Trabalho em altura

Para ler no início da jornada: quando o trabalho é em altura, o que conferir no cinto e na ancoragem e por que a escada não é atalho.

DURAÇÃO	QUEM CONDUZ	QUANDO USAR	MATERIAL
5 minutos	O líder ou o técnico de segurança, antes da tarefa	No início da jornada em que haverá trabalho em altura, ou quando muda a frente de trabalho	Um cinto tipo paraquedista, um talabarte e a análise de risco da tarefa

Para ler em voz alta

Bom dia, pessoal. Hoje o assunto é trabalho em altura, e começa por uma medida: acima de 2,0 m do nível inferior, onde há risco de queda, vale a NR-35.

Isso inclui o telhado, o mezanino sem guarda-corpo, a escada para trocar a lâmpada do galpão e a plataforma da manutenção. Não importa se o serviço é rápido.

Pensem numa cena que se repete. Falta um parafuso para fechar o serviço, o cinto ficou lá embaixo e alguém decide subir só um minuto sem se ancorar. A queda não espera o minuto acabar.

Antes de subir, confiram o cinto, as costuras, as fivelas e o talabarte; vejam se o ponto de ancoragem foi definido para isso e se a análise de risco da tarefa foi feita; o que estiver danificado sai de uso.

Quem trabalha em altura precisa ter feito o treinamento da NR-35, de pelo menos oito horas, e estar com o periódico em dia, a cada dois anos; quem não tem os dois espera no chão.

Embaixo também tem trabalho: isolar a área, não deixar ferramenta solta lá em cima e não passar por baixo de quem está trabalhando.

Para fechar: se a condição mudar, se ventar, se faltar ancoragem ou se algo parecer errado, parem e avisem. Interromper a atividade é um direito de quem trabalha.

O que diz a norma

- A NR-35 vale para toda atividade com diferença de nível acima de 2,0 m do nível inferior, onde haja risco de queda (35.2.1), e cabe à organização assegurar a análise de risco e, quando aplicável, a permissão de trabalho (35.3.1 b).
- O treinamento inicial tem carga horária mínima de oito horas e é feito antes de o trabalhador iniciar a atividade (35.4.2.1); o periódico, a cada dois anos, também com oito horas no mínimo (35.4.2.2).

Fonte: NR-35, Trabalho em altura, e NR-1, Disposições gerais e gerenciamento de riscos ocupacionais, nos textos vigentes publicados no gov.br. Revisado em 29 de outubro de 2026.

Perguntas para o grupo

1. **A partir de que altura vale a NR-35?**
   Resposta esperada: Acima de 2,0 m do nível inferior, onde haja risco de queda (NR-35, 35.2.1). Escada, telhado e mezanino entram.

2. **Quem pode trabalhar em altura?**
   Resposta esperada: Quem fez o treinamento inicial, de no mínimo oito horas, antes de começar a atividade (35.4.2.1) e está com o periódico em dia, a cada dois anos (35.4.2.2).

3. **O que fazer se a condição mudar no meio da tarefa?**
   Resposta esperada: Parar e avisar o superior. O trabalhador pode interromper a atividade quando, por motivos razoáveis, vê um risco grave e iminente (NR-1, 1.4.3).

Lista de presença

Data _____ **Área** _____ **Quem conduziu** _____

#	Nome	Função	Assinatura
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

Guia de trabalho da Fyware: não é um formulário oficial nem assessoria jurídica. Esta lista registra que o DDS foi feito; não é certificado de treinamento.