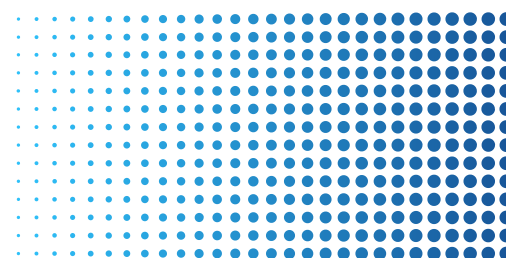
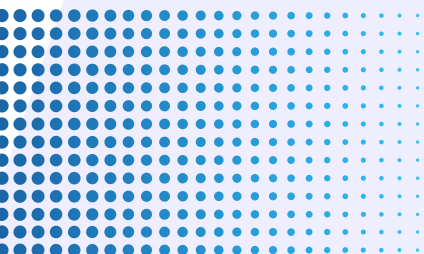


◆ DIOGO BRITO | TÉCNICO DE
SEGURANÇA DO TRABALHO

E-BOOK NR35



E-book completo sobre a NR35: Segurança no Trabalho em Altura

Índice

1. Introdução
2. O que é Trabalho em Altura?
3. Responsabilidades do Empregador e do Trabalhador
4. Equipamentos de Proteção Individual (EPIs)
5. Procedimentos de Segurança no Trabalho em Altura
6. Plano de Emergência e Resgate
7. Treinamento e Capacitação
8. Avaliação de Riscos e Inspeção do Ambiente
9. Prevenção de Acidentes e Boas Práticas
10. Conclusão
11. Anexos

Introdução

A **NR35** (Norma Regulamentadora 35) foi criada para garantir a segurança e a saúde dos trabalhadores que desempenham atividades em altura, ou seja, acima de 2 metros do nível inferior. Esta norma tem como principal objetivo prevenir acidentes e mortes decorrentes de quedas, que são a principal causa de lesões graves e fatais em diversas áreas de trabalho, como construção civil, telecomunicações e manutenção industrial.

Este e-book foi desenvolvido para fornecer um guia completo sobre os requisitos e boas práticas para o trabalho em altura, com base nas diretrizes da NR35.

Capítulo 1: O que é Trabalho em Altura?

Definição de Trabalho em Altura

A NR35 define como trabalho em altura qualquer atividade executada a mais de 2 metros do nível inferior, onde o trabalhador esteja exposto ao risco de queda. Isso inclui, mas não se limita a:

- Trabalhos em telhados, andaimes, plataformas e escadas.
- Instalação e manutenção de estruturas em locais elevados, como torres de telecomunicações e estruturas metálicas.
- Trabalhos realizados em balancins, elevadores de cremalheira, entre outros.

Exemplos de Atividades em Altura

- Construção e reforma de edifícios.
- Reparos em fachadas e janelas de prédios.
- Instalação de antenas de telecomunicações.
- Inspeções em linhas de energia elé



Capítulo 2: Responsabilidades do Empregador e do Trabalhador

Responsabilidades do Empregador

O empregador tem o dever legal de garantir um ambiente de trabalho seguro. A NR35 detalha várias responsabilidades para as empresas:

- **Garantir a segurança do ambiente de trabalho:** Deve fornecer um ambiente seguro, com andaimes, plataformas, escadas e estruturas adequadas.
- **Fornecer EPIs adequados:** O empregador deve fornecer os equipamentos necessários para proteção contra quedas e outros riscos.
- **Treinamento e Capacitação:** O empregador deve garantir que os trabalhadores recebam treinamento adequado sobre segurança em altura e uso de EPIs.
- **Plano de Emergência:** É obrigatório que haja um plano de resgate e primeiros socorros em caso de acidente.

Responsabilidades do Trabalhador

O trabalhador também tem suas obrigações, que incluem:

- **Uso correto dos EPIs:** O trabalhador deve utilizar os equipamentos fornecidos de maneira adequada e manter sua manutenção em dia.
- **Seguir as normas e procedimentos de segurança:** O trabalhador deve estar ciente dos riscos e seguir todas as orientações de segurança fornecidas pela empresa.
- **Comunicar riscos:** Caso perceba qualquer risco no ambiente de trabalho, o trabalhador deve comunicar imediatamente à liderança ou ao setor de segurança.



Capítulo 3: Equipamentos de Proteção Individual (EPIs)

Tipos de EPIs Necessários

A NR35 exige que os trabalhadores utilizem EPIs adequados para minimizar os riscos de acidentes em altura. Alguns dos principais EPIs incluem:

- **Cinto de segurança tipo paraquedista:** Essencial para evitar quedas, deve ser usado para se ancorar a pontos fixos durante o trabalho em altura.
- **Capacete de segurança:** Protege a cabeça contra quedas de objetos ou impactos.
- **Linhas de vida:** São cordas de segurança fixadas a um ponto de ancoragem seguro, que garantem a movimentação segura do trabalhador em altura.
- **Mosquetões:** Equipamento utilizado para conectar o trabalhador ao ponto de ancoragem.
- **Luvas e botas de segurança:** Protegem as mãos e os pés contra riscos mecânicos.

Cuidados com os EPIs

- **Inspecção:** Os EPIs devem ser inspecionados regularmente para verificar possíveis danos ou desgaste.
- **Manutenção:** É necessário realizar a manutenção periódica dos EPIs para garantir seu bom funcionamento.

LINHA DE PRODUTOS

Equipamentos de proteção Individual (EPI) e Coletiva (EPC).



Capítulo 4: Procedimentos de Segurança no Trabalho em Altura

Avaliação do Ambiente de Trabalho

Antes de iniciar qualquer atividade em altura, é fundamental realizar uma avaliação do local de trabalho para identificar riscos. O empregador deve verificar:

- **Condições climáticas:** Evitar trabalhar em condições adversas como vento forte e chuva.
- **Estabilidade das estruturas:** Verificar a estabilidade de andaimes, escadas e outros equipamentos.
- **Possibilidade de quedas de objetos:** Garantir que o local de trabalho esteja livre de objetos que possam cair e atingir trabalhadores no nível inferior.

Planejamento do Trabalho

É importante planejar o trabalho em altura com antecedência. Isso inclui:

- Escolher os EPIs corretos.
- Definir os pontos de ancoragem para os cintos de segurança.
- Estabelecer os procedimentos de resgate em caso de acidente



Capítulo 5: Plano de Emergência e Resgate

Importância do Plano de Emergência

Em atividades de risco, como o trabalho em altura, um plano de emergência bem estruturado é essencial. O plano deve incluir:

- **Procedimentos de resgate:** Como resgatar um trabalhador em caso de queda ou acidente.
- **Equipamentos de resgate:** Ferramentas e materiais necessários para realizar um resgate rápido e eficaz.
- **Primeiros socorros:** Procedimentos básicos de primeiros socorros, como imobilização e transporte de vítimas até a chegada do socorro médico.

Treinamento de Resgate

Todos os trabalhadores devem ser treinados para agir corretamente em emergências. O treinamento inclui:

- Como identificar uma emergência.
- Como utilizar equipamentos de resgate.
- Como prestar primeiros socorros de maneira eficiente.

Capítulo 6: Treinamento e Capacitação

Treinamento Obrigatório

A NR35 exige que todos os trabalhadores que realizam atividades em altura recebam treinamento específico. Este treinamento deve incluir:

- **Conteúdo teórico:** Aspectos legais e regulamentares, análise de riscos, tipos de EPIs e sua utilização, entre outros.
- **Conteúdo prático:** Simulações de situações de trabalho em altura, uso de equipamentos e técnicas de resgate.

Reciclagem Periódica

A reciclagem do treinamento é fundamental para garantir que os trabalhadores estejam sempre atualizados com as melhores práticas de segurança e os novos avanços em equipamentos de proteção.

Capítulo 7: Avaliação de Riscos e Inspeção do Ambiente

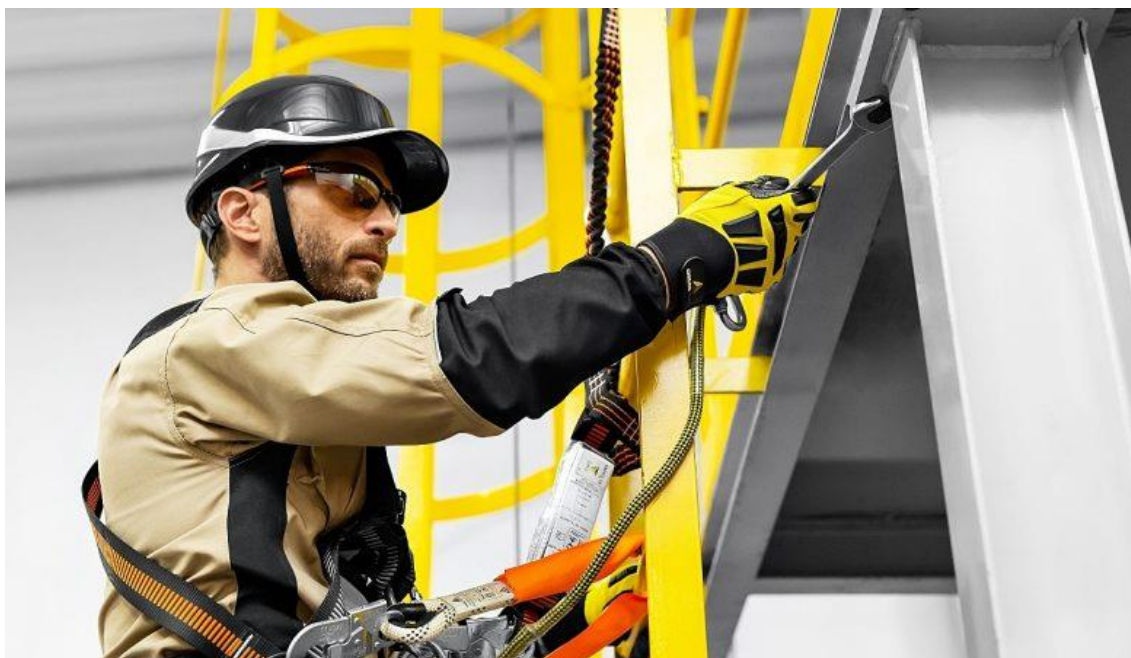
Identificação de Riscos

Antes de qualquer trabalho, a empresa deve realizar uma avaliação completa do ambiente. Isso inclui identificar:

- **Riscos relacionados à queda de altura.**
- **Condições estruturais do local.**
- **Equipamentos inadequados ou malconservados.**

Inspeção Diária

Antes de iniciar o trabalho, é essencial inspecionar todos os equipamentos e a área de trabalho para garantir que não haja riscos iminentes.



Capítulo 8: Prevenção de Acidentes e Boas Práticas

Principais Causas de Acidentes em Altura

- **Falhas nos EPIs:** Equipamentos mal ajustados ou danificados.
- **Falta de treinamento:** Trabalhadores sem capacitação para reconhecer riscos.
- **Comportamento imprudente:** Falta de atenção e pressa nas atividades.

Boas Práticas

- **Inspeção de EPIs** antes do início do trabalho.
- **Utilização correta dos equipamentos de segurança.**
- **Cumprimento das normas de segurança** e procedimentos de emergência.



Conclusão

A NR35 é uma norma vital para garantir a segurança dos trabalhadores em altura. A implementação rigorosa de suas diretrizes ajuda a prevenir acidentes graves e fatalidades, promovendo um ambiente de trabalho



