Nome da Empresa Ltda.
CNPJ: 00.000.000/0001-00
Setor: Treinamento e Segurança do Trabalho

TREINAMENTO NR 35 — TRABALHO EM ALTURA

Declaro que recebi treinamento teórico e prático sobre as normas de segurança para trabalho em altura, conforme estabelecido pela Norma Regulamentadora NR 35 — Trabalho em Altura, abrangendo os seguintes tópicos:

1. DEFINIÇÕES E REQUISITOS GERAIS
Entendimento do conceito de trabalho em altura como toda atividade executada acima de 2,00 m (dois metros) do nível inferior, onde haja risco de queda, conforme dispõe a NR 35.

2. RISCOS POTENCIAIS
Identificação e análise dos riscos inerentes ao trabalho em altura, incluindo quedas de pessoas e materiais, condições meteorológicas adversas, fadiga física e psicológica, e falhas em equipamentos de proteção.

3. EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI)
Uso correto e obrigatório dos seguintes equipamentos:
- Cinto de segurança tipo paraquedista (CA aprovado pelo MTE)
- Talabarte de posicionamento e restrição de queda
- Capacete com jugular
- Calçado de segurança com solado antiderrapante
- Luvas adequadas à atividade

4. SISTEMAS DE ANCORAGEM
Reconhecimento e utilização de pontos de ancoragem fixos e móveis, linhas de vida horizontais e verticais, e sistemas de proteção contra queda (absorvedores de energia, trava-quedas).

5. PLANEJAMENTO E ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO
Necessidade de Permissão de Trabalho (PT) para atividades em altura, análise de risco prévia, verificação das condições do local e dos equipamentos antes do início das atividades.

6. PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA E RESGATE
Conhecimento dos procedimentos a serem adotados em caso de acidente, incluindo primeiros socorros, acionamento da equipe de resgate e comunicação de emergência.

7. INSPEÇÃO DE EQUIPAMENTOS
Critérios para inspeção prévia de todos os EPIs e sistemas de proteção coletiva antes de cada uso, identificação de defeitos e procedimentos para descarte de equipamentos comprometidos.

Declaro ainda que estou ciente das obrigações, responsabilidades e das penalidades previstas

em caso de descumprimento das normas de segurança estabelecidas.

Funcionário:	645654645tr		
CPF:	564.564.564-56	**Data:**	18/05/2026 às 21:18

Assinatura Digital do Funcionário

645654645tr
CPF: 564.564.564-56

Documento gerado em conformidade com a NR 35 — Portaria MTE n.º 313, de 23 de março de 2012. Assinatura com validade jurídica nos termos do Art. 10 da Lei n.º 9.800/1999 e do Marco Civil da Internet (Lei n.º 12.965/2014).