau de Risco 3

 Carga Horária
16 horas

 Conteúdo
Programático



NR 5 - CIPA
Grau de Risco 4

 Carga Horária
20 horas

 Conteúdo
Programático



NR 5
Representante Nomeado – Grau de Risco 1

 Carga Horária
08 horas

 Conteúdo
Programático



NR 5
Representante Nomeado – Grau de Risco 2

 Carga Horária
12 horas

 Conteúdo
Programático



NR 5
Representante Nomeado – Grau de Risco 3

 Carga Horária
16 horas

 Conteúdo
Programático



NR 5
Representante Nomeado – Grau de Risco 4

 Carga Horária
20 horas

 Conteúdo
Programático



NR 6
EPI e EPC

 Carga Horária
02 horas

 Conteúdo
Programático



Primeiros Socorros - Lei nº 13.722
(Lei Lucas)

 Carga Horária
09 horas

 Conteúdo
Programático



NR 10
Seg. em Inst. e Serviços com Eletricidade
Básico - Iniciação

 Carga Horária
40 horas

 Conteúdo
Programático



Periódico

NR 10

Segurança em Instalações e Serviços com Eletricidade - Curso Básico - Periódico



NR 10

Curso complementar – Segurança no Sistema Elétrico de Potência (SEP) e suas proximidades Iniciação



Periódico

NR 10

Curso complementar – Segurança no Sistema Elétrico de Potência (SEP) e em suas proximidades - Periódico



NR 11

Transp., Mov., Arm. e Manuseio de Materiais Iniciação



Periódico

NR 11

Transp., Mov., Arm. e Man. Materiais Reciclagem Periódico



NR 12

Seg. no Trab. em Máq. e Equip. (Geral) Iniciação



Periódico

NR 12

Seg. no Trab. em Máq. e Equip. Reciclagem Periódico



NR 13

Segurança na Operação de Caldeiras



Periódico

NR 13

Seg. na Operação de Caldeiras (Reciclagem) Periódico



NR 13

Unidades de Processo (Vasos de Pressão) 1



Periódico

NR 13

Unidades de Processo (Vasos de Pressão) 1 (Reciclagem) Periódico



NR 13

Unidades de Processo (Vasos de Pressão) 2 Iniciação





Periódico

NR 13

Unidades de Processo (Vasos de Pressão) 2
Periódico



Carga Horária
08 horas



Conteúdo
Programático



NR 13

Unidades de Processo (Vasos de Pressão) 3
Iniciação



Carga Horária
64 horas



Conteúdo
Programático



Periódico

NR 13

Unidades de Processo (Vasos de Pressão) 3
Periódico



Carga Horária
08 horas



Conteúdo
Programático



NR 15

PPR - Programa de Proteção Respiratória



Carga Horária
04 horas



Conteúdo
Programático



NR 17

Ergonomia



Carga Horária
02 horas



Conteúdo
Programático



NR 17

Ergonomia Operadores de Checkout



Carga Horária
02 horas



Conteúdo
Programático



NR 17

Levantamento e Transp. Manual de Cargas



Carga Horária
02 horas



Conteúdo
Programático



NR 17

Trabalho em Teleatendimento



Carga Horária
04 horas



Conteúdo
Programático



NR 18

Seg. e Saúde no Trab. na Ind. da Construção



Carga Horária
04 horas



Conteúdo
Programático



NR 20

Inflamáveis e Combustíveis
Básico Classe I



Carga Horária
04 horas



Conteúdo
Programático



NR 20

Inflamáveis e Combustíveis
Básico Classe II



Carga Horária
06 horas



Conteúdo
Programático



NR 20

Inflamáveis e Combustíveis
Básico Classe III



Carga Horária
08 horas



Conteúdo
Programático



Periódico

NR 20

Inflamáveis e Combustíveis
Básico - Reciclagem



Carga Horária
04 horas



Conteúdo
Programático



NR 20

Inflamáveis e Combustíveis
Interm. Classe I



Carga Horária
12 horas



Conteúdo
Programático



NR 20

Inflamáveis e Combustíveis
Interm. Classe II



Carga Horária
14 horas



Conteúdo
Programático



NR 20

Inflamáveis e Combustíveis - Interm. Classe III



Carga Horária
16 horas



Conteúdo
Programático



Periódico

NR 20

Inflamáveis e Combustíveis - Interm.ediário
Periódico



Carga Horária
04 horas



Conteúdo
Programático



NR 20

Inflamáveis e Combustíveis - Avançado I
Iniciação



Carga Horária
20 horas



Conteúdo
Programático



Periódico

NR 20

Inflamáveis e Comb. - Avançado I Reciclagem
Periódico



Carga Horária
04 horas



Conteúdo
Programático



NR 20

Inflamáveis e Combustíveis - Avançado II
Iniciação



Carga Horária
32 horas



Conteúdo
Programático



Periódico

NR 20

Inflamáveis e Comb. - Avançado II Reciclagem
Periódico



Carga Horária
04 horas



Conteúdo
Programático



NR 20

Inflamáveis e Combustíveis - Iniciação



Carga Horária
03 horas



Conteúdo
Programático



Periódico

NR 20

Inflamáveis e Comb. - Periódico



Carga Horária
03 horas



Conteúdo
Programático



NR 20

Inflamáveis e Combustíveis - Básico Classe II



Carga Horária
14 horas



Conteúdo
Programático



NR 20
Inflamáveis e Combustíveis
Específico Classe III

 Carga Horária
16 horas

 Conteúdo
Programático



NR 20
Segurança na Exposição Ocup. ao Benzeno

 Carga Horária
04 horas

 Conteúdo
Programático



NR 22 CIPAMIN

 Carga Horária
20 horas

 Conteúdo
Programático



NR 22
Trabalho em Mineração

 Carga Horária
24 horas

 Conteúdo
Programático



NR 23
PPCI - Prevenção Proteção Contra Incêndios

Consulte a CH vigente
na legislação estadual

 Conteúdo
Programático



NR 23
Formação de Brigada de Incêndio Básico
Iniciação

Consulte a CH vigente
na legislação estadual

 Conteúdo
Programático



NR 23
Form. de Brigada de Incêndio Básico
Periódico

Consulte a CH vigente
na legislação estadual

 Conteúdo
Programático



NR 23
Formação de Brigada de Incêndio Básico IT17
Iniciação

Consulte a CH vigente
na legislação estadual

 Conteúdo
Programático



NR 23
Form. de Brigada de Inc. IT17 Básico
Periódico

Consulte a CH vigente
na legislação estadual

 Conteúdo
Programático



NR 23
Formação de Brigada de Incêndio Intermediário
Iniciação

Consulte a CH vigente
na legislação estadual

 Conteúdo
Programático



NR 23
Form. de Brigada de Inc. Básico Intermediário
Periódico

Consulte a CH vigente
na legislação estadual

 Conteúdo
Programático



NR 23
Formação de Brigada de Incêndio IT17
Intermediário - Iniciação

Consulte a CH vigente
na legislação estadual

 Conteúdo
Programático



Periódico

NR 23

Formação de Brigada de Incêndio IT17 Inter. Periódico

Consulte a CH vigente na legislação estadual

Conteúdo Programático



NR 23

Formação de Brigada de Incêndio Avançado Iniciação

Consulte a CH vigente na legislação estadual

Conteúdo Programático



Periódico

NR 23

Formação de Brigada de Incêndio Avançado Periódico

Consulte a CH vigente na legislação estadual

Conteúdo Programático



NR 23

Formação de Brigada de Incêndio IT17 Avançado - Iniciação

Consulte a CH vigente na legislação estadual

Conteúdo Programático



Periódico

NR 23

Form. de Brigada de Inc. IT17 Avançado Rec. Periódico

Consulte a CH vigente na legislação estadual

Conteúdo Programático



NR 26

Sinalização de segurança

Carga Horária 04 horas

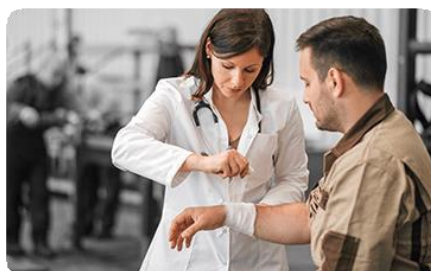
Conteúdo Programático



NR 31 CIPATR

Carga Horária 20 horas

Conteúdo Programático



NR 32

Trabalho em Serviços de Saúde

Carga Horária 08 horas

Conteúdo Programático



NR 33

Trabalhador e Vigia - Iniciação

Carga Horária 16 horas

Conteúdo Programático



Periódico

NR 33

Trabalhador e Vigia - Periódico

Carga Horária 08 horas

Conteúdo Programático



NR 33

Supervisor de entrada - Iniciação

Carga Horária 40 horas

Conteúdo Programático



Periódico

NR 33

Supervisor de Entrada - Periódico

Carga Horária 08 horas

Conteúdo Programático



NR 34
Trabalho a Quente

 Carga Horária
08 horas

 Conteúdo
Programático



NR 35
Trabalho em Altura - Iniciação

 Carga Horária
08 horas

 Conteúdo
Programático



NR 35
Trabalho em Altura - Periódico

 Carga Horária
08 horas

 Conteúdo
Programático



NR 35
Trabalho em Altura Supervisor - Iniciação

 Carga Horária
24 horas

 Conteúdo
Programático



NR 35
Trabalho em Altura Supervisor - Periódico

 Carga Horária
20 horas

 Conteúdo
Programático



NR 37
Seg. Saúde em Plataforma Petróleo Básico

 Carga Horária
06 horas

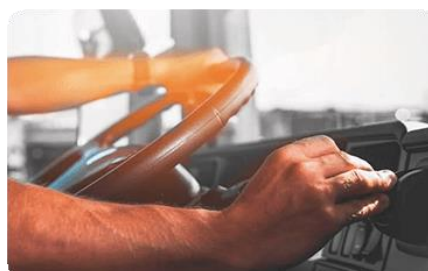
 Conteúdo
Programático



**Treinamento de Direção
Defensiva para Frotistas**

 Carga Horária
04 horas

 Conteúdo
Programático



**Treinamento de Direção Defensiva
p/ Motorista de Caminhão**

 Carga Horária
04 horas

 Conteúdo
Programático



Noções Básicas de Anatomia

 Carga Horária
01 hora

 Conteúdo
Programático



**RCP - Ressucitação
Cardiopulmonar**

 Carga Horária
03 horas

 Conteúdo
Programático



Avaliação Geral de Cena

 Carga Horária
01 hora

 Conteúdo
Programático



**APH Primeiros Socorros
Básico**

 Carga Horária
09 horas

 Conteúdo
Programático



PCA (Programa de Conservação Auditiva)

 Carga Horária
02 horas

 Conteúdo
Programático



APH Primeiros Socorros Intermediário

 Carga Horária
18 horas

 Conteúdo
Programático



APR Análise de Risco

 Carga Horária
12 horas

 Conteúdo
Programático



Prevenção e Combate à COVID19

 Carga Horária
02 horas

 Conteúdo
Programático



Treinamento 5S

 Carga Horária
02 horas

 Conteúdo
Programático



SIPAT

 Carga Horária
03 horas

 Conteúdo
Programático



Valas e Escavações

 Carga Horária
02 horas

 Conteúdo
Programático



LGPD
Lei Geral de Proteção de Dados

 Carga Horária
02 horas

 Conteúdo
Programático



LOTO
Lockout e Tagout

 Carga Horária
10 horas

 Conteúdo
Programático

Órbita **EAD**



JOGOS & SIMULADORES

Órbita **EAD**





Jogo Coleta Seletiva

 Carga Horária
15 min.

 Conteúdo
Programático



Jogo Corporativo de Percepção de Riscos

 Carga Horária
01 hora

 Conteúdo
Programático



Simulador Técnicas de Abandono de Área

 Carga Horária
01 hora

 Conteúdo
Programático



Simulador LOTO
Lockout e Tagout

 Carga Horária
01 hora

 Conteúdo
Programático



Simulador EPI Equipamento de Proteção Individual

 Carga Horária
01 hora

 Conteúdo
Programático



Simulador APR Análise Preliminar de Riscos

 Carga Horária
01 hora

 Conteúdo
Programático



Simulador de EPI para NR 11

 Carga Horária
01 hora

 Conteúdo
Programático



Simulador Desafio dos EPIs NR 12

 Carga Horária
01 hora

 Conteúdo
Programático



Simulador Desafio dos EPIs NR 13

 Carga Horária
01 hora

 Conteúdo
Programático



Simulador Desafio dos EPIs NR 18

 Carga Horária
01 hora

 Conteúdo
Programático



Simulador Desafio dos EPIs NR 20

 Carga Horária
01 hora

 Conteúdo
Programático



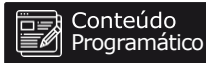
Jogo NR 22
Circulação em Mina

 Carga Horária
01 hora

 Conteúdo
Programático



Simulador Desafio dos EPIs
NR 33



Simulador Desafio dos EPIs
NR 35



Cleudson Marcilio

Executivo de Vendas e Inovação

Órbita EAD



CAS2



 cleudson@sstreinamentos.com.br

 +55 34 99689-5063

 Uberlândia - Minas Gerais

 www.sstreinamentos.com.br | www.orbitaead.com.br

Órbita EAD



Nos siga nas redes sociais
para acompanhar as novidades.

LEGISLAÇÃO NR 23 - ESTADOS

Formação de Brigada de Incêndio

Clique ao lado na região desejada:



- NORTE
- NORDESTE
- CENTRO OESTE
- SUDESTE
- SUL

NORTE

ESTADO	NORMA VIGENTE	CH TEÓRICO		CH PRÁTICO		CH TOTAL		NECES. CRED. DE EMPRESA
Tocantins	NT 12 - PORTARIA Nº 09/2021/DISTEC	Grupo A e divisões G-1 e G-2	02 HORAS	Grupo A e divisões G-1 e G-2	02 HORAS	Grupo A e divisões G-1 e G-2	04 HORAS	Sim
		Brigadistas selecionados conforme o item 5.2	08 HORAS	Brigadistas selecionados conforme o item 5.2	08 HORAS	Brigadistas selecionados conforme o item 5.2	16 HORAS	
Amapá	NT Nº 010/2020	Formação	16 HORAS	Formação	04 HORAS	Formação	20 HORAS + 01 AVALIAÇÃO	Sim
		Formação	08 HORAS	Formação	04 HORAS	Formação	12 HORAS + 01 AVALIAÇÃO	
Pará	IT 08 PA / 2019	Brigada Básica Nível I	08 HORAS	Nível I	08 HORAS	Nível I	16 HORAS	Sim
		Brigada Básica Nível II	14 HORAS	Nível II	16 HORAS	Nível II	30 HORAS	
Roraima	NT 17/2021	Intermediário	06 HORAS	Intermediário	06 horas Prática de combate a incêndio 4h; Teórica e Prática de primeiros socorros 6h, dos quais recomendamos 4h pra teoria e 2h para prática, totalizando assim as 6h)	Intermediário	12 HORAS	Sim
		Intermediário	10 HORAS	Intermediário	06 horas Prática de combate a incêndio 4h; Teórica e Prática de primeiros socorros 6h, dos quais recomendamos 4h pra teoria e 2h para prática, totalizando assim as 6h)	Intermediário	16 HORAS	
		Avançado	10 HORAS	Avançado	14 HORAS	Avançado	24 HORAS	

LEGISLAÇÃO NR 23 - ESTADOS

Formação de Brigada de Incêndio

Clique ao lado na região desejada:



- NORTE
- NORDESTE
- CENTRO OESTE
- SUDESTE
- SUL

NORTE

ESTADO	NORMA VIGENTE	CH TEÓRICO		CH PRÁTICO		CH TOTAL		NECES. CRED. DE EMPRESA
Amazonas	IT 17 CBPMESP	Básico	02 HORAS	Básico	02 HORAS	Básico	04 HORAS	Sim
		Intermediário	05 HORAS	Intermediário	03 HORAS	Intermediário	08 HORAS	
		Avançado	10 HORAS	Avançado	14 HORAS	Avançado	24 HORAS	
Rondônia	IT17 RO/2017	Básico	02 HORAS	Básico	02 HORAS	Básico	04 HORAS	Sim
		Intermediário	05 HORAS	Intermediário	03 HORAS	Intermediário	08 HORAS	
		Avançado	10 HORAS	Avançado	14 HORAS	Avançado	24 HORAS	
Acre	NT 17/2022	Básico	02 HORAS	Básico	02 HORAS	Básico	04 HORAS	Sim
		Intermediário	04 HORAS	Intermediário	04 HORAS	Intermediário	08 HORAS	
		Avançado	10 HORAS	Avançado	14 HORAS	Avançado	24 HORAS	

LEGISLAÇÃO NR 23 - ESTADOS

Formação de Brigada de Incêndio

Clique ao lado na região desejada:

NORTE

NORDESTE

CENTRO OESTE

SUDESTE

SUL

NORDESTE

ESTADO	NORMA VIGENTE	CH TEÓRICO		CH PRÁTICO		CH TOTAL		NECES. CRED. DE EMPRESA
Bahia	IT-17 BA/2016	Básico	04 HORAS	Básico	04 HORAS	Básico	08 HORAS	Sim
		Intermediário	12 HORAS	Intermediário	08 HORAS	Intermediário	20 HORAS	
		Avançado	14 HORAS	Avançado	16 HORAS	Avançado	30 HORAS	
Maranhão	NT 17/2021	Básico	2,5 HORAS	Básico	03 HORAS	Básico	5,5 HORAS	Sim
		Intermediário	03 HORAS	Intermediário	05 HORAS	Intermediário	08 HORAS	
		Avançado	10 HORAS	Avançado	14 HORAS	Avançado	24 HORAS	
Piauí	IT 17 PI/ 2019	Básico	02 HORAS	Básico	02 HORAS	Básico	04 HORAS	Não
		Intermediário	04 HORAS	Intermediário	04 HORAS	Intermediário	08 HORAS	
		Avançado	10 HORAS	Avançado	14 HORAS	Avançado	24 HORAS	

NORDESTE

ESTADO	NORMA VIGENTE	CH TEÓRICO		CH PRÁTICO		CH TOTAL		NECES. CRED. DE EMPRESA
Pernambuco	ABNT NBR 14276:2020	Fundamental	04 HORAS	Fundamental	-----	Fundamental	04 HORAS	Não
		Básico	08 HORAS	Básico	08 HORAS	Básico	16 HORAS	
		Intermediário	16 HORAS	Intermediário	16 HORAS	Intermediário (Conteúdo Complementar quando aplicável m planta)	32 HORAS	
		Avançado	36 HORAS	Avançado	20 HORAS	Avançado	56 HORAS	
Rio Grande do Norte	IT-17 RN/2018	Básico	02 HORAS	Básico	02 HORAS	Básico	04 HORAS	Não
		Intermediário	05 HORAS	Intermediário	03 HORAS	Intermediário	08 HORAS	
		Avançado	10 HORAS	Avançado	14 HORAS	Avançado	24 HORAS	
Paraíba	ABNT NBR 14276:2020	Fundamental	04 HORAS	Fundamental	-----	Fundamental	04 HORAS	Não
		Básico	08 HORAS	Básico	08 HORAS	Básico	16 HORAS	
		Intermediário	16 HORAS	Intermediário	16 HORAS	Intermediário (Conteúdo Complementar quando aplicável m planta)	32 HORAS	
		Avançado	36 HORAS	Avançado	20 HORAS	Avançado	56 HORAS	

LEGISLAÇÃO NR 23 - ESTADOS

Formação de Brigada de Incêndio

Clique ao lado na região desejada:



- NORTE
- NORDESTE
- CENTRO OESTE
- SUDESTE
- SUL

NORDESTE

ESTADO	NORMA VIGENTE	CH TEÓRICO		CH PRÁTICO		CH TOTAL		NECES. CRED. DE EMPRESA
Alagoas	IT 17 AL/ 2021	Básico	02 HORAS	Básico	02 HORAS	Básico	04 HORAS	Sim
		Intermediário	04 HORAS	Intermediário	04 HORAS	Intermediário	08 HORAS	
		Avançado	10 HORAS	Avançado	14 HORAS	Avançado	24 HORAS	
Sergipe	IT-17 SE/ 2019	Básico	02 HORAS	Básico	02 HORAS	Básico	04 HORAS	Sim
		Intermediário	04 HORAS	Intermediário	04 HORAS	Intermediário	08 HORAS	
		Avançado	10 HORAS	Avançado	14 HORAS	Avançado	24 HORAS	
Ceará	Portaria Nº6 CE/2004	Programa de Formação	12 HORAS	Programa de Formação	08 HORAS	Programa de Formação	20 HORAS	Sim

LEGISLAÇÃO NR 23 - ESTADOS

Formação de Brigada de Incêndio

Clique ao lado na região desejada:



- NORTE
- NORDESTE
- CENTRO OESTE
- SUDESTE
- SUL

CENTRO OESTE

ESTADO	NORMA VIGENTE	CH TEÓRICO		CH PRÁTICO		CH TOTAL		NECES. CRED. DE EMPRESA
Mato Grosso do Sul	NT-17 MS/2021	Básico	02 HORAS	Básico	02 HORAS	Básico	04 HORAS	Sim
		Intermediário	05 HORAS	Intermediário	03 HORAS	Intermediário	08 HORAS	
		Avançado	10 HORAS	Avançado	14 HORAS	Avançado	24 HORAS	
		Combate a incêndio Florestal	09 HORAS	Combate a incêndio Florestal	07 HORAS	Combate a incêndio Florestal	16 HORAS	
Mato Grosso	NTCB 34 MT/2020	Tipo I	05 HORAS	Tipo I	03 HORAS	Tipo I	08 HORAS	Sim
		Tipo II	10 HORAS	Tipo II	14 HORAS	Tipo II	24 HORAS	
Goiás	NT 17/2021	Básico	02 HORAS	Básico	02 HORAS	Básico	04 HORAS	Sim
		Intermediário	05 HORAS	Intermediário	03 HORAS	Intermediário	08 HORAS	
		Avançado	10 HORAS	Avançado	14 HORAS	Avançado	24 HORAS	
Distrito Federal	NT 07/2011 ANEXO "D"	Norma tem suas especificidades, validar conforme dimensionamento						Sim

LEGISLAÇÃO NR 23 - ESTADOS

Formação de Brigada de Incêndio

Clique ao lado na região desejada:



- NORTE
- NORDESTE
- CENTRO OESTE
- SUDESTE**
- SUL

SUDESTE

ESTADO	NORMA VIGENTE	CH TEÓRICO		CH PRÁTICO		CH TOTAL		NECES. CRED. DE EMPRESA
São Paulo	IT-17/2019	Básico	02 HORAS	Básico	02 HORAS	Básico	04 HORAS	Não
		Intermediário	05 HORAS	Intermediário	03 HORAS	Intermediário	08 HORAS	
		Avançado	10 HORAS	Avançado	14 HORAS	Avançado	24 HORAS	
Minas Gerais	PORTARIA Nº 54, DE 02 DE JULHO DE 2020.	Básico	04 HORAS	Básico	04 HORAS	Básico	08 HORAS	Sim
		Intermediário	12 HORAS	Intermediário	08 HORAS	Intermediário	20 HORAS	
		Avançado	15 HORAS	Avançado	17 HORAS	Avançado	32 HORAS	
Espírito Santo	NT 07 ES/2018	Brigadista Eventual	16 HORAS	Brigadista Eventual	04 HORAS	Brigadista Eventual	20 HORAS + 01 H AVALIAÇÃO PARA AVALIAÇÃO	Sim
		Brigadista Eventual Reciclagem	08 HORAS	Brigadista Eventual Reciclagem	04 HORAS	Brigadista Eventual Reciclagem	12 HORAS + 01 H AVALIAÇÃO PARA AVALIAÇÃO	
Rio de Janeiro	NT-02/11 2019	Brigadista Voluntário	10 HORAS	Brigadista Voluntário	06 HORAS	Brigadista Voluntário	16 HORAS	Sim

LEGISLAÇÃO NR 23 - ESTADOS

Formação de Brigada de Incêndio

Clique ao lado na região desejada:



- NORTE
- NORDESTE
- CENTRO OESTE
- SUDESTE
- SUL

SUL

ESTADO	NORMA VIGENTE	CH TEÓRICO		CH PRÁTICO		CH TOTAL		NECES. CRED. DE EMPRESA
Paraná	NPT-17 PR/2021	Brigadista Orgânicos	16 HORAS	Brigadista Orgânicos	16 HORAS	Brigadista Orgânicos	32 HORAS	Não
Santa Catarina	IN 28 SC/2022	Básico	02 HORAS	Básico	02 HORAS	Básico	04 HORAS	Sim
		Intermediário	05 HORAS	Intermediário	03 HORAS	Intermediário	08 HORAS	
		Avançado	32 HORAS	Avançado	08 HORAS	Avançado	40 HORAS	
Rio Grande do Sul	RT 14/2009	Risco pequeno e médio	03 HORAS	Risco pequeno e médio	02 HORAS	Risco pequeno e médio	05 HORAS	Sim
		Risco grande	06 HORAS	Risco grande	04 HORAS	Risco grande	10 HORAS	