



Checklist NR 35

Trabalho em Altura

-  Documento de verificação obrigatória para atividades acima de 2 metros do nível inferior
-  Conforme Norma Regulamentadora N° 35 do Ministério do Trabalho



1. Identificação da Atividade

Empresa:

Local da atividade:

Responsável técnico:

Data: / / Hora início: Fim:

Descrição da tarefa:

N° da Permissão de Trabalho (PT):

 Preencha todos os campos antes de iniciar a atividade

Q 2. Análise de Risco (AR)

Atividade executada acima de 2 metros do nível inferior.

Riscos identificados (marque os aplicáveis):

 Queda de altura

 Choque elétrico

 Ferramentas soltas

 Superfície escorregadia

 Fatores ambientais

Medidas de controle definidas:

EPCs instalados

EPIs adequados disponíveis

Isolamento de área inferior

Histórico de incidentes analisado.

Responsável pela AR: _____

 A análise de risco é obrigatória para qualquer trabalho em altura

3. Permissão de Trabalho (PT)

PT emitida e assinada antes do início da atividade.

Contém:

Nome dos trabalhadores autorizados Equipamentos e EPIs descritos

Responsáveis pela liberação e supervisão Plano de emergência anexo

Validade da PT: de //__ até //__



Documento obrigatório

Nenhum trabalho em altura pode ser iniciado sem PT válida

 Verifique a assinatura de todos os responsáveis

4. Equipamentos - EPIs

EPIs utilizados:

-  Cinto tipo paraquedista com talabarte e absorvedor de energia
-  Trava-quedas conectado corretamente
-  Capacete com jugular ajustada
- Calçado de segurança
-  Luvas adequadas à atividade
-  Óculos / máscara / respirador (se necessário)

 Todos os EPIs devem estar em perfeitas condições de uso

5. Equipamentos - Ancoragem e Inspeções

Sistemas de ancoragem:

- Tipo:
 - Fixo
 - Temporário
- Instalação por profissional habilitado
- Certificação e resistência confirmadas

Inspeções realizadas:

- Inspeção inicial
- Inspeção periódica (< 12 meses)
- Inspeção rotineira (pré-uso)

 A resistência mínima para ancoragem deve ser de 1.500 kgf (15 kN)

6. Documentação

- Ficha de autorização por trabalhador
- Certificado de capacitação ($\geq 8h$)
- Registro de treinamentos complementares
- Aptidão clínica com exame válido
- AR e PT arquivadas (mínimo 5 anos)
- Relatórios de inspeção de equipamentos

 Toda documentação deve estar disponível para consulta no local de trabalho

7. Capacitação e Treinamento

- Treinamento inicial de 8 horas realizado**
- Conteúdo programático:**
 - Riscos e medidas preventivas
 - Equipamentos e sistemas de proteção
 - Procedimentos em emergência
- Reciclagem a cada 2 anos
- Treinamento complementar em mudanças de função
- Registros assinados e armazenados

 Trabalhadores sem treinamento não podem realizar trabalho em altura

8. Plano de Emergência

- Documento elaborado e disponível no local
- Meios de comunicação disponíveis
- Equipe de emergência nomeada e treinada
- Equipamentos de resgate prontos:
 - Cordas
 -  Talabartes de resgate
 -  Maca
 -  Mosquetões
- Simulado realizado / tempo de resposta testado
- Critérios de suspensão de atividade definidos

 **Telefones de emergência devem estar visíveis e acessíveis**

9. Verificação de Escadas (Anexo III)

Tipo de escada:

- || Fixa vertical
- ↗ Portátil de encosto
- ⬆ Portátil autossustentável

Verificações obrigatórias:

- Projeto/certificação por profissional habilitado
- Estrutura íntegra e antiderrapante
- Limitadores e travas funcionando
- Um trabalhador por vez
- Marcação do fabricante visível
- Inspeção antes do uso realizada
- Correta fixação (quando aplicável)

 Escadas danificadas devem ser removidas imediatamente de serviço



10. Assinaturas

Responsável Técnico:

Supervisor:

Trabalhador(es) envolvidos:

 Todas as assinaturas são obrigatórias para validação do checklist



Ewerton Venâncio

Especialista em Segurança do Trabalho



Sobre o Autor

- ✓ Profissional com mais de **15 anos de experiência** em Segurança do Trabalho
- ✓ Criador do **Blog Segurança do Trabalho**, compartilhando conhecimento estratégico e aplicável.
- ✓ Especialista em conectar a teoria das NRs com a realidade prática das empresas
- ✓ Foco em conteúdo técnico, útil e direto ao ponto para profissionais da área

“Informação correta, atualizada e aplicada com inteligência é o caminho para salvar vidas e transformar ambientes de trabalho.”



www.segurancadotrabalhoblog.com.br

Dicas práticas, atualizações e estratégias para profissionais de SST