



ALUNO: Aleu y do alca

□ NOÇÕES BÁSICAS DE NR 18

O canteiro de obras deve ser um local de promoção da dignidade humana



A NR-18 estabelece uma série de itens que devem estar à disposição do trabalhador em um canteiro de obras, com a finalidade de garantir conforto, segurança e dignidade.

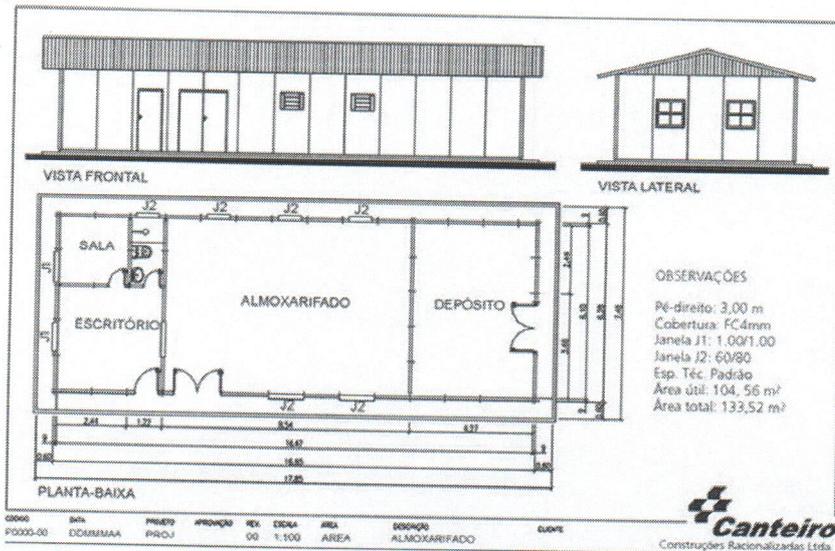
Em uma análise rápida, trata-se apenas de uma questão legal, mas a existência de sanitários, alojamento, refeitório, área de lazer e chuveiros vai além do cumprimento da lei.

Esses itens permitem que o trabalhador se sinta respeitado e valorizado.

Propiciando condições humanas dignas no trabalho, uma vez que essa é uma parte valiosa na vida de qualquer pessoa.

□ MODELO DE CANTEIRO DE OBRAS

Aleu y do alca



Fonte: www.canteiro.com.br

Não se pode produzir sem preservar a saúde e a segurança do trabalhador.

O canteiro de obras é um espaço não só de produção, mas também de convívio social e dignificação do trabalhador.

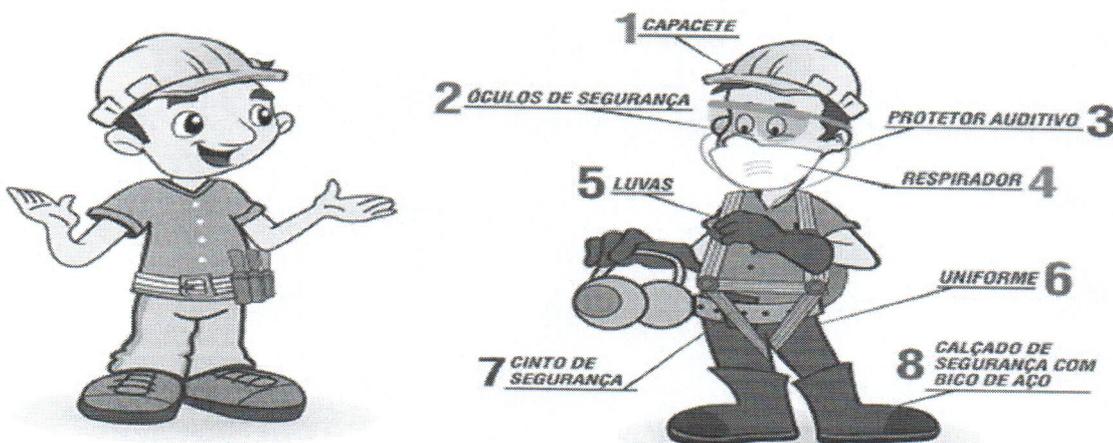
Promover boas condições de segurança é um dever do empregador e um direito do empregado.

No conjunto das normas regulamentadoras, há uma série de recomendações de abrangência geral — como é o caso de:

- uso de equipamentos de proteção individual;
- programa de prevenção de riscos ambientais;
- programa de controle médico e saúde ocupacional.

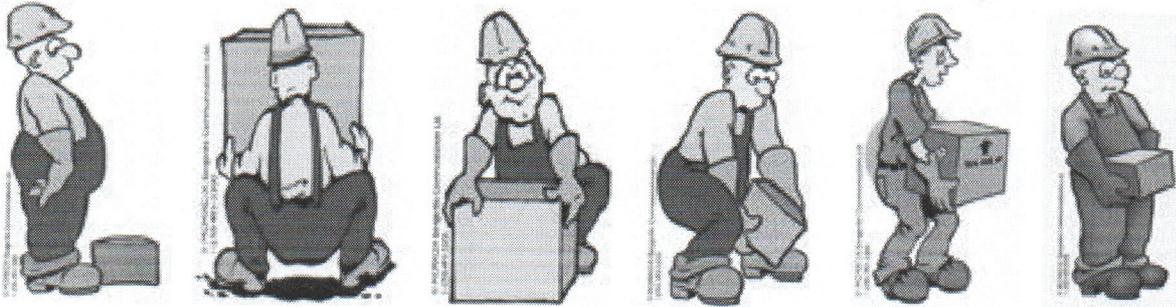
Assim, o canteiro deve ser um local de realização pessoal e não de exposição a riscos, insatisfações ou desrespeito à dignidade humana.

USO DE UNIFORMES E EPIS

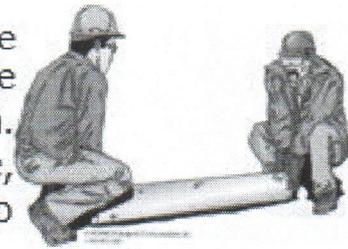


ERGONOMIA

A quem se do vil.



Para levantar cargas do chão, apoie uma das pernas no chão (parte inferior) e flexione a outra perna. Com tronco curvado para frente, pegue o peso e traga-o próximo do corpo.

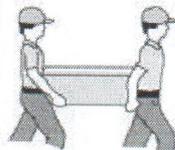


com a ajuda da perna flexionada suba com a coluna ereta.

ERGONOMIA no Ambiente de Trabalho



Para erguer objetos pesados você deve utilizar a posição de "agachamento": pernas dobradas, manter as costas tão retas quanto possível, contrair músculos do estômago e nádegas, erguer-se com os músculos das pernas e segurar o objeto o mais próximo possível de seu corpo.



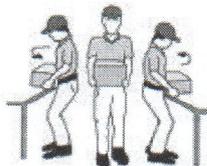
Se o material for muito pesado ou desajeitado para uma pessoa carregar sozinha, solicite a ajuda de alguém. Sempre utilize a posição de "agachamento" e levantem o objeto em conjunto.



Se estiver sentado em uma cadeira com pouco ou nenhum encosto, apoie seus braços na superfície em frente a você, inclinando a parte superior de seu corpo para frente.



Evite girar seu corpo levantando ou carregando um peso. Mantenha suas costas retas e alinhadas com seu quadril. Sempre utilize o movimento dos passos para virar seu corpo.



Quando não for possível carregar o objeto próximo ao seu corpo:

- Aproxime-o de seu corpo, o máximo possível.
- Alinhe, ao máximo, sua cabeça, costas e quadris.
- Contraia os músculos do estômago, dobre seus joelhos e levante utilizando os músculos das pernas.



Se seu trabalho exige que você fique sentado a maior parte do dia, procure uma cadeira que possua apoio para parte inferior de suas costas. Também, levante-se, alongue-se ou caminhe frequentemente para aliviar qualquer pressão.



Se não for possível, utilize um carro de transporte de carga, carrinho de mão ou outro mecanismo de ajuda. Sempre conserve suas costas retas e deixe o equipamento de carregamento trabalhar por você.



Para auxiliar a eliminação da pressão na parte inferior de suas costas enquanto dirige, ajuste seu assento para que seus joelhos estejam acima de seus quadris. Quando fizer grandes viagens, pare frequentemente para alongar os músculos de suas costas e aliviar a tenção.



Para trabalhos que necessitem ficar em pé por longos períodos no mesmo local, apoie um pé em um banco baixo. Dobre seu joelho levemente para conservar sua espinha reta. Alterne os pés frequentemente.

□ LIMPEZA E ORGANIZAÇÃO NO CANTEIRO DE OBRAS

A lina do alca



PADRÃO DE LIMPEZA PREVENTIVA (COVID-19)

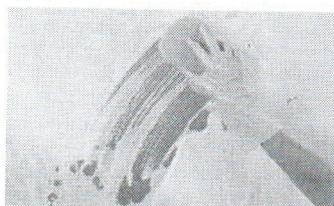
3 PASSOS PARA HIGIENIZAÇÃO COM DESINFECÇÃO



1º Limpeza com Pano Semiúmido

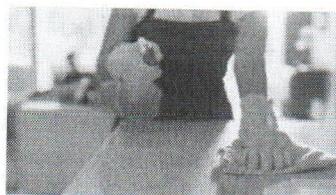
Finalidade: Retirar a Sujeira inicial.

Pano: não utilizar em outro local, enviar para lavanderia.



2º Limpeza Normal de Rotina

Finalidade: deixar a superfície limpa.



3º Limpeza com Pano Úmido + Desinfectante

Finalidade: Desinfectar a superfície.

A limpa e do ar

PREVENIR / HIGIENIZAR / SANITIZAR



Com a disseminação do Covid-19 no Brasil, nossos clientes têm na limpeza profissional da ECOL um aliado fundamental para combater a propagação do vírus dentro das organizações.

Dica ECOL:

- ✓ Lavar as mãos em primeiro lugar
- ✓ Utilize antissépticos
- ✓ Faça a desinfecção de mesas e ambientes
- ✓ Cartazes de conscientização
- ✓ Limpeza Constante de Locais de uso contínuo, superfícies como maçanetas, bancadas, mesas de reunião, teclas de elevadores, etc.

Nossa Equipe está treinada para realizar os serviços de limpeza profissional com as melhores técnicas de Sanitização e Higienização de Ambientes.



MEDIDAS DE PREVENÇÃO



Nossos Colaboradores estão realizando A LIMPEZA PROFISSIONAL DOS AMBIENTES de acordo com as melhores práticas de Sanitização.



Ecol Gestão de Facilities
Departamento de Qualidade - ECOLQuality

A quem se preocupa

A NR-18 tem finalidade prática e não apenas burocrática.

As determinações da NR-18 para um canteiro de obras têm finalidade prática, pois as descrições são detalhadas de forma objetiva.

As informações sobre as diversas dependências — como banheiros, alojamentos e refeitórios — são diretas e claras quanto às quantidades e dimensões.

Ao determinar como devem ser os procedimentos de segurança, a NR-18 estabelece um padrão para o canteiro de obras, dando garantias para o trabalhador e salvaguardando o empregador de responsabilidades infundadas.

A companhia que cumpre integralmente a NR 18, bem como as demais normas regulamentadoras, tem amparo legal em casos de acidentes de trabalho — assim como o seu empregado.

O canteiro que segue a NR-18 será mais eficiente e produtivo

A produtividade é mais eficiente em um lugar que acompanha a NR-18.

As prescrições da norma ajudam a reduzir acidentes, promovem condições motivadoras para o trabalho e propiciam respeito e dignidade para o trabalhador.

Um canteiro de obras seguro é, necessariamente, um ambiente organizado.

Assim, um local que segue a NR-18 tem a produtividade otimizada e garante boas condições de desenvolvimento profissional e pessoal.

Transporte de materiais



O subitem da NR 18 – 18.14.22 trata de “Elevadores de transporte de materiais”.

A lei 9026

O subitem ressalta que não devem ser transportadas pessoas nos elevadores de materiais.

Informação que deve estar em placa no interior do elevador, junto com a informação da carga máxima suportada pelo elevador.

O guincheiro – profissional responsável pela operação do elevador – deve ter seu posto de trabalho bem protegido contra queda de materiais e dimensionado conforme as normas de ergonomia.

Quanto aos sistemas de segurança, os elevadores de materiais devem ter:

1. Frenagem automática
2. Segurança eletromecânica no limite superior (2 metros abaixo da viga superior da torre).

Além do freio motor, deve dispor de trava de segurança que o mantenha parado em altura, e também um interruptor de corrente que impeça sua movimentação com portas ou painéis abertos.

Além disso, para evitar queda livre da cabina, deve haver dispositivo de tração na subida e descida.

Painéis fixos devem ser dispostos nas laterais, com altura de um metro, nas demais faces deverá haver painéis ou portas removíveis.

E a cobertura deve ser fixa, basculável ou removível.

Quanto à comunicação para acionamento do elevador, cada pavimento deve ser provido de botão que acione sinal luminoso ou sonoro junto ao guincheiro, de forma que haja comunicação única.

Qualquer problema no elevador, de manutenção ou funcionamento, deve ser anotado pelo operador em livro próprio e comunicado por escrito ao responsável da obra.

Alencar do R. J. S.

□ Andaimos



O item 18.15 da NR 18 estabelece as condições a serem observadas para a instalação e uso de andaimos nas obras.

Ressalta primeiramente que os mesmos devem ser dimensionados por profissional legalmente habilitado.

O dimensionamento e construção dos andaimos devem considerar devidamente as cargas a suportar.

Os materiais utilizados na confecção dos andaimos devem ser de boa qualidade, sem quaisquer defeitos que possam comprometer a sua resistência.

O piso de trabalho deve ter forração completa, antiderrapante, ser nivelado e fixado com segurança e resistência.

Nenhum dispositivo de segurança dos andaimos pode ser retirado nem anulado.

Dentre estes dispositivos constam o guarda-corpo e rodapé, inclusive nas cabeceiras, em todo o perímetro exceto na face de trabalho.

A. L. S. 27 de 2022

Avaliação de Conhecimento adquirido:

O que é NR 18: *estabelece os níveis de exposição do Trabalho*

O que são EPIs: *capacete, óculos de segurança, luvas de segurança, etc.*

O que é Canteiro de obras: *é um espaço não suado para produção, mas também de armazenamento.*

O que é Segurança no Trabalho: *segurança dentro da empresa*

O que são atitudes Preventivas para o COVID-19: *manter a distância, usar máscara*

Alecio da Silva

ALECIO APARECIDO DA SILVA

CPF: 047.609.439-94

11/03/2022

ALUNO: Alexandro Silva

□ NOÇÕES BÁSICAS DE NR 35

35.1. Objetivo e Campo de Aplicação

35.1.1 Esta Norma estabelece os requisitos mínimos e as medidas de proteção para o trabalho em altura, envolvendo o planejamento, a organização e a execução, de forma a garantir a segurança e a saúde dos trabalhadores envolvidos direta ou indiretamente com esta atividade.

35.1.2 Considera-se trabalho em altura toda atividade executada acima de 2,00 m (dois metros) do nível inferior, onde haja risco de queda.

35.1.3 Esta norma se complementa com as normas técnicas oficiais estabelecidas pelos Órgãos competentes e, na ausência ou omissão dessas, com as normas internacionais aplicáveis.

35.2. Responsabilidades

35.2.1 Cabe ao empregador:

- a) garantir a implementação das medidas de proteção estabelecidas nesta Norma;
- b) assegurar a realização da Análise de Risco - AR e, quando aplicável, a emissão da Permissão de Trabalho - PT;
- c) desenvolver procedimento operacional para as atividades rotineiras de trabalho em altura;
- d) assegurar a realização de avaliação prévia das condições no local do trabalho em altura, pelo estudo, planejamento e implementação das ações e das medidas complementares de segurança aplicáveis;
- e) adotar as providências necessárias para acompanhar o cumprimento das medidas de proteção estabelecidas nesta Norma pelas empresas contratadas;
- f) garantir aos trabalhadores informações atualizadas sobre os riscos e as medidas de controle;
- g) garantir que qualquer trabalho em altura só se inicie depois de adotadas as medidas de proteção definidas nesta Norma;
- h) assegurar a suspensão dos trabalhos em altura quando verificar situação ou condição de risco não prevista, cuja eliminação ou neutralização imediata não seja possível;
- i) estabelecer uma sistemática de autorização dos trabalhadores para trabalho em altura;
- j) assegurar que todo trabalho em altura seja realizado sob supervisão, cuja forma será definida pela análise de riscos de acordo com as peculiaridades da atividade;
- k) assegurar a organização e o arquivamento da documentação prevista nesta Norma.

Alexandro Silva

35.2.2 Cabe aos trabalhadores:

- a) cumprir as disposições legais e regulamentares sobre trabalho em altura, inclusive os procedimentos expedidos pelo empregador;
- b) colaborar com o empregador na implementação das disposições contidas nesta Norma;
- c) interromper suas atividades exercendo o direito de recusa, sempre que constatarem evidências de riscos graves e iminentes para sua segurança e saúde ou a de outras pessoas, comunicando imediatamente o fato a seu superior hierárquico, que diligenciará as medidas cabíveis;
- d) zelar pela sua segurança e saúde e a de outras pessoas que possam ser afetadas por suas ações ou omissões no trabalho.

35.3. Capacitação e Treinamento

35.3.1 O empregador deve promover programa para capacitação dos trabalhadores à realização de trabalho em altura.

35.3.2 Considera-se trabalhador capacitado para trabalho em altura aquele que foi submetido e aprovado em treinamento, teórico e prático, com carga horária mínima de oito horas, cujo conteúdo programático deve, no mínimo, incluir:

- a) normas e regulamentos aplicáveis ao trabalho em altura;
- b) análise de risco e condições impeditivas;
- c) riscos potenciais inerentes ao trabalho em altura e medidas de prevenção e controle;
- d) sistemas, equipamentos e procedimentos de proteção coletiva;
- e) equipamentos de Proteção Individual para trabalho em altura: seleção, inspeção, conservação e limitação de uso;
- f) acidentes típicos em trabalhos em altura;
- g) condutas em situações de emergência, incluindo noções de técnicas de resgate e de primeiros socorros.

35.3.3 O empregador deve realizar treinamento periódico bienal e sempre que ocorrer quaisquer das seguintes situações:

- a) mudança nos procedimentos, condições ou operações de trabalho;
- b) evento que indique a necessidade de novo treinamento;
- c) retorno de afastamento ao trabalho por período superior a noventa dias;
- d) mudança de empresa.

35.3.3.1 O treinamento periódico bienal deve ter carga horária mínima de oito horas, conforme conteúdo programático definido pelo empregador.

A. A. S. e C. S.

35.3.3.2 Nos casos previstos nas alíneas "a", "b", "c" e "d", a carga horária e o conteúdo programático devem atender a situação que o motivou.

35.3.4 Os treinamentos inicial, periódico e eventual para trabalho em altura podem ser ministrados em conjunto com outros treinamentos da empresa.

35.3.5 A capacitação deve ser realizada preferencialmente durante o horário normal de trabalho.

35.3.5.1 O tempo despendido na capacitação deve ser computado como tempo de trabalho efetivo.

35.3.6 O treinamento deve ser ministrado por instrutores com comprovada proficiência no assunto, sob a responsabilidade de profissional qualificado em segurança no trabalho.

35.3.7 Ao término do treinamento deve ser emitido certificado contendo o nome do trabalhador, conteúdo programático, carga horária, data, local de realização do treinamento, nome e qualificação dos instrutores e assinatura do responsável.

35.3.7.1 O certificado deve ser entregue ao trabalhador e uma cópia arquivada na empresa.

35.3.8 A capacitação deve ser consignada no registro do empregado.

35.4. Planejamento, Organização e Execução

35.4.1 Todo trabalho em altura deve ser planejado, organizado e executado por trabalhador capacitado e autorizado.

35.4.1.1 Considera-se trabalhador autorizado para trabalho em altura aquele capacitado, cujo estado de saúde foi avaliado, tendo sido considerado apto para executar essa atividade e que possua anuência formal da empresa.

35.4.1.2 Cabe ao empregador avaliar o estado de saúde dos trabalhadores que exercem atividades em altura, garantindo que:

a) os exames e a sistemática de avaliação sejam partes integrantes do Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional - PCMSO, devendo estar nele consignados;

b) a avaliação seja efetuada periodicamente, considerando os riscos envolvidos em cada situação;

c) seja realizado exame médico voltado às patologias que poderão originar mal súbito e queda de altura, considerando também os fatores psicossociais.

35.4.1.2.1 A aptidão para trabalho em altura deve ser consignada no atestado de saúde ocupacional do trabalhador.

35.4.1.3 A empresa deve manter cadastro atualizado que permita conhecer a abrangência da autorização de cada trabalhador para trabalho em altura.

35.4.2 No planejamento do trabalho devem ser adotadas, de acordo com a seguinte hierarquia:

a) medidas para evitar o trabalho em altura, sempre que existir meio alternativo de execução;

b) medidas que eliminem o risco de queda dos trabalhadores, na impossibilidade de execução do trabalho de outra forma;

c) medidas que minimizem as consequências da queda, quando o risco de queda não puder ser eliminado.

35.4.3 Todo trabalho em altura deve ser realizado sob supervisão, cuja forma será definida pela análise de risco de acordo com as peculiaridades da atividade.

35.4.4 A execução do serviço deve considerar as influências externas que possam alterar as condições do local de trabalho já previstas na análise de risco.

35.4.5 Todo trabalho em altura deve ser precedido de Análise de Risco.

35.4.5.1 A Análise de Risco deve, além dos riscos inerentes ao trabalho em altura, considerar:

- a) o local em que os serviços serão executados e seu entorno;
 - b) o isolamento e a sinalização no entorno da área de trabalho;
 - c) o estabelecimento dos sistemas e pontos de ancoragem;
 - d) as condições meteorológicas adversas;
 - e) a seleção, inspeção, forma de utilização e limitação de uso dos sistemas de proteção coletiva e individual, atendendo às normas técnicas vigentes, às orientações dos fabricantes e aos princípios da redução do impacto e dos fatores de queda;
 - f) o risco de queda de materiais e ferramentas;
 - g) os trabalhos simultâneos que apresentem riscos específicos;
 - h) o atendimento aos requisitos de segurança e saúde contidos nas demais normas regulamentadoras;
 - i) os riscos adicionais;
 - j) as condições impeditivas;
 - k) as situações de emergência e o planejamento do resgate e primeiros socorros, de forma a reduzir o tempo da suspensão inerte do trabalhador;
 - l) a necessidade de sistema de comunicação;
 - m) a forma de supervisão.
- 35.4.6 Para atividades rotineiras de trabalho em altura a análise de risco pode estar contemplada no respectivo procedimento operacional.
- 35.4.6.1 Os procedimentos operacionais para as atividades rotineiras de trabalho em altura devem conter, no mínimo:
- a) as diretrizes e requisitos da tarefa;
 - b) as orientações administrativas;
 - c) o detalhamento da tarefa;

Alexandre G. do S.

- d) as medidas de controle dos riscos características à rotina;
- e) as condições impeditivas;
- f) os sistemas de proteção coletiva e individual necessários;
- g) as competências e responsabilidades.

35.4.7 As atividades de trabalho em altura não rotineiras devem ser previamente autorizadas mediante Permissão de Trabalho.

35.4.7.1 Para as atividades não rotineiras as medidas de controle devem ser evidenciadas na Análise de Risco e na Permissão de Trabalho.

35.4.8 A Permissão de Trabalho deve ser emitida, aprovada pelo responsável pela autorização da permissão, disponibilizada no local de execução da atividade e, ao final, encerrada e arquivada de forma a permitir sua rastreabilidade.

35.4.8.1 A Permissão de Trabalho deve conter:

- a) os requisitos mínimos a serem atendidos para a execução dos trabalhos;
- b) as disposições e medidas estabelecidas na Análise de Risco;
- c) a relação de todos os envolvidos e suas autorizações.

35.4.8.2 A Permissão de Trabalho deve ter validade limitada à duração da atividade, restrita ao turno de trabalho, podendo ser revalidada pelo responsável pela aprovação nas situações em que não ocorram mudanças nas condições estabelecidas ou na equipe de trabalho.

35.5 Sistemas de Proteção contra quedas (Nova Redação dada pela Portaria MTE 1.113/2016)

35.5.1 É obrigatória a utilização de sistema de proteção contra quedas sempre que não for possível evitar o trabalho em altura. (NR)

35.5.2 O sistema de proteção contra quedas deve: (NR)

- a) ser adequado à tarefa a ser executada; (NR)
- b) ser selecionado de acordo com Análise de Risco, considerando, além dos riscos a que o trabalhador está exposto, os riscos adicionais; (NR)
- c) ser selecionado por profissional qualificado em segurança do trabalho; (NR)

A. J. M. e o outro

- d) ter resistência para suportar a força máxima aplicável prevista quando de uma queda; (NR)
- e) atender às normas técnicas nacionais ou na sua inexistência às normas internacionais aplicáveis; (NR)
- f) ter todos os seus elementos compatíveis e submetidos a uma sistemática de inspeção. (NR)

35.5.3 A seleção do sistema de proteção contra quedas deve considerar a utilização: (NR)

- a) de sistema de proteção coletiva contra quedas - SPCQ; (NR)
- b) de sistema de proteção individual contra quedas - SPIQ, nas seguintes situações: (NR)
 - b.1) na impossibilidade de adoção do SPCQ; (NR)
 - b.2) sempre que o SPCQ não ofereça completa proteção contra os riscos de queda; (NR)
 - b.3) para atender situações de emergência. (NR)

35.5.3.1 O SPCQ deve ser projetado por profissional legalmente habilitado. (NR)

35.5.4 O SPIQ pode ser de restrição de movimentação, de retenção de queda, de posicionamento no trabalho ou de acesso por cordas. (NR)

35.5.5 O SPIQ é constituído dos seguintes elementos: (NR)

- a) sistema de ancoragem; (NR)
- b) elemento de ligação; (NR)
- c) equipamento de proteção individual. (NR)

A. J. G. de S. P.

35.5.8 Os sistemas de ancoragem destinados à restrição de movimentação devem ser dimensionados para resistir às forças que possam vir a ser aplicadas. (NR)

35.5.8.1 Havendo possibilidade de ocorrência de queda com diferença de nível, em conformidade com a análise de risco, o sistema deve ser dimensionado como de retenção de queda. (NR)

35.5.9 No SPIQ de retenção de queda e no sistema de acesso por cordas, o equipamento de proteção individual deve ser o cinturão de segurança tipo paraquedista. (NR)

35.5.9.1 O cinturão de segurança tipo paraquedista, quando utilizado em retenção de queda, deve estar conectado pelo seu elemento de engate para retenção de queda indicado pelo fabricante. (NR)

35.5.10 A utilização do sistema de retenção de queda por trava-queda deslizante guiado deve atender às recomendações do fabricante, em particular no que se refere: (NR)

a) à compatibilidade do trava-quadras deslizante guiado com a linha de vida vertical; (NR)

b) ao comprimento máximo dos extensores. (NR)

35.5.11 A Análise de Risco prevista nesta norma deve considerar para o SPIQ minimamente os seguintes aspectos: (NR)

a) que o trabalhador deve permanecer conectado ao sistema durante todo o período de exposição ao risco de queda; (NR)

b) distância de queda livre; (NR)

c) o fator de queda; (NR)

d) a utilização de um elemento de ligação que garanta um impacto de no máximo 6 kN seja transmitido ao trabalhador quando da retenção de uma queda; (NR)

e) a zona livre de queda; (NR)

f) compatibilidade entre os elementos do SPIQ. (NR)

35.5.11.1 O talabarte e o dispositivo trava-quadras devem ser posicionados: (NR)

a) quando aplicável, acima da altura do elemento de engate para retenção de quedas do equipamento de proteção individual; (NR)

b) de modo a restringir a distância de queda livre; (NR)

c) de forma a assegurar que, em caso de ocorrência de queda, o trabalhador não colida com estrutura inferior. (NR)

35.5.11.1.1 O talabarte, exceto quando especificado pelo fabricante e considerando suas limitações de uso, não pode ser utilizado: (NR)

a) conectado a outro talabarte, elemento de ligação ou extensor; (NR)

b) com nós ou laços. (NR)

35.6. Emergência e Salvamento

Alencar e do Alencar

35.6.1 O empregador deve disponibilizar equipe para respostas em caso de emergências para trabalho em altura.

35.6.1.1 A equipe pode ser própria, externa ou composta pelos próprios trabalhadores que executam o trabalho em altura, em função das características das atividades.

35.6.2 O empregador deve assegurar que a equipe possua os recursos necessários para as respostas a emergências.

35.6.3 As ações de respostas às emergências que envolvam o trabalho em altura devem constar do plano de emergência da empresa.

35.6.4 As pessoas responsáveis pela execução das medidas de salvamento devem estar capacitadas a executar o resgate, prestar primeiros socorros e possuir aptidão física e mental compatível com a atividade a desempenhar.

Absorvedor de energia: Elemento com função de limitar a força de impacto transmitida ao trabalhador pela dissipação da energia cinética.

Análise de Risco - AR: avaliação dos riscos potenciais, suas causas, consequências e medidas de controle.

Ancoragem estrutural: elemento fixado de forma permanente na estrutura, no qual um dispositivo de ancoragem ou um EPI pode ser conectado.

Atividades rotineiras: atividades habituais, independente da frequência, que fazem parte do processo de trabalho da empresa.

Avaliação de conformidade: demonstração de que os requisitos especificados em norma técnica relativos a um produto, processo, sistema, pessoa são atendidos.

Certificação: atestação por organismo de avaliação de conformidade relativa a produtos, processos, sistemas ou pessoas de que o atendimento aos requisitos especificados em norma técnica foi demonstrado.

Certificado: que foi submetido à certificação.

Cinturão de segurança tipo paraquedista: Equipamento de Proteção Individual utilizado para trabalhos em altura onde haja risco de queda, constituído de sustentação na parte inferior do peitoral, acima dos ombros e envolta nas coxas.

Condições impeditivas: situações que impedem a realização ou continuidade do serviço que possam colocar em risco a saúde ou a integridade física do trabalhador.

Dispositivo de ancoragem: dispositivo removível da estrutura, projetado para utilização como parte de um sistema pessoal de proteção contra queda, cujos elementos incorporam um ou mais pontos de ancoragem fixos ou móveis.

Distância de frenagem: distância percorrida durante a atuação do sistema de absorção de energia, normalmente compreendida entre o início da frenagem e o término da queda.

Distância de queda livre: distância compreendida entre o início da queda e o início da retenção.

Elemento de engate: elemento de um cinturão de segurança para conexão de um elemento de ligação.

Almeida e do Silva

Elemento de engate para retenção de quedas: elemento de engate projetado para suportar força de impacto de retenção de quedas, localizado na região dorsal ou peitoral.

Elemento de fixação: elemento destinado a fixar componentes do sistema de ancoragem entre si.

Elemento de ligação: elemento com a função de conectar o cinturão de segurança ao sistema de ancoragem, podendo incorporar um absorvedor de energia. Também chamado de componente de união.

Equipamentos auxiliares: equipamentos utilizados nos trabalhos de acesso por corda que completam o cinturão tipo paraquedista, talabarte, trava-quedas e corda, tais como: conectores, bloqueadores, anéis de cintas têxteis, polias, descensores, ascensores, dentre outros.

Estrutura: Estrutura artificial ou natural utilizada para integrar o sistema de ancoragem, com capacidade de resistir aos esforços desse sistema.

Extensor: componente ou elemento de conexão de um travaquedas deslizante guiado.

Fator de queda: razão entre a distância que o trabalhador percorreria na queda e o comprimento do equipamento que irá detê-lo.

Força de impacto: força dinâmica gerada pela frenagem de um trabalhador durante a retenção de uma queda.

Força máxima aplicável: Maior força que pode ser aplicada em um elemento de um sistema de ancoragem.

Influências Externas: variáveis que devem ser consideradas na definição e seleção das medidas de proteção, para segurança das pessoas, cujo controle não é possível implementar de forma antecipada.

Operação Assistida: atividade realizada sob supervisão permanente de profissional com conhecimentos para avaliar os riscos nas atividades e implantar medidas para controlar, minimizar ou neutralizar tais riscos.

Permissão de Trabalho - PT: documento escrito contendo conjunto de medidas de controle, visando ao desenvolvimento de trabalho seguro, além de medidas de emergência e resgate.

Ponto de ancoragem: parte integrante de um sistema de ancoragem onde o equipamento de proteção individual é conectado.

Profissional legalmente habilitado: trabalhador previamente qualificado e com registro no competente conselho de classe.

Riscos adicionais: todos os demais grupos ou fatores de risco, além dos existentes no trabalho em altura, específicos de cada ambiente ou atividade que, direta ou indiretamente, possam afetar a segurança e a saúde no trabalho.

Sistema de acesso por cordas: Sistema de trabalho em que são utilizadas cordas como meio de acesso e como proteção contra quedas.

Sistema de posicionamento no trabalho: sistema de trabalho configurado para permitir que o trabalhador permaneça posicionado no local de trabalho, total ou parcialmente suspenso, sem o uso das mãos.

Sistema de Proteção contra quedas - SPQ: Sistema destinado a eliminar o risco de queda dos trabalhadores ou a minimizar as consequências da queda.

Alen y oco

Sistema de restrição de movimentação: SPQ que limita a movimentação de modo que o trabalhador não fique exposto a risco de queda.

Sistema de retenção de queda: SPQ que não evita a queda, mas a interrompe depois de iniciada, reduzindo as suas consequências.

Suspensão inerte: situação em que um trabalhador permanece suspenso pelo sistema de segurança, até o momento do socorro.

Talabarte: dispositivo de conexão de um sistema de segurança, regulável ou não, para sustentar, posicionar e/ou limitar a movimentação do trabalhador.

Trabalhador qualificado: trabalhador que comprove conclusão de curso específico para sua atividade em instituição reconhecida pelo sistema oficial de ensino.

Trava-queda: dispositivo de segurança para proteção do usuário contra quedas em operações com movimentação vertical ou horizontal, quando conectado com cinturão de segurança para proteção contra quedas.

Zona livre de queda - ZLQ: região compreendida entre o ponto de ancoragem e o obstáculo inferior mais próximo contra o qual o trabalhador possa colidir em caso de queda, tal como o nível do chão ou o piso inferior.

ANEXO I - ACESSO POR CORDAS *(Inclusão dada pela Portaria MTE 593/2014). (voltar)*

1. Campo de Aplicação

1.1 Para fins desta Norma Regulamentadora considera-se acesso por corda a técnica de progressão utilizando cordas, com outros equipamentos para ascender, descender ou se deslocar horizontalmente, assim como para posicionamento no local de trabalho, normalmente incorporando dois sistemas de segurança fixados de forma independente, um como forma de acesso e o outro como corda de segurança utilizado com cinturão de segurança tipo paraquedista.

1.2 Em situações de trabalho em planos inclinados, a aplicação deste anexo deve ser estabelecida por Análise de Risco.

1.3 As disposições deste anexo não se aplicam nas seguintes situações:

- a) atividades recreacionais, esportivas e de turismo de aventura;
- b) arboricultura;
- c) serviços de atendimento de emergência destinados a salvamento e resgate de pessoas que não pertençam à própria equipe de acesso por corda.

2. Execução das atividades

2.1 As atividades com acesso por cordas devem ser executadas:

- a) de acordo com procedimentos em conformidade com as normas técnicas nacionais vigentes;
- b) por trabalhadores certificados em conformidade com normas técnicas nacionais vigentes de certificação de pessoas;

Alencar e do Silva

c) por equipe constituída de pelo menos dois trabalhadores, sendo um deles o supervisor.

2.1.1 O processo de certificação desses trabalhadores contempla os treinamentos inicial e periódico previstos nos subitens 35.3.1 e 35.3.3 da NR-35.

2.2 Durante a execução da atividade o trabalhador deve estar conectado a pelo menos duas cordas em pontos de ancoragem independentes.

2.2.1 A execução da atividade com o trabalhador conectado a apenas uma corda pode ser permitida se atendidos cumulativamente aos seguintes requisitos:

a) for evidenciado na análise de risco que o uso de uma segunda corda gera um risco superior;

b) sejam implementadas medidas suplementares, previstas na análise de risco, que garantam um desempenho de segurança no mínimo equivalente ao uso de duas cordas.

3. Equipamentos e cordas 3.1 As cordas utilizadas devem atender aos requisitos das normas técnicas nacionais.

3.2. Os equipamentos auxiliares utilizados devem ser certificados de acordo com normas técnicas nacionais ou, na ausência dessas, de acordo com normas técnicas internacionais.

3.2.1 Na inexistência de normas técnicas internacionais, a certificação por normas estrangeiras pode ser aceita desde que atendidos aos requisitos previstos na norma europeia (EN).

3.3 Os equipamentos e cordas devem ser inspecionados nas seguintes situações:

a) antes da sua utilização;

b) periodicamente, com periodicidade mínima de seis meses.

3.3.1 Em função do tipo de utilização ou exposição a agentes agressivos, o intervalo entre as inspeções deve ser reduzido.

3.4 As inspeções devem atender às recomendações do fabricante e aos critérios estabelecidos na Análise de Risco ou no Procedimento Operacional.

3.4.1 Todo equipamento ou corda que apresente defeito, desgaste, degradação ou deformação deve ser recusado, inutilizado e descartado.

3.4.2 A Análise de Risco deve considerar as interferências externas que possam comprometer a integridade dos equipamentos e cordas.

3.4.2.1 Quando houver exposições a agentes químicos que possam comprometer a integridade das cordas ou equipamentos, devem ser adotadas medidas adicionais em conformidade com as recomendações do fabricante considerando as tabelas de incompatibilidade dos produtos identificados com as cordas e equipamentos.

3.4.2.2 Nas atividades nas proximidades de sistemas energizados ou com possibilidade de energização, devem ser adotadas medidas adicionais.

3.5 As inspeções devem ser registradas:

A. L. G. e o. S. L.

- a) na aquisição;
- b) periodicamente;
- c) quando os equipamentos ou cordas forem recusados.

3.6 Os equipamentos utilizados para acesso por corda devem ser armazenados e mantidos conforme recomendação do fabricante ou fornecedor.

4. Resgate

- 4.1 A equipe de trabalho deve ser capacitada para autorresgate e resgate da própria equipe.
- 4.2 Para cada frente de trabalho deve haver um plano de resgate dos trabalhadores.

5. Condições impeditivas

5.1 Além das condições impeditivas identificadas na Análise de Risco, como estabelece o item 35.4.5.1, alínea "j" da NR-35, o trabalho de acesso por corda deve ser interrompido imediatamente em caso de ventos superiores a quarenta quilômetros por hora.

5.2 Pode ser autorizada a execução de trabalho em altura utilizando acesso por cordas em condições com ventos superiores a quarenta quilômetros por hora e inferiores a quarenta e seis quilômetros por hora, desde que atendidos os seguintes requisitos: a) justificar a impossibilidade do adiamento dos serviços mediante documento assinado pelo responsável pela execução dos serviços;

b) elaborar Análise de Risco complementar com avaliação dos riscos, suas causas, consequências e medidas de controle, efetuada por equipe multidisciplinar coordenada por profissional qualificado em segurança do trabalho ou, na inexistência deste, pelo responsável pelo cumprimento desta norma, anexada à justificativa, com as medidas de proteção adicionais aplicáveis, assinada por todos os participantes;

c) implantar medidas adicionais de segurança que possibilitem a realização das atividades;

d) ser realizada mediante operação assistida pelo supervisor das atividades.

ANEXO II - SISTEMAS DE ANCORAGEM *(Nova Redação dada pela Portaria MTE 1.113/2016)*

1. Campo de aplicação

1.1 Este Anexo se aplica ao sistema de ancoragem, definido como um conjunto de componentes, integrante de um sistema de proteção individual contra quedas - SPIQ, que incorpora um ou mais pontos de ancoragem, aos quais podem ser conectados Equipamentos de Proteção Individual (EPI) contra quedas, diretamente ou por meio de outro componente, e projetado para suportar as forças aplicáveis.

1.2 Os sistemas de ancoragem tratados neste anexo podem atender às seguintes finalidades:

- a) retenção de queda;
- b) restrição de movimentação;
- c) posicionamento no trabalho;
- d) acesso por corda.



1.3 As disposições deste anexo não se aplicam às seguintes situações:

- a) atividades recreacionais, esportivas e de turismo de aventura;
- b) arboricultura;
- c) sistemas de ancoragem para equipamentos de proteção coletiva;
- d) sistemas de ancoragem para fixação de equipamentos de acesso;
- e) sistemas de ancoragem para equipamentos de transporte vertical ou horizontal de pessoas ou materiais;

2 Componentes do sistema de ancoragem

2.1 O sistema de ancoragem pode apresentar seu ponto de ancoragem:

- a) diretamente na estrutura;
- b) na ancoragem estrutural;
- c) no dispositivo de ancoragem.

2.1.1 A estrutura integrante de um sistema de ancoragem deve ser capaz de resistir à força máxima aplicável.

2.2 A ancoragem estrutural e os elementos de fixação devem:

- a) ser projetados e construídos sob responsabilidade de profissional legalmente habilitado;
- b) atender às normas técnicas nacionais ou, na sua inexistência, às normas internacionais aplicáveis.

2.2.1 Os pontos de ancoragem da ancoragem estrutural devem possuir marcação realizada pelo fabricante ou responsável técnico contendo, no mínimo:

- a) identificação do fabricante;
- b) número de lote, de série ou outro meio de rastreabilidade;
- c) número máximo de trabalhadores conectados simultaneamente ou força máxima aplicável.

2.2.1.1 Os pontos de ancoragem da ancoragem estrutural já instalados e que não possuem a marcação prevista nesse item devem ter sua marcação reconstituída pelo fabricante ou responsável técnico.

2.2.1.1.1 Na impossibilidade de recuperação das informações, os pontos de ancoragem devem ser submetidos a ensaios, sob responsabilidade de profissional legalmente habilitado, e marcados com a identificação do número máximo de trabalhadores conectados simultaneamente ou da força máxima aplicável e identificação que permita a rastreabilidade do ensaio.

2.3 O dispositivo de ancoragem deve atender a um dos seguintes requisitos:

- a) ser certificado;
- b) ser fabricado em conformidade com as normas técnicas nacionais vigentes sob responsabilidade do profissional legalmente habilitado;
- c) ser projetado por profissional legalmente habilitado, tendo como referência as normas técnicas nacionais vigentes, como parte integrante de um sistema completo de proteção individual contra quedas.

3 Requisitos do sistema de ancoragem

3.1 Os sistemas de ancoragem devem:

- a) ser instalados por trabalhadores capacitados;
- b) ser submetidos à inspeção inicial e periódica.

3.1.1 A inspeção inicial deve ser realizada após a instalação, alteração ou mudança de local.

3.1.2 A inspeção periódica do sistema de ancoragem deve ser efetuada de acordo com o procedimento operacional, considerando o projeto do sistema de ancoragem e o de montagem, respeitando as instruções do fabricante e as normas regulamentadoras e técnicas aplicáveis, com periodicidade não superior a 12 meses.

3.2 O sistema de ancoragem temporário deve:

- a) atender os requisitos de compatibilidade a cada local de instalação conforme procedimento operacional;
- b) ter os pontos de fixação definidos sob responsabilidade de profissional legalmente habilitado.

3.3 O sistema de ancoragem permanente deve possuir projeto e a instalação deve estar sob responsabilidade de profissional legalmente habilitado.

4 Projetos e especificações

4.1 O projeto, quando aplicável, e as especificações técnicas do sistema de ancoragem devem:

- a) estar sob responsabilidade de um profissional legalmente habilitado;
- b) ser elaborados levando em conta os procedimentos operacionais do sistema de ancoragem;
- c) conter indicação das estruturas que serão utilizadas no sistema de ancoragem;
- d) conter detalhamento e/ou especificação dos dispositivos de ancoragem, ancoragens estruturais e elementos de fixação a serem utilizados.

4.1.1 O projeto, quando aplicável, e as especificações técnicas devem conter dimensionamento que determine os seguintes parâmetros:

- a) a força de impacto de retenção da queda do(s) trabalhador(es), levando em conta o efeito de impactos simultâneos ou sequenciais;
- b) os esforços em cada parte do sistema de ancoragem decorrentes da força de impacto;
- c) a zona livre de queda necessária.

5. Procedimentos operacionais

5.1 O sistema de ancoragem deve ter procedimento operacional de montagem e utilização.

5.1.1 O procedimento operacional de montagem deve:

- a) contemplar a montagem, manutenção, alteração, mudança de local e desmontagem;
- b) ser elaborado por profissional qualificado em segurança do trabalho, considerando os requisitos do projeto, quando aplicável, e as instruções dos fabricantes.

Almeida do Alce

Avaliação de Conhecimento adquirido:

O que é NR 35: *altura sem equipamento de segurança que mente verbalizada*

O que é trabalho em altura: *a que ele exposto a altura*

O que são EPIs e EPCs para trabalhar em Altura: *uniforme, capacete*

O que são sistemas de ancoragem: *ancoragem e lenço permanente de estrutura*

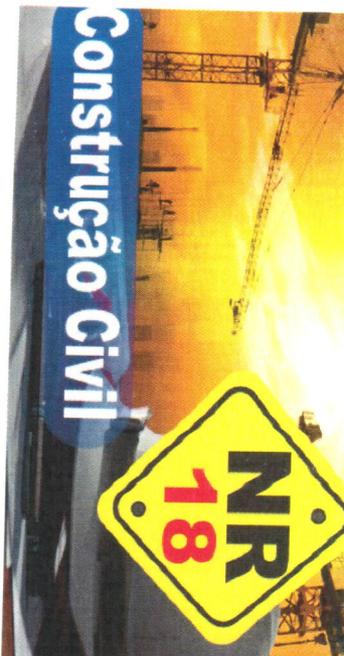
Cite alguns Equipamentos de Segurança para trabalho em Altura: *capacete, cinto de segurança*

Alecio Aparecido da Silva

ALECIO APARECIDO DA SILVA,

CPF: 047.609.439-94

11/03/2022



CERTIFICADO

NR 18 – SEGURANÇA NO TRABALHO CONSTRUÇÃO CIVIL.

Certificamos que **ALECIO APARECIDO DA SILVA**, portador do CPF nº 047.609.439-94 participou do treinamento NR 18 Medidas Preventivas para Trabalhos na Construção Civil, vide programação, pela **ECO BRASIL SERVICOS TERCEIRIZADOS DE LIMPEZA**, no dia 11/03/2022, com 100% de presença e aproveitamento.

Carga horária: 8 (oito) horas.

TIAGO APARECIDO CONRADO RODRIGUES
Eng. Segurança do Trabalho
Crea PR – 100254/D

ALECIO APARECIDO DA SILVA
RG: 9.236.888-2

Londrina, 11 de março de 2022.



CERTIFICADO

NR 35 – TRABALHO EM ALTURA

Certificamos que **ALECIO APARECIDO DA SILVA**, portador do CPF: 047.609.439-94 participou do treinamento NR 35 TRABALHO EM ALTURA, vide programação, pela **ECO BRASIL SERVICOS TERCEIRIZADOS DE LIMPEZA**, no dia 11/03/2022, com 100% de presença e aproveitamento.

Carga horária : 8 (oito) horas.

LEANDRO REINA LOURENÇO
TECNICO DE SEG. DO TRABALHO
REGISTRO PROFISSIONAL PR002208.0

ALECIO APARECIDO DA SILVA
CPF: 047.609.439-94

Londrina, 11 de março de 2022.