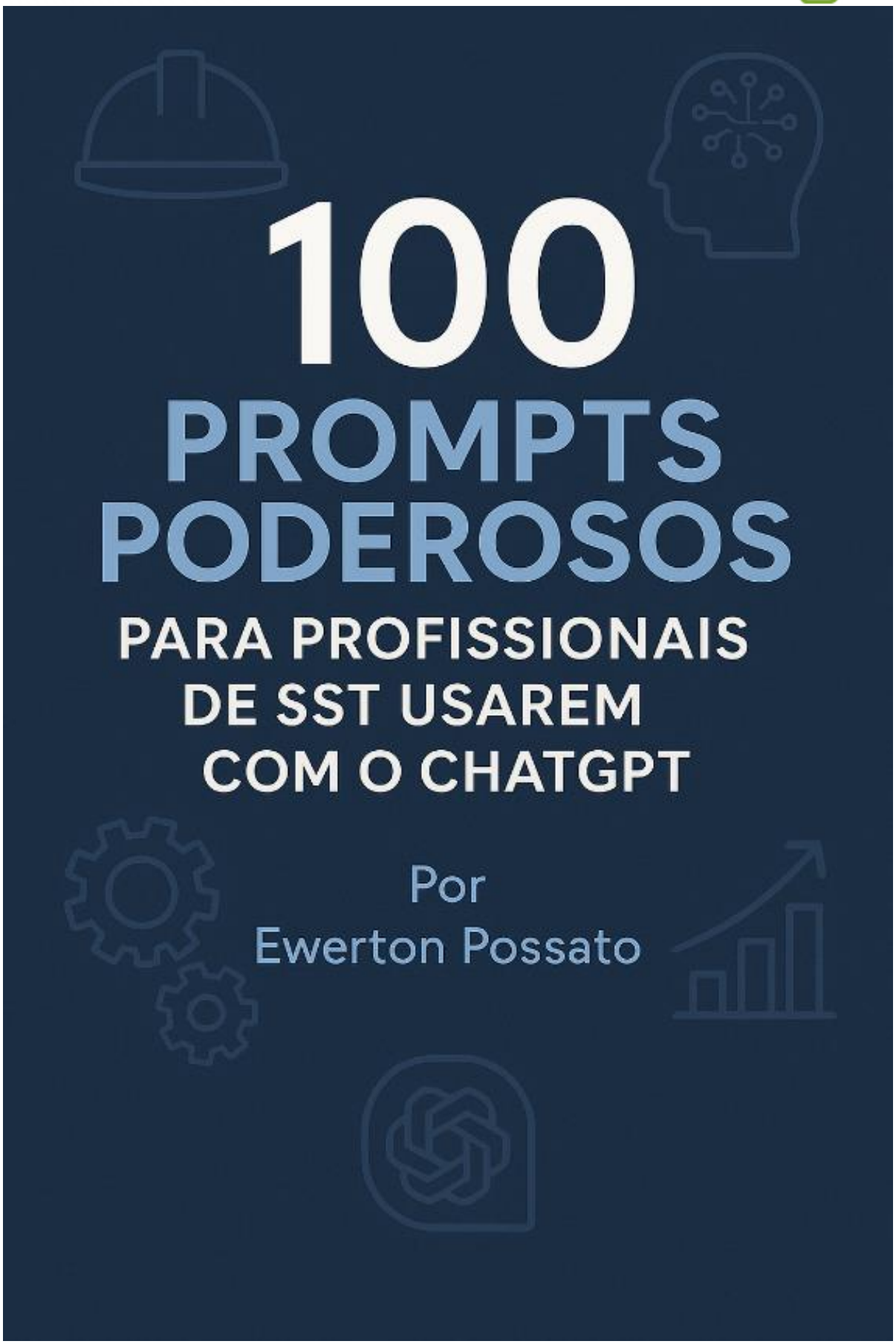
100
PROMPTS
PODEROSOS
PARA PROFISSIONAIS
DE SST USAREM
COM O CHATGPT
Por
Ewerton Possato

100 PROMPTS PODEROSOS PARA PROFISSIONAIS DE SST USAREM COM O CHATGPT

Este eBook é um presente para você, profissional de Segurança do Trabalho que quer transformar a forma como atua usando Inteligência Artificial de maneira prática, ética e estratégica. Aqui estão 100 prompts testados, pensados para:

- Acelerar suas entregas;
- Criar relatórios e materiais normativos;
- Otimizar treinamentos, DDS e campanhas;
- Aumentar sua produtividade;
- Agregar valor à sua carreira.

Todos os prompts foram organizados por temas para facilitar o uso.

📚 PROMPTS PARA DOCUMENTOS NORMATIVOS

1. Crie um modelo de PGR para uma empresa de pequeno porte do setor logístico.
2. Elabore um inventário de riscos ocupacionais para um armazém frigorificado.
3. Sugira medidas de controle para riscos ergonômicos em escritório administrativo.
4. Revise este procedimento de trabalho em altura conforme a NR 35: [cole o texto]
5. Crie um modelo de plano de ação para correção de não conformidades identificadas em auditoria interna.
6. Resuma os principais pontos da NR 1 com foco no PGR.
7. Gere uma tabela comparativa entre NR 7 e NR 9.
8. Elabore um plano de emergência para instalação industrial de risco médio.
9. Sugira indicadores de desempenho para SST aplicados ao PGR.
10. Revise um documento conforme a LGPD, mantendo foco em SST.

🏛️ PROMPTS PARA GRO E AVALIAÇÃO DE RISCOS

11. Sugira uma metodologia simples para avaliação qualitativa de riscos psicossociais.
12. Elabore um checklist para inspeção comportamental de riscos.
13. Crie um plano de gerenciamento de riscos para atividades com inflamáveis.
14. Simule cenários de risco em obras civis para treinamento.
15. Desenvolva um fluxograma de tratamento de não conformidades em SST.
16. Explique como aplicar a matriz de risco 5x5.
17. Crie um prompt para monitoramento de indicadores de GRO em tempo real.
18. Sugira exemplos de riscos psicossociais comuns no varejo.
19. Modele uma abordagem de revisão de riscos para tarefas repetitivas.
20. Explique como avaliar riscos ocupacionais em home office.

🏢 PROMPTS PARA DDS E TREINAMENTOS

21. Elabore um DDS sobre prevenção de acidentes com eletricidade.
22. Crie um DDS com foco em ergonomia para setor administrativo.
23. Sugira temas para DDS semanais com base nas NRs.
24. Gere uma dinâmica interativa para DDS sobre uso de EPI.
25. Crie um roteiro de treinamento introdutório para novos colaboradores sobre SST.
26. Elabore uma campanha de treinamento para prevenção de quedas em altura.
27. Simule um quiz de segurança para aplicação em sala de aula.
28. Crie um resumo explicativo da NR 33 para uso em treinamentos.
29. Desenvolva um DDS sobre riscos em empilhadeiras.
30. Proponha um calendário anual de DDS temáticos.

🚑 PROMPTS PARA GESTÃO DE EPI E EPC

31. Crie uma ficha de controle de entrega de EPI.
32. Sugira um procedimento para inspeção periódica de EPIs.
33. Modele um plano de manutenção preventiva de EPCs.
34. Gere uma matriz de controle de validade de EPIs.
35. Elabore um cartaz educativo sobre uso correto de protetor auricular.
36. Crie uma checklist de verificação de guarda-corpos e proteção coletiva.
37. Escreva um protocolo para substituição de EPIs vencidos.
38. Modele uma política interna de uso de EPIs.
39. Explique como dimensionar os EPIs em uma obra de construção civil.
40. Sugira uma auditoria de conformidade com foco em EPIs.

📈 PROMPTS PARA INDICADORES E RELATÓRIOS

41. Gere um modelo de dashboard de SST com indicadores essenciais.
42. Sugira KPIs de segurança para o setor industrial.
43. Elabore um relatório mensal de SST com base em indicadores de sinistralidade.
44. Modele uma apresentação em PowerPoint sobre resultados de SST trimestrais.
45. Crie um plano de ação com base nos indicadores de absenteísmo por acidentes.
46. Gere um resumo executivo com resultados do PGR.
47. Simule um parecer técnico sobre acidente de trabalho leve.
48. Modele um checklist para auditoria interna de SST.
49. Sugira indicadores para medir cultura de segurança.
50. Elabore um plano de metas e resultados para o setor de SST.

🌎 PROMPTS PARA ESG, QUALIDADE DE VIDA E INOVAÇÃO

51. Crie um programa de bem-estar e qualidade de vida para colaboradores.
52. Sugira ações de SST alinhadas aos pilares ESG.
53. Elabore um roteiro para semana de qualidade de vida no trabalho.
54. Modele um projeto de sustentabilidade com foco em segurança e meio ambiente.
55. Gere ideias de campanhas de prevenção de doenças ocupacionais.
56. Proponha uma pesquisa de percepção de segurança entre os colaboradores.
57. Simule uma apresentação sobre inovações em SST para lideranças.
58. Explique como usar IA para prever riscos ocupacionais em tempo real.
59. Sugira boas práticas para reduzir estresse no ambiente de trabalho.
60. Elabore um plano de inclusão de temas de SST na política de ESG.

💬 PROMPTS PARA CULTURA DE SEGURANÇA E LIDERANÇA

61. Crie uma campanha interna para engajar liderança na prevenção de acidentes.
62. Sugira estratégias para fortalecer cultura de segurança organizacional.

63. Elabore um treinamento de liderança humanizada aplicada à SST.
64. Modele uma reunião de alinhamento entre SST e liderança operacional.
65. Proponha indicadores para medir envolvimento da liderança em SST.
66. Gere um roteiro de comunicação interna sobre segurança e valores corporativos.
67. Escreva um discurso para um gestor abordar SST na abertura de DDS.
68. Modele uma pesquisa de clima com foco em percepção de risco.
69. Crie um método de reconhecimento interno de comportamentos seguros.
70. Elabore um ciclo de feedback positivo sobre segurança.

📊 PROMPTS PARA eSOCIAL E REGISTROS DIGITAIS

71. Explique como preencher corretamente o evento S-2240.
72. Gere um plano de controle de prazos eSocial para SST.
73. Modele um aviso para RH sobre alteração de layout do eSocial.
74. Crie um guia de auditoria de inconsistências nos eventos S-2220.
75. Simule um checklist de conformidade com os eventos de SST.
76. Elabore uma instrução para integração de dados SST + eSocial.
77. Sugira boas práticas de integração entre sistemas de medicina e SST.
78. Crie um modelo de cronograma anual de eventos obrigatórios.
79. Explique como tratar inconsistências de CNAE e codificações de risco.
80. Gere uma orientação sobre como tratar duplicidade em envio de eventos.

🔧 PROMPTS EXTRAS DE ALTO IMPACTO

81. Modele um plano de contingência para acidentes em ambientes com amônia.
82. Sugira soluções digitais para controle de documentos de SST.
83. Elabore um procedimento para abordagem segura em fiscalização trabalhista.
84. Crie um método para identificação de falhas operacionais com apoio de IA.
85. Gere um plano de implantação de CIPA conforme NR 5 atualizada.
86. Simule um plano de emergência com evacuação de prédio industrial.
87. Elabore um plano de auditoria para fornecedores com foco em SST.
88. Crie um sistema de pontuação para avaliação de conduta segura.
89. Proponha uma metodologia de classificação de desvios por gravidade.
90. Crie uma estrutura para certificação interna de boas práticas de SST.
91. Elabore um plano de divulgação de resultados de SST para stakeholders.
92. Modele um roteiro de onboarding de SST para novos gestores.
93. Crie um artigo de blog com dicas de IA para profissionais de SST.
94. Gere um roteiro para podcast sobre futuro da segurança com IA.
95. Elabore um desafio semanal com foco em cultura de segurança.
96. Crie um plano de formação interna para multiplicadores de SST.
97. Modele um questionário de auditoria comportamental em campo.
98. Proponha um plano de carreira para SST com foco em liderança.
99. Crie um material de divulgação para campanha "Segurança é Valor".
100. Elabore um programa de reconhecimento mensal de atitudes seguras.

📑 Este eBook pode ser atualizado periodicamente com novos prompts. Fique atento aos nossos conteúdos