



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: fghfghfghfg
CPF: 345.345.345-34

Data: 14/05/2026 às 23:35

Assinatura Digital do Funcionário

A handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long tail stroke extending upwards and to the left.

fghfghfghfg
CPF: 345.345.345-34