

**EMPODERA**  
**+ OPORTUNIDADES**

# Conhecimentos Básicos



MINISTÉRIO DO  
**TRABALHO  
E EMPREGO**





Luiz Inácio Lula da Silva  
**Presidente da República Federativa do Brasil**

Luiz Marinho  
**Ministro de Estado do Trabalho e Emprego**

Magno Rogério Carvalho Lavigne  
**Secretário de Qualificação, Emprego e Renda - SEMP**

Antonio Carlos Duarte  
**Presidente do Instituto de Promoção Social - IPROS**

Carlos Roberto Nolasco  
**Tesoureiro do Instituto de Promoção Social - IPROS**

Rosemeire R. Siqueira  
**Coordenadora Técnica do Projeto Empodera+Oportunidades**

Ivone Salgado  
**Coordenadora Pedagógica do Projeto Empodera+Oportunidades**

Ricardo C. Pretel / Gráfica Concórdia Ltda  
**Projeto Gráfico e Ilustrações**

Siemaco Guarulhos e Siemaco ABC  
**Parceiros Estratégicos**



# Bem-vindas e bem-vindos ao Projeto Empodera+ Oportunidades!

**É** com grande satisfação que o Instituto de Promoção Social - IPROS, em parceria com o Ministério do Trabalho e Emprego, dá as boas-vindas a todas e todos que agora fazem parte do Projeto Empodera+ Oportunidades. Este projeto foi criado com o objetivo principal de abrir novas portas para o crescimento pessoal, social e profissional de cada um, oferecendo qualificação e ferramentas que ampliarão as oportunidades no mercado de trabalho e na vida em sociedade.

O conteúdo deste curso busca não apenas aprimorar seus conhecimentos, mas também prepará-los para novas conquistas, ajudando a construir uma carreira sólida e a melhorar as condições de vida. Ao longo dessa jornada, vocês serão incentivados a desenvolver habilidades, tornando-se mais capacitados para enfrentar desafios e aproveitar as oportunidades que surgirem.

Sabemos que cada jornada tem seus momentos difíceis, mas queremos reforçar que a aprendizagem é uma ferramenta poderosa de transformação. Ela não só abre caminhos para o futuro, como também revitaliza, trazendo novas energias e motivações. Por isso, não desistam! A caminhada pode ser desafiadora, mas cada passo dado é um avanço em direção ao sucesso.

Vocês já fazem parte deste projeto que tem como missão apoiá-los em suas trajetórias. Aproveitem ao máximo o que este curso tem a oferecer e lembrem-se: dedicação e empenho serão recompensados. Juntos, podemos construir um futuro melhor e cheio de oportunidades!

Como dizia o grande educador Paulo Freire “A tarefa mais importante de uma pessoa que vem ao mundo é criar algo.” Aqui está a oportunidade. Aproveitem!

## SUMÁRIO

<b>Orientação Profissional</b>	5
Autoconhecimento e Planejamento de Carreira	5
Exploração de Carreiras e Mercado de Trabalho	7
Desenvolvimento de Habilidades Profissionais	8
<b>Relações Interpessoais no Trabalho</b>	10
Comunicação e Colaboração	10
Empatia e Respeito	12
Construção de Relacionamentos Profissionais	13
<b>Direitos Humanos, Sociais e Trabalhistas</b>	15
Conceitos Básicos de Direitos Humanos	15
Legislação Trabalhista	16
Direitos Sociais	17
<b>Comunicação oral e escrita</b>	20
Introdução à Comunicação	20
Comunicação Oral	20
Comunicação Escrita	21
Leitura e Compreensão de Texto	23
Escrita no Mercado de Trabalho	24
Revisão e Feedback	25
<b>Raciocínio Lógico-Matemático</b>	26
Conceitos Básicos de Lógica	26
Fundamentos Matemáticos	27
Resolução de Problemas	29
<b>Saúde e Segurança no Trabalho</b>	34
Conceitos Básicos de Segurança no Trabalho	34
Normas e Regulamentos	35
Primeiros Socorros	36
Prevenção de Doenças Ocupacionais	37
Consciência Ecológica	39
Ética Profissional	41
Engajamento Social	42
<b>Letramento Digital: Uma Oportunidade para o Futuro</b>	44
Por que o Letramento Digital é Essencial?	44
O que é o Programa Caminho Digital?	45
Benefícios de Participar do Programa Caminho Digital	45
Conteúdos Disponíveis na Escola do Trabalhador 4.0	45
Como Acessar a Plataforma?	46

# Orientação Profissional

## 1. Autoconhecimento e Planejamento de Carreira

### Importância do Autoconhecimento na Carreira

Antes de escolher uma carreira ou fazer planos, é fundamental se conhecer bem. O autoconhecimento ajuda a identificar quais são seus interesses, habilidades e valores. Isso facilita a tomada de decisões e o planejamento de uma carreira alinhada ao seu perfil pessoal e profissional.



### Autoavaliação de Interesses, Habilidades e Valores

**Interesses:** Refletem as atividades e temas que despertam sua curiosidade e entusiasmo. Identificar o que você gosta de fazer pode ajudar a encontrar uma área de trabalho que traga satisfação.

**Habilidades:** São as capacidades técnicas e pessoais que você desenvolveu ao longo da vida. Isso inclui habilidades de comunicação, organização, trabalho em equipe, entre outras.

**Valores:** Representam o que é mais importante para você em um trabalho, como segurança, crescimento pessoal, desafios ou trabalho em equipe.

## Definição de Metas de Curto e Longo Prazo

Depois de se conhecer melhor, é hora de planejar. Estabelecer metas é essencial para orientar seu crescimento profissional:

**Metas de curto prazo:** São objetivos que podem ser alcançados em 6 meses a 1 ano, como adquirir uma nova habilidade ou concluir um curso.

**Metas de longo prazo:** São objetivos maiores, que podem levar mais de 1 ano para serem alcançados, como conseguir uma promoção, mudar de área ou iniciar um novo negócio.



### Exercícios

**1. Autoavaliação Pessoal:** Faça uma lista de 3 interesses, 3 habilidades e 3 valores que você considera importantes para sua vida profissional. Como esses aspectos podem guiar sua carreira?

**2. Definição de Metas:** Escreva uma meta de curto prazo e uma de longo prazo para sua carreira. Qual é o primeiro passo para alcançar cada uma dessas metas?

## 2. Exploração de Carreiras e Mercado de Trabalho

### Pesquisa sobre Áreas Profissionais

Explorar diferentes áreas profissionais é uma etapa essencial no processo de orientação profissional. Você pode pesquisar sobre diversas áreas para entender melhor as oportunidades e os desafios de cada uma. Isso ajuda a encontrar uma carreira que combine com seu perfil.

### Oportunidades de Emprego

Ficar atento às oportunidades de emprego e às exigências do mercado é importante para planejar sua formação e desenvolvimento. Identifique setores em crescimento, áreas com maior demanda e as qualificações que o mercado procura.

### Tendências do Mercado de Trabalho

O mercado de trabalho está em constante mudança. Novas profissões surgem, outras mudam e algumas deixam de existir. Fique atento às tendências, como a crescente demanda por profissionais na área de tecnologia, sustentabilidade, saúde e educação.

#### Exercícios

**1. Pesquisa de Carreiras:** Escolha uma área profissional que você tenha interesse. Pesquise sobre ela, incluindo oportunidades de emprego, salários, requisitos e desafios. Compartilhe suas descobertas com um colega ou instrutor.

**2. Tendências no Mercado de Trabalho:** Escolha uma tendência atual no mercado de trabalho e reflita sobre como ela pode impactar sua escolha de carreira.



### 3. Desenvolvimento de Habilidades Profissionais

## Identificação de Competências Necessárias

Para se destacar no mercado de trabalho, é importante desenvolver algumas habilidades fundamentais, como:

**Comunicação:** Saber se expressar de forma clara e eficiente.

**Resolução de Problemas:** Capacidade de enfrentar desafios e encontrar soluções criativas.

**Trabalho em Equipe:** Habilidade de colaborar com outras pessoas para atingir objetivos comuns.

**Gestão de Tempo:** Saber organizar suas tarefas e prioridades de forma eficiente.





## Planejamento de Atividades de Desenvolvimento

Com base nas habilidades necessárias para a área que você deseja seguir, crie um plano para desenvolver ou aprimorar essas competências. Isso pode incluir cursos, treinamentos, leituras e participação em workshops.



### Exercícios

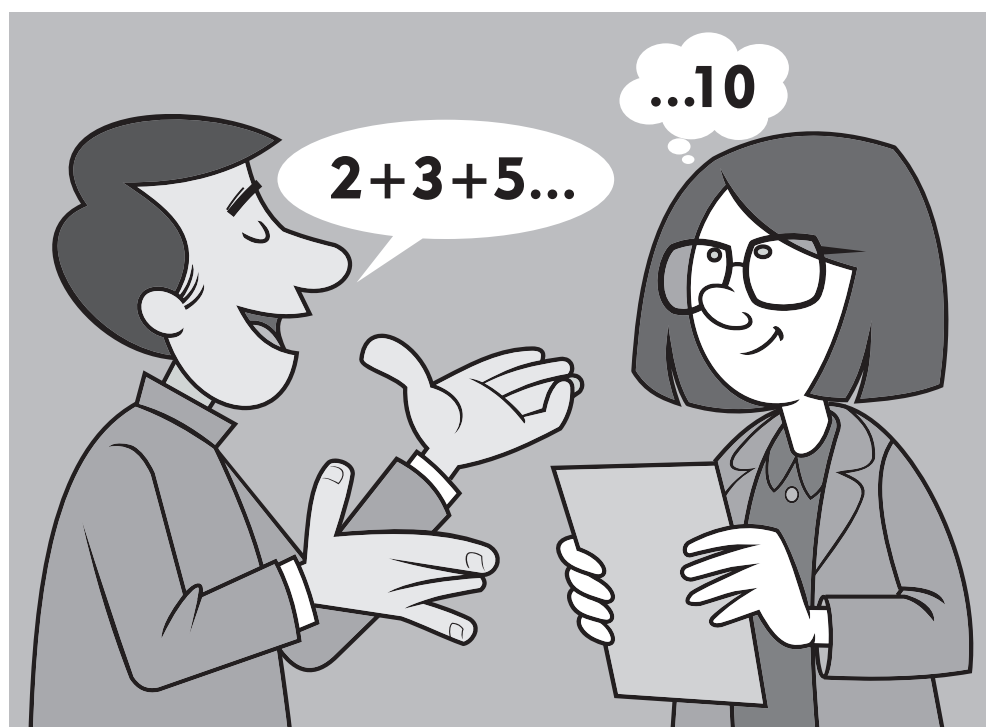
- 1. Autoavaliação de Habilidades:** Liste três habilidades que você acredita já possuir e três que você gostaria de desenvolver ou melhorar. Qual é o primeiro passo para desenvolver essas novas habilidades?
- 2. Plano de Desenvolvimento:** Elabore um plano de desenvolvimento para uma habilidade profissional que você quer aprimorar. Inclua prazos e ações concretas, como participar de um curso ou pedir orientação a um mentor.

---

## Conclusão

Essa cartilha oferece um caminho claro para você iniciar sua jornada de orientação profissional, com foco no autoconhecimento, na exploração de carreiras e no desenvolvimento de habilidades essenciais. A prática regular dos exercícios e a reflexão sobre os temas discutidos contribuirão para um planejamento de carreira mais eficaz e alinhado aos seus objetivos

## Relações Interpessoais no Trabalho



### 1. Comunicação e Colaboração

#### Comunicação Eficaz

Comunicação eficaz é a base de qualquer bom relacionamento no trabalho. Ela envolve transmitir ideias de forma clara e entender as informações recebidas. No ambiente profissional, a comunicação eficaz ajuda a evitar mal-entendidos e promove um ambiente produtivo.

#### Escuta Ativa

Escuta ativa é a habilidade de ouvir não só as palavras, mas também o tom de voz, as emoções e as intenções por trás do que é dito. Isso significa prestar atenção de verdade e mostrar à outra pessoa que você está interessado.

## Feedback Construtivo

O feedback construtivo é a maneira de oferecer uma crítica ou sugestão com o objetivo de ajudar o outro a melhorar. Ele deve ser claro, objetivo e respeitoso, focando nas ações e não na pessoa.

## Trabalho em Equipe e Resolução de Conflitos

Trabalhar em equipe significa colaborar com outras pessoas para alcançar um objetivo comum. A resolução de conflitos é essencial para lidar com problemas de maneira saudável, usando diálogo e negociação em vez de confrontos.

### Exercícios

**1. Exercício de Comunicação:** Em duplas, uma pessoa deve explicar uma tarefa simples para a outra (por exemplo, como fazer um café), enquanto o ouvinte deve tentar entender sem interromper. Depois, troquem os papéis e discutam os pontos de dificuldade.

**2. Exercício de Feedback Construtivo:** Forme duplas e peça para que um participante ofereça feedback para o outro sobre um cenário hipotético (como desempenho em uma tarefa). Troquem os papéis e discutam como o feedback foi recebido.



## 2. Empatia e Respeito

### Importância da Empatia e Respeito

Empatia é a capacidade de se colocar no lugar do outro e entender como ele se sente. No ambiente de trabalho, isso promove uma convivência saudável, onde as necessidades e sentimentos dos outros são respeitados. Respeito é a base para qualquer boa relação, e isso envolve tratar todos com dignidade e consideração, independentemente de suas diferenças.

### Valorização da Diversidade

A diversidade no ambiente de trabalho é essencial para criar um espaço inclusivo e criativo. Valorizar as diferenças individuais – sejam elas de gênero, cultura, religião ou origem – é importante para garantir que todos se sintam aceitos e respeitados.



#### Exercícios

**1. Exercício de Empatia:** Organize um círculo onde cada participante deve compartilhar uma situação em que se sentiu incompreendido. Os outros participantes devem ouvir atentamente e, em seguida, tentar expressar como imaginam que a pessoa se sentiu.

**2. Atividade de Respeito à Diversidade:** Cada participante escreve uma qualidade positiva sobre um colega de trabalho, destacando algo único sobre ele. Após, essas qualidades são compartilhadas para reforçar a valorização das diferenças.



### 3. Construção de Relacionamentos Profissionais

#### Networking

Networking é a habilidade de criar e manter uma rede de contatos profissionais. Esses contatos podem ajudar a abrir portas para oportunidades, aconselhar e apoiar no desenvolvimento de carreira.

#### Negociação

A negociação no ambiente de trabalho é importante para resolver conflitos e chegar a acordos que satisfaçam ambas as partes. A negociação eficaz envolve ouvir, entender o ponto de vista do outro e propor soluções vantajosas para todos.

#### Confiança Mútua

A confiança é um pilar fundamental nos relacionamentos profissionais. Para construir confiança, é importante ser honesto, transparente e cumprir com suas promessas.



## Exercícios e Dinâmicas de Grupo

**1. Exercício de Networking:** Organize uma simulação de um evento de networking. Cada participante deve interagir com pelo menos 3 colegas, trocando informações sobre seus interesses profissionais. No final, discutam a importância de manter contatos para o desenvolvimento profissional.

**2. Dinâmica de Negociação:** Divida a turma em grupos e proponha um cenário de negociação (como discutir a divisão de uma tarefa). Cada grupo deve apresentar uma solução que beneficie todas as partes envolvidas, considerando os interesses de cada um.

**3. Exercício de Confiança:** Em duplas, uma pessoa deve guiar a outra (com os olhos vendados) por uma área pequena, como uma sala. Depois, troquem os papéis e discutam como foi a experiência de confiar no outro para orientação.

---

## Conclusão

Essa cartilha oferece orientações práticas sobre como melhorar as relações interpessoais no trabalho. A comunicação eficaz, o respeito às diferenças e a construção de relacionamentos profissionais positivos são essenciais para promover um ambiente de trabalho mais harmonioso e produtivo. Pratique esses princípios no dia a dia e veja a diferença que eles podem fazer em suas interações profissionais.

# Direitos Humanos, Sociais e Trabalhistas

## 1. Conceitos Básicos de Direitos Humanos

### O que são Direitos Humanos?

Os direitos humanos são garantias fundamentais que todas as pessoas têm, simplesmente por serem humanas. Esses direitos estão relacionados à dignidade, liberdade, igualdade e respeito. Não importa a cor, o gênero, a origem ou a condição social, os direitos humanos protegem a todos igualmente.

### Princípios Fundamentais dos Direitos Humanos

**Dignidade:** Todo ser humano tem o direito de viver com dignidade, o que significa respeito, consideração e condições adequadas de vida.

**Igualdade:** Todas as pessoas são iguais em direitos e deveres. A igualdade significa que ninguém deve ser tratado de maneira inferior por conta de sua raça, gênero, religião ou condição econômica.

**Não Discriminação:** A discriminação é a negação de direitos ou o tratamento desigual de uma pessoa ou grupo por motivos injustos, como cor, sexo ou crença religiosa. Os direitos humanos protegem contra qualquer tipo de discriminação.

### Aplicação dos Direitos Humanos no Contexto Trabalhista

No ambiente de trabalho, os direitos humanos estão ligados ao tratamento igualitário entre trabalhadores, sem discriminação, e ao respei-

to à dignidade de cada pessoa. Isso inclui acesso igualitário a oportunidades de trabalho, segurança no ambiente de trabalho, e salários justos.



### Exercícios

- 1. Igualdade no Trabalho:** Cite um exemplo de como o princípio da igualdade pode ser aplicado em uma empresa ou local de trabalho.
- 2. Reflexão sobre Dignidade:** Descreva uma situação em que a dignidade de uma pessoa no trabalho pode ser violada e explique como isso poderia ser evitado.

## 2. Legislação Trabalhista

### O que é a Consolidação das Leis do Trabalho (CLT)?

A CLT é a lei que rege as relações de trabalho no Brasil. Ela foi criada para garantir os direitos e deveres tanto dos trabalhadores quanto dos empregadores, assegurando condições justas no mercado de trabalho.

### Jornada de Trabalho e Férias

**Jornada de Trabalho:** A CLT define que a jornada de trabalho padrão é de 8 horas diárias, totalizando 44 horas semanais. Qualquer trabalho que ultrapasse esse limite deve ser pago como hora extra.

**Férias:** Após 12 meses de trabalho, o trabalhador tem direito a 30 dias de férias, que podem ser remuneradas. Durante as férias, o empregado recebe seu salário acrescido de um adicional de 1/3 do valor.



## Direitos e Deveres do Trabalhador e Empregador

**Direitos do Trabalhador:** Incluem salário mínimo, 13º salário, licença maternidade/paternidade, seguro-desemprego, entre outros. O trabalhador tem o direito de trabalhar em um ambiente seguro e saudável.

**Deveres do Trabalhador:** Cumprir suas funções com responsabilidade, respeitar as normas da empresa e utilizar os equipamentos de proteção quando exigido.

**Deveres do Empregador:** Fornecer condições adequadas de trabalho, pagar os salários em dia, seguir as normas de segurança e saúde, e respeitar os direitos dos empregados.

### Exercícios



**1. CLT na Prática:** Explique um dos direitos assegurados pela CLT que você considera mais importante e por quê.

**2. Jornada e Férias:** Se você trabalhasse 50 horas em uma semana, quantas horas extras você teria direito? Explique como seriam pagas essas horas extras.

## 3. Direitos Sociais

### O que são Direitos Sociais?

Os direitos sociais são garantidos pela Constituição Federal e têm como objetivo assegurar o bem-estar e a inclusão social de todos os cidadãos. Entre os principais direitos sociais estão o acesso à saúde, educação, previdência social e assistência social.



### Direitos à Saúde e Educação

**Saúde:** Todos têm direito ao acesso a serviços de saúde de qualidade, de forma gratuita, por meio do Sistema Único de Saúde (SUS). O direito à saúde inclui prevenção, tratamentos médicos e programas de bem-estar.

**Educação:** A educação é um direito fundamental. Todo cidadão tem o direito de frequentar escolas públicas e de qualidade, desde a educação básica até o ensino superior, em algumas situações.

### Previdência Social e Assistência Social

**Previdência Social:** A previdência social garante que, em casos de aposentadoria, doença, invalidez ou morte, o trabalhador e sua família tenham uma renda garantida.

**Assistência Social:** A assistência social é destinada a pessoas em situação de vulnerabilidade ou pobreza, e busca oferecer proteção e ajuda para que essas pessoas possam melhorar sua qualidade de vida.

## Importância dos Direitos Sociais para o Bem-Estar e Inclusão

Os direitos sociais têm um papel crucial no combate à desigualdade e na promoção da inclusão social. Acesso à saúde, educação e previdência garante que todos possam viver com dignidade e ter as mesmas oportunidades de crescer.



### Exercícios

- 1. Saúde e Educação:** Descreva como o direito à saúde e à educação pode impactar diretamente a qualidade de vida de uma pessoa.
- 2. Reflexão sobre Previdência:** Imagine que uma pessoa se aposenta após anos de trabalho. Explique como a previdência social ajuda a garantir a segurança financeira dessa pessoa.

---

## Conclusão

Essa cartilha visa fornecer informações básicas sobre direitos humanos, sociais e trabalhistas, com o objetivo de capacitar os trabalhadores a conhecerem seus direitos e deveres no ambiente de trabalho e na sociedade. A conscientização desses direitos é essencial para garantir um ambiente de trabalho mais justo, seguro e inclusivo, além de promover o bem-estar social.

# Comunicação Oral e Escrita

## 1. Introdução à Comunicação

A comunicação é uma ferramenta poderosa. Seja no trabalho, na vida pessoal, ou no convívio social, a forma como nos expressamos, tanto oralmente quanto por escrito, pode influenciar significativamente a maneira como somos percebidos e entendidos pelos outros.

## 2. Comunicação Oral

### Importância da Comunicação Oral

A comunicação oral envolve a maneira como transmitimos nossas ideias através da fala. Ser claro e objetivo é fundamental para evitar mal-entendidos e garantir que sua mensagem seja bem recebida.





## Dicas para Melhorar a Comunicação Oral

**Fale com clareza:** Pronuncie bem as palavras e mantenha um ritmo confortável.

**Escute ativamente:** Preste atenção e evite interromper.

**Use gestos e expressões:** Complemente suas palavras com linguagem corporal.

### Exercício 1:

## Apresentação de 1 Minuto

Escolha um tema e faça uma apresentação de 1 minuto. Grave-se ou peça a alguém para avaliar sua clareza e objetividade.

### Exercício 2:

## Escuta Ativa

Em duplas, um fala e o outro escuta por 2 minutos. Depois, o ouvinte repete o que entendeu.

## 3. Comunicação Escrita

### Parte 1:

## Redação de Currículo

### Importância do Currículo:

O currículo é sua principal ferramenta de apresentação ao buscar um emprego. Ele deve ser claro, bem organizado e destacar suas qualificações.



### **Dicas para Redigir um Currículo:**

- Seja direto e evite informações desnecessárias.
- Destaque suas experiências mais relevantes.
- Revise cuidadosamente antes de enviar.

### **Exercício 7:**

## **Redação de Currículo**

Crie ou revise seu currículo, seguindo as etapas detalhadas na cartilha.

### **Parte 2:**

## **Carta de Apresentação**

### **Importância da Carta de Apresentação:**

A carta de apresentação é sua chance de personalizar a candidatura, explicando por que você é a pessoa certa para a vaga.

### **Estrutura da Carta de Apresentação:**

1. Introdução
2. Motivação
3. Destaque das Habilidades
4. Conclusão

### **Exercício 8:**

## **Carta de Apresentação**

Escreva uma carta de apresentação para uma vaga de seu interesse.

### **Parte 3:**

## **Reescrita e Melhoria de Textos**

### **Melhorando Textos:**

A revisão é uma parte fundamental do processo de escrita. Reescrever ajuda a clarear suas ideias e a corrigir possíveis erros.

### **Exercício 9:**

## **Melhorando o Texto**

Receba um texto simples e trabalhe em sua reescrita para melhorar clareza e qualidade.

## **4. Leitura e Compreensão de Texto**

### **Importância da Leitura:**

Ler é mais do que passar os olhos pelas palavras; é compreender o conteúdo e refletir sobre ele. Isso é essencial tanto para o crescimento pessoal quanto profissional.

### **Dicas para Melhorar a Compreensão de Texto:**

- Leia com atenção, sem pressa.
- Faça perguntas sobre o que leu.
- Resuma o texto com suas próprias palavras.



### **Exercício 10:**

## **Resumo de Texto**

Leia um texto e escreva um resumo em até 5 frases.

### **Exercício 11:**

## **Identificação de Palavras-Chave**

Leia um texto e sublinhe as palavras e frases mais importantes.

## **5. Escrita no Mercado de Trabalho**

### **Parte 1:**

## **Redação de Relatórios**

### **Importância dos Relatórios:**

Relatórios são documentos comuns no ambiente de trabalho. Saber redigi-los de forma clara e organizada é uma habilidade valiosa.

### **Estrutura de um Relatório:**

1. Introdução
2. Corpo do Relatório
3. Conclusão

### **Exercício 12:**

## **Redação de Relatório Simples**

Redija um relatório baseado em um cenário fornecido.



## Parte 2:

# Argumentação Escrita

## Defendendo uma Opinião:

No ambiente de trabalho, você pode precisar defender uma ideia ou ponto de vista. Saber fazer isso por escrito, de maneira convincente, é crucial.

## Exercício 13:

# Defendendo uma Opinião

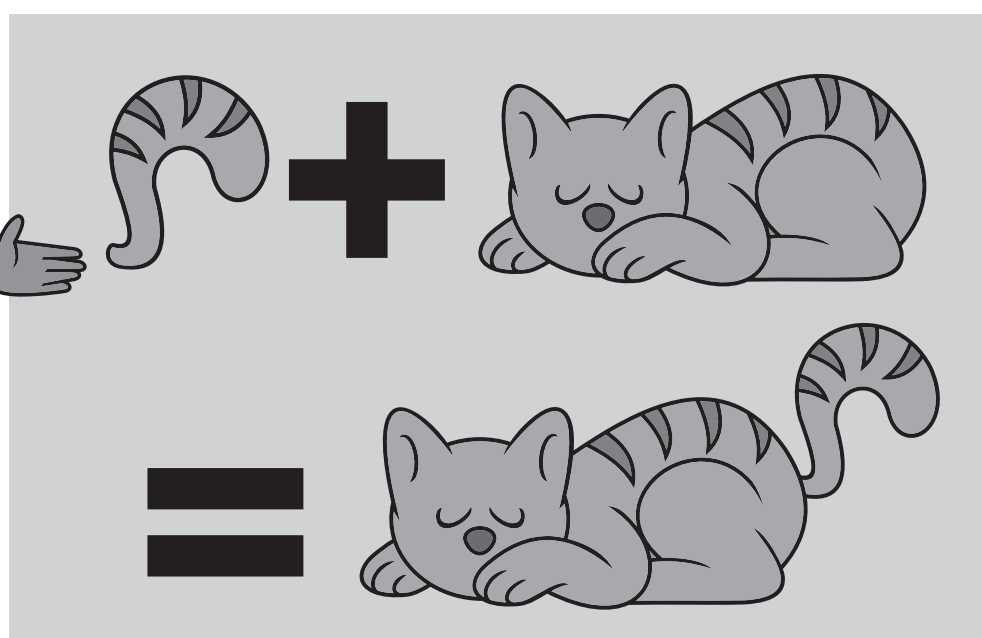
Escolha um tema e escreva um texto defendendo seu ponto de vista.



## 6. Revisão e Feedback

Revise todo o conteúdo que você produziu durante o curso. Troque textos com seus colegas e ofereça feedback construtivo. Esta etapa é fundamental para consolidar o aprendizado e melhorar suas habilidades de comunicação.

## Raciocínio Lógico-Matemático



### 1. Conceitos Básicos de Lógica

#### O que é lógica?

Lógica é o estudo da estrutura do pensamento e do raciocínio. No dia a dia, usamos a lógica para tomar decisões e resolver problemas. Ela nos ajuda a organizar nossas ideias e a chegar a conclusões corretas.

#### Proposições e Argumentos

**Proposição:** Uma proposição é uma frase que pode ser verdadeira ou falsa. Exemplo: “*Hoje está chovendo.*” Essa frase pode ser verdadeira ou falsa, então é uma proposição.

**Argumento:** Um argumento é uma sequência de proposições, em que uma ou mais são usadas para apoiar ou justificar outra. Um bom argumento deve ser lógico, ou seja, suas premissas devem levar a uma conclusão verdadeira.

## Validade Lógica

• Um argumento é válido quando, se as premissas são verdadeiras, a conclusão também deve ser verdadeira. Por exemplo:

- **Premissa 1:** Todos os seres humanos são mortais.
- **Premissa 2:** Maria é um ser humano.
- **Conclusão:** Portanto, Maria é mortal.

Esse argumento é válido, pois segue uma estrutura lógica.

## Exercícios de Lógica

**1. Verdadeiro ou Falso:** Indique se as proposições a seguir são verdadeiras ou falsas.

- “O céu é azul.”
- “Os peixes voam.”

**2. Identifique a Conclusão:** Leia o argumento abaixo e identifique a conclusão.

- “Todos os gatos têm cauda. O animal no quintal é um gato. Logo, o animal no quintal tem cauda.”

## 2. Fundamentos Matemáticos

### Operações Aritméticas

As operações básicas da matemática são soma, subtração, multiplicação e divisão. Elas são usadas em diversas situações no nosso dia a dia.

**Soma (+):** Adiciona valores.

- Exemplo:  $5 + 3 = 8$ .

**Subtração (-):** Subtrai um valor de outro.

- Exemplo:  $10 - 6 = 4$ .

**Multiplicação (×):** Repetição de uma soma.

- Exemplo:  $4 \times 2 = 8$ .

**Divisão (÷):** Divide um valor em partes iguais.

- Exemplo:  $12 \div 4 = 3$ .

## Frações, Proporções e Porcentagens

**Frações:** Representam partes de um todo.

- Exemplo:  $\frac{1}{2}$  significa que dividimos algo em 2 partes e pegamos 1 parte.

**Proporções:** São comparações entre duas frações.

- Exemplo: Se há 2 laranjas para cada 4 maçãs, a proporção é 2:4.

**Porcentagens:** São uma maneira de expressar frações com base em 100.

- Exemplo: 50% significa 50 em cada 100.

## Aplicações em Situações Práticas

Esses conceitos são importantes para resolver problemas no dia a dia, como calcular descontos, dividir despesas ou analisar proporções em uma receita culinária.

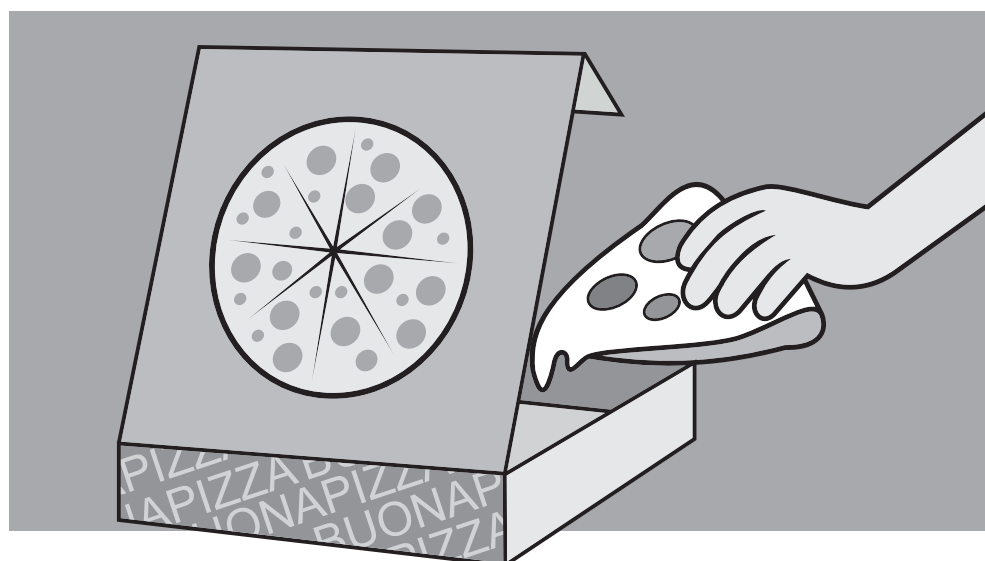
### Exercícios Matemáticos

**1. Operações Básicas:** Resolva as operações abaixo.

- $15 + 7 = ?$
- $24 \div 3 = ?$

**2. Frações e Porcentagens:** Resolva os problemas abaixo.

- Se você comeu  $\frac{1}{4}$  de uma pizza, quantos pedaços sobraram?
- Qual é 25% de 200?



### 3. Resolução de Problemas

## Como Resolver Problemas Passo a Passo

Resolver problemas requer uma abordagem organizada. Aqui estão os passos para resolver problemas matemáticos:

- 1. Entenda o problema:** Leia com atenção e entenda o que está sendo pedido.
- 2. Planeje uma solução:** Pense em como pode usar o raciocínio lógico e matemático para resolver o problema.
- 3. Resolva:** Faça os cálculos ou siga os passos necessários.
- 4. Verifique:** Revise sua solução para garantir que está correta.

## Situações Cotidianas e do Ambiente de Trabalho

**Problema de Despesas:** Você e seus amigos pediram um jantar que custou R\$ 150,00. Como dividir igualmente entre 5 pessoas?

- Resposta:  $R\$ 150 \div 5 = R\$ 30$  por pessoa.

**Problema de Desconto:** Se um produto custa R\$ 80,00 e está com 20% de desconto, quanto você vai pagar?

- Resposta: 20% de R\$ 80,00 = R\$ 16,00 de desconto. Preço final =  $R\$ 80 - R\$ 16 = R\$ 64,00$ .

---

## Conclusão

Essa cartilha foi desenvolvida para ajudar os participantes do curso de qualificação profissional a compreender e aplicar os princípios básicos do raciocínio lógico-matemático, tanto no ambiente de trabalho quanto em casa. Com os exercícios práticos incluídos, você poderá exercitar suas habilidades e desenvolver um raciocínio mais ágil e eficaz, aplicável em diversas situações cotidianas.

Lembre-se: praticar é a chave para dominar qualquer habilidade!

## Raciocínio Lógico-Matemático

### Exercícios

#### Exercícios de Lógica

**1. Verdadeiro ou Falso:** Indique se as proposições a seguir são verdadeiras ou falsas.

- “O céu é azul.”
- “Os peixes voam.”

**2. Identifique a Conclusão:** Leia o argumento abaixo e identifique a conclusão.

• “Todos os gatos têm cauda. O animal no quintal é um gato. Logo, o animal no quintal tem cauda.”

#### Exercícios Matemáticos

**1. Operações Básicas:** Resolva as operações abaixo.

- $15 + 7 = ?$
- $24 \div 3 = ?$

**2. Frações e Porcentagens:** Resolva os problemas abaixo.

- Se você comeu  $\frac{1}{4}$  de uma pizza, quantos pedaços sobraram?
- Qual é 25% de 200?

#### Exercícios para o Ambiente de Trabalho

**1. Controle de Estoque:**

Você trabalha em uma loja e precisa organizar o estoque. Existem 120 produtos divididos igualmente entre 4 categorias: eletrônicos, roupas, brinquedos e livros. Após uma venda, restaram 20% dos brinquedos. Quantos brinquedos restam no estoque?

**2. Cálculo de Tempo:**

Em um escritório, você tem uma tarefa que precisa ser finalizada em 2 horas. No entanto, você já trabalhou 45 minutos nela. Quanto tempo falta para concluir a tarefa?

### 3. Lucro de Vendas:

Você gerencia um pequeno negócio e vendeu 50 produtos a R\$ 40,00 cada um. Seu custo por produto é de R\$ 25,00. Qual foi o lucro total da venda?

### 4. Análise de Produtividade:

Em uma fábrica, você deve calcular a produtividade da equipe. Cada funcionário consegue produzir 15 peças por hora. Se há 5 funcionários e cada um trabalha 8 horas por dia, quantas peças são produzidas por dia?

### 5. Divisão de Tarefas:

Você está em uma equipe de 6 pessoas e precisam revisar 120 documentos até o fim do dia. Se a tarefa deve ser dividida igualmente entre todos, quantos documentos cada pessoa deverá revisar?



## Exercícios para o Ambiente de Casa

### 1. Divisão de Despesas:

Você e seus amigos saíram para jantar e a conta total foi de R\$ 240,00. Se vocês são 4 pessoas e desejam dividir igualmente, quanto cada um deve pagar?

### 2. Economia Doméstica:

Você está comprando mantimentos e tem um orçamento de R\$ 500,00. Se você já gastou R\$ 320,00, quanto ainda pode gastar?

### 3. Cálculo de Porcentagem no Supermercado:

Um supermercado está oferecendo um desconto de 15% em um item que custa R\$ 200,00. Qual será o preço final com o desconto?

### **4. Organização de Tempo:**

Você tem 4 horas disponíveis no seu dia e precisa organizar as tarefas da seguinte maneira: 1 hora para cozinhar, 1 hora e 30 minutos para estudar, e o restante para lazer. Quanto tempo você terá para o lazer?

### **5. Planejamento de uma Viagem:**

Você vai viajar e o trajeto de ida dura 3 horas e 45 minutos. Se você sair de casa às 8:00 da manhã, a que horas vai chegar ao destino?

### **6. Cálculo de Consumo de Água:**

Em casa, você tem uma torneira que gasta 15 litros de água por minuto ao ser deixada aberta. Se você deixar a torneira aberta por 3 minutos enquanto lava a louça, quantos litros de água foram usados?

### **7. Divisão de Espaço no Armário:**

Você tem um armário com 5 prateleiras e precisa dividir igualmente 25 pares de sapatos entre elas. Quantos pares de sapatos ficarão em cada prateleira?

### **8. Preparação de Receitas:**

Para uma receita, você precisa de 500g de farinha, mas na sua despensa só tem um pacote de 250g. Quantos pacotes você precisará para ter a quantidade certa?

---

## Resoluções

### Resoluções dos Exercícios de Lógica

#### **1. Verdadeiro ou Falso:**

- “O céu é azul.” – Verdadeiro.
- “Os peixes voam.” – Falso.

#### **2. Identifique a Conclusão:**

Conclusão: “Logo, o animal no quintal tem cauda.”

### Resoluções dos Exercícios Matemáticos

#### **1. Operações Básicas:**

- $15 + 7 = 22$ .
- $24 \div 3 = 8$ .



## 2. Frações e Porcentagens:

- Se você comeu  $\frac{1}{4}$  de uma pizza, sobraram  $\frac{3}{4}$  da pizza.
- $25\%$  de  $200 = 50$ .

## Resoluções para o Ambiente de Trabalho

### 1. Controle de Estoque:

Restam 6 brinquedos no estoque.

### 2. Cálculo de Tempo:

Faltam 75 minutos para concluir a tarefa.

### 3. Lucro de Vendas:

O lucro total foi de R\$ 750,00.

### 4. Análise de Produtividade:

A equipe produz 600 peças por dia.

### 5. Divisão de Tarefas:

Cada pessoa deverá revisar 20 documentos.

## Resoluções para o Ambiente de Casa

### 1. Divisão de Despesas:

Cada pessoa deve pagar R\$ 60,00.

### 2. Economia Doméstica:

Você ainda pode gastar R\$ 180,00.

### 3. Cálculo de Porcentagem no Supermercado:

O preço final com o desconto será de R\$ 170,00.

### 4. Organização de Tempo:

Você terá 1 hora e 30 minutos para lazer.

### 5. Planejamento de uma Viagem:

Você chegará ao destino às 11:45 da manhã.

### 6. Cálculo de Consumo de Água:

Foram usados 45 litros de água.

### 7. Divisão de Espaço no Armário:

Cada prateleira terá 5 pares de sapatos.

### 8. Preparação de Receitas:

Você precisará de 2 pacotes de farinha.

# Saúde e Segurança no Trabalho

## 1. Conceitos Básicos de Segurança no Trabalho

### O que é Segurança no Trabalho?

Segurança no trabalho envolve práticas que garantem a proteção e a saúde dos trabalhadores enquanto desempenham suas funções. O objetivo é identificar e prevenir possíveis riscos que possam causar acidentes ou problemas de saúde.

### Identificação de Riscos

Riscos são situações ou condições que podem causar danos à saúde do trabalhador. Esses riscos podem ser físicos (máquinas, eletricidade), químicos (produtos perigosos), biológicos (vírus, bactérias) ou ergonômicos (posturas inadequadas).

### Prevenção de Acidentes

Prevenir acidentes é adotar práticas que evitem situações perigosas. Isso inclui seguir normas de segurança, utilizar equipamentos de proteção, e sempre estar atento ao ambiente de trabalho.

### Equipamentos de Proteção Individual (EPIs)

Os EPIs são itens de proteção que devem ser usados pelos trabalhadores para prevenir lesões e doenças. Exemplos de EPIs incluem capacetes, luvas, óculos de proteção e protetores auriculares.



## Exercícios

**1. Identificação de Riscos:** No seu local de trabalho, identifique 3 riscos que podem causar acidentes e explique como eles podem ser prevenidos.

**2. Uso de EPIs:** Liste os equipamentos de proteção que você já utilizou ou que são comuns no seu ambiente de trabalho. Descreva a função de cada um.

## 2. Normas e Regulamentos

### Normas de Segurança e Saúde no Trabalho

No Brasil, as Normas Regulamentadoras (NRs) estabelecem as regras que devem ser seguidas para garantir a segurança e a saúde no trabalho. As NRs cobrem temas como o uso de EPIs, prevenção de incêndios e cuidados com máquinas e equipamentos.

### Direitos do Trabalhador

O trabalhador tem o direito de trabalhar em um ambiente seguro e saudável. Isso inclui o fornecimento de EPIs e treinamento adequado para lidar com riscos.

### Responsabilidades do Trabalhador

O trabalhador é responsável por seguir as normas de segurança, utilizar corretamente os EPIs e relatar qualquer situação de risco.

## Direitos e Responsabilidades do Empregador

O empregador deve garantir que o ambiente de trabalho seja seguro, fornecendo EPIs, treinamentos e orientações sobre a prevenção de acidentes. Ele também deve seguir todas as normas de segurança.



### Exercícios

- 1. Discussão sobre NRs:** Cite uma NR que você conheça e explique sua importância para a segurança no ambiente de trabalho.
- 2. Direitos e Deveres:** Liste 2 direitos e 2 responsabilidades que o trabalhador tem em relação à segurança no trabalho.

### 3. Primeiros Socorros

#### O que são Primeiros Socorros?

Primeiros socorros são as primeiras ações realizadas para ajudar uma pessoa que sofreu um acidente ou está em uma emergência de saúde, antes da chegada de ajuda profissional.

#### Reanimação Cardiopulmonar (RCP)

A RCP é um procedimento que pode salvar vidas em casos de parada cardíaca. Envolve compressões no peito para manter o sangue circulando.

## Controle de Hemorragias

Se uma pessoa estiver sangrando muito, o controle da hemorragia é essencial para evitar complicações. Pressionar o local do sangramento com um pano limpo pode ajudar a diminuir o fluxo de sangue.

## Imobilização de Ferimentos

Quando uma pessoa sofre uma fratura ou torção, é importante imobilizar a área afetada para evitar maiores danos. Use faixas ou panos para manter a área imóvel até a chegada do socorro.



### Exercícios

- 1. Simulação de RCP:** Em um boneco ou almofada, pratique os movimentos de compressão torácica como se estivesse realizando uma reanimação.
- 2. Controle de Hemorragias:** Explique o que faria se visse uma pessoa com uma grande ferida sangrando.

## 4. Prevenção de Doenças Ocupacionais

### O que são Doenças Ocupacionais?

Doenças ocupacionais são aquelas causadas ou agravadas pelas condições do ambiente de trabalho. Elas podem incluir problemas respiratórios, doenças de pele e lesões causadas por esforço repetitivo.

## Ergonomia no Trabalho

Ergonomia é o estudo de como o ambiente de trabalho pode ser adaptado para melhorar a postura e evitar lesões. Por exemplo, ajustar a cadeira e a altura do monitor pode evitar dores nas costas e no pescoço.

## Saúde Mental no Trabalho

Cuidar da saúde mental é tão importante quanto a saúde física. Estresse excessivo, ansiedade e burnout são problemas comuns que podem surgir no ambiente de trabalho. Pausas regulares, uma boa comunicação e apoio psicológico são importantes para prevenir esses problemas.



### Exercícios

- 1. Ergonomia no seu Trabalho:** Descreva como você pode melhorar sua postura no trabalho para evitar problemas de saúde. Que mudanças você faria no seu ambiente de trabalho?
- 2. Saúde Mental:** Cite 2 práticas que podem ajudar a reduzir o estresse no ambiente de trabalho.

---

## Conclusão

Essa cartilha fornece informações essenciais sobre segurança e saúde no trabalho, com o objetivo de capacitar trabalhadores de diferentes perfis a identificar riscos, prevenir acidentes e cuidar da saúde física e mental. A prática regular das orientações aqui descritas pode contribuir para um ambiente de trabalho mais seguro e saudável.

# Responsabilidade Socioambiental



## 1. Consciência Ecológica

### O que é Consciência Ecológica?

Consciência ecológica é a compreensão do impacto das ações humanas no meio ambiente e a necessidade de preservação dos recursos naturais para garantir um futuro sustentável. Isso envolve tanto a sensibilização para problemas globais, como as mudanças climáticas, quanto ações locais, como a preservação da biodiversidade e o uso responsável dos recursos.

### Mudanças Climáticas

As mudanças climáticas são uma das principais preocupações ambientais globais. Elas resultam do aumento das emissões de gases de efeito estufa e podem levar a desastres naturais, elevação do nível do mar e mudanças nos ecossistemas. A redução do consumo de energia, a preferência por energias renováveis e o plantio de árvores são exemplos de ações que ajudam a mitigar esses efeitos.

## Preservação da Biodiversidade

A biodiversidade se refere à variedade de vida no planeta, incluindo plantas, animais e microorganismos. Preservar a biodiversidade é essencial para manter o equilíbrio ecológico e a saúde dos ecossistemas. A destruição de habitats naturais, a poluição e a exploração excessiva são algumas das ameaças à biodiversidade.



### Exercícios

- 1. Exercício de Reflexão Ecológica:** Identifique três ações que você pode adotar no dia a dia para reduzir seu impacto ambiental, como economizar energia ou separar o lixo para reciclagem.
- 2. Exercício de Preservação:** Faça uma pesquisa sobre a biodiversidade local em sua cidade ou região. Quais são as principais espécies nativas e como elas estão sendo preservadas?



## Uso Sustentável dos Recursos Naturais

O uso sustentável dos recursos naturais envolve consumir de maneira consciente para evitar o esgotamento dos recursos do planeta. Isso inclui a água, a energia e os materiais que usamos no dia a dia. Pequenas atitudes, como economizar água e reduzir o desperdício, fazem uma grande diferença.

## 2. Ética Profissional

### O que é Ética Profissional?

Ética profissional se refere aos princípios e valores que guiam o comportamento no ambiente de trabalho. Esses princípios incluem a honestidade, a transparência, a integridade e a responsabilidade. Seguir uma conduta ética é essencial para construir confiança e credibilidade no ambiente profissional.

### Princípios Éticos no Trabalho

**Honestidade:** Sempre dizer a verdade e ser transparente em suas ações, mesmo que isso seja difícil.

**Transparência:** Deixar claras suas intenções e manter abertos os processos e comunicações no trabalho.

**Responsabilidade Social Corporativa:** As empresas também devem adotar práticas éticas, levando em conta o impacto social e ambiental de suas operações.

### Dilemas Éticos Comuns

No ambiente de trabalho, podem surgir situações onde os profissionais enfrentam dilemas éticos. Por exemplo:

- O que fazer se presenciar algo errado no trabalho?
- Como lidar com uma situação onde seus interesses pessoais estão em conflito com os da empresa?

Essas situações exigem que você faça escolhas baseadas em seus valores e nos princípios da ética profissional.



### Exercícios

- 1. Exercício sobre Dilemas Éticos:** Pense em um dilema ético que pode surgir no ambiente de trabalho (exemplo: falsificação de documentos ou favoritismo). Como você resolveria essa situação de maneira ética?
- 2. Exercício de Ética Pessoal:** Identifique três valores que orientam sua conduta no trabalho. Como eles impactam suas decisões e ações profissionais?

### 3. Engajamento Social

#### O que é Engajamento Social?

Engajamento social é a participação ativa na comunidade, contribuindo para o bem-estar coletivo. Isso pode acontecer por meio de ações de voluntariado, projetos de responsabilidade social corporativa ou iniciativas pessoais. Empresas e indivíduos que se envolvem com a comunidade ajudam a promover o desenvolvimento social e econômico.

#### Oportunidades de Engajamento Comunitário

Participar de ações sociais é uma maneira de fortalecer a comunidade e contribuir para a construção de uma sociedade mais justa. Algumas formas de engajamento social incluem:

**Voluntariado:** Doação de tempo e habilidades para causas sociais, como ajudar crianças em situação de risco, cuidar de animais abandonados ou colaborar em campanhas de doação de sangue.

**Ações Sociais Corporativas:** Empresas que assumem a responsabilidade de ajudar suas comunidades locais por meio de programas de doação, apoio a causas sociais ou práticas sustentáveis.

## Responsabilidade Social Corporativa

As empresas podem desempenhar um papel fundamental na sociedade ao adotar práticas que promovem o bem-estar social e ambiental. Isso inclui apoiar projetos que ajudem a comunidade, cuidar dos recursos naturais e promover igualdade e diversidade no ambiente de trabalho

### Exercícios



**1. Exercício sobre Engajamento:** Faça uma pesquisa sobre uma organização ou projeto social em sua comunidade que você pode apoiar. Quais atividades ela realiza e como você pode se envolver?

**2. Exercício sobre Responsabilidade Social Corporativa:** Escolha uma empresa e pesquise como ela contribui para a comunidade por meio de ações de responsabilidade social. Quais práticas éticas e sustentáveis essa empresa adota?

---

## Conclusão

Esta cartilha oferece orientações práticas sobre como desenvolver uma responsabilidade socioambiental, tanto no nível individual quanto no corporativo. A preservação do meio ambiente, a prática de uma ética profissional sólida e o engajamento social são passos importantes para a construção de uma sociedade mais justa e sustentável.

## Letramento Digital: Uma Oportunidade para o Futuro



### Por que o Letramento Digital é Essencial?

Vivemos em um mundo cada vez mais digital. Seja para conseguir um emprego, melhorar sua carreira ou simplesmente participar da sociedade, entender e usar as ferramentas digitais é indispensável. O Letramento Digital vai além de saber usar um computador. Ele envolve o desenvolvimento de habilidades para navegar pela internet de forma segura, utilizar ferramentas tecnológicas para se comunicar, resolver problemas e até inovar no seu trabalho.

Seja você um profissional que deseja se destacar no mercado de trabalho, um jovem buscando sua primeira oportunidade ou alguém que quer aprender mais sobre o mundo digital, o Programa Caminho Digital é o caminho certo para você.

## O que é o Programa Caminho Digital?

O Programa Caminho Digital, disponibilizado pelo Ministério do Trabalho e Emprego, oferece cursos de Letramento Digital através da plataforma Escola do Trabalhador 4.0. Essa plataforma é acessível, fácil de usar e oferece conteúdos atualizados para quem deseja melhorar suas habilidades digitais e se preparar para o mercado de trabalho.

## Benefícios de Participar do Programa Caminho Digital

- **Acesso Gratuito:** Você pode acessar todos os cursos de forma gratuita, sem custos, e no seu próprio ritmo.
- **Flexibilidade:** Com a plataforma online, você decide quando e onde estudar, ajustando o curso à sua rotina.
- **Certificado Reconhecido:** Ao concluir o curso, você recebe um certificado que pode ser uma grande vantagem ao buscar um emprego ou promoção.
- **Desenvolvimento Profissional:** O mercado de trabalho atual exige cada vez mais habilidades tecnológicas. Com o letramento digital, você estará preparado para enfrentar os desafios da era digital e destacar-se entre outros profissionais.
- **Apoio ao Empreendedorismo:** Se você sonha em abrir seu próprio negócio, as ferramentas digitais são fundamentais para divulgar e gerenciar sua empresa.

## Conteúdos Disponíveis na Escola do Trabalhador 4.0

A plataforma oferece uma variedade de conteúdos que vão desde o básico, como uso de ferramentas digitais, até áreas mais avançadas, como desenvolvimento de aplicativos e gestão de redes sociais. Tudo isso foi planejado para que você possa aproveitar ao máximo o tempo dedicado aos estudos, aprendendo no seu ritmo e focando nas suas necessidades.

## Exemplos de Conteúdos:

- 1. Introdução ao Mundo Digital:** Aprenda o básico sobre o uso de computadores, navegação na internet e comunicação online.
- 2. Segurança Digital:** Como proteger suas informações e navegar de forma segura na internet.
- 3. Ferramentas de Escritório:** Uso de programas como Word, Excel e PowerPoint para melhorar sua produtividade no trabalho.
- 4. Marketing Digital:** Técnicas de divulgação e estratégias online para quem quer empreender.
- 5. Trabalho em Rede:** Utilização de ferramentas de comunicação, como videoconferências, e-mails e redes sociais no ambiente de trabalho.

## Como Acessar a Plataforma?

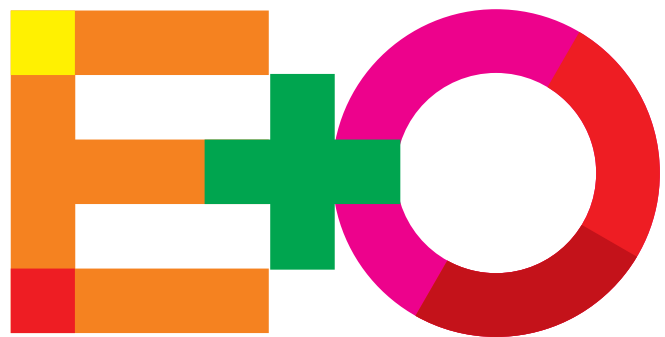
- 1. Acesse o site** da Escola do Trabalhador 4.0 pelo seu computador ou celular.
- 2. Faça seu cadastro:** É simples e rápido. Com poucos cliques, você já estará dentro da plataforma.
- 3. Escolha o curso:** Explore os cursos disponíveis e escolha o que mais se adapta às suas necessidades.
- 4. Comece a aprender:** Organize seu tempo e comece a desenvolver suas habilidades digitais agora mesmo.

## Letramento Digital: Um Passo para o Futuro

Seja para crescer profissionalmente, mudar de carreira ou empreender, o Letramento Digital é o ponto de partida. O Programa Manuel Querino de Qualificação Social e Profissional (PMQ), junto com o Caminho Digital e a plataforma Escola do Trabalhador 4.0, oferece a você a oportunidade de transformar sua realidade e se preparar para os desafios da era digital.

**Inscreva-se hoje mesmo e comece a construir seu futuro digital!**





# EMPODERA + OPORTUNIDADES

