

PROJETO PEDAGÓGICO – NR 35: TRABALHO EM ALTURA

1. INFORMAÇÕES GERAIS

- **CURSO:** NR – 35: TRABALHO EM ALTURA
- **ORGANIZAÇÃO:** QualityMax Serviços em Gestão e Administração
- **CNPJ:** 11.362.121/0001-08
- **RESPONSÁVEL PELO PROJETO PEDAGÓGICO E CONTEÚDO:** ROGER DE CARVALHO PRUDÊNCIO
- **CPF:** 035.121.891-21
- **REGISTRO:** MTE 10373/DF
- **DATA:** 04 DE ABRIL DE 2025

2. OBJETIVOS

- **OBJETIVO DA ORGANIZAÇÃO:**
 - Minimizar as perdas operacionais;
 - Otimizar os indicadores de afastamento;
 - Reduzir acidentes e incidentes na organização.
- **OBJETIVO GERAL DO TREINAMENTO:**
 - O curso de NR-35 em como objetivo capacitar os participantes para atuar com segurança em trabalhos em altura, cumprindo os requisitos da NR-35.
- **OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM:**
 - Compreender a legislação e as responsabilidades do empregador e do empregado;
 - Aplicar os princípios gerais da NR – 35;
 - Identificar os riscos associados ao trabalho em altura;
 - Utilizar corretamente os EPIs, EPCs e sistemas de proteção contra quedas;
 - Conhecer e aplicar os procedimentos de segurança exigidos pela NR-35;
 - Adotar métodos de trabalho seguro.

3. PÚBLICO ALVO:

- Colaboradores do grupo Quality Max que desenvolvem atividades direta ou indiretamente em altura superior a 2,00m.
- Níveis atendidos:
 - Trabalhadores;
 - Assistente;
 - Técnicos;
 - Supervisores;

- Coordenadores.

4. METODOLOGIA:

- Modalidade:
 - HÍBRIDO (Ensino à Distância Online + Prática Presencial)
- Estratégias Didáticas:
 - Aulas digitais interativas;
 - Apostilas e materiais complementares;
 - Quiz de fixação de conhecimento;
 - Prática supervisionada no ambiente de trabalho.

5. CARGA HORÁRIA E DURAÇÃO:

- **Carga horária total:** 08 horas (4 horas teóricas + 4 horas práticas).
- **Tempo mínimo de dedicação diária:** 30 minutos
- **Prazo máximo de conclusão após matrícula:** 30 dias teoria + 30 dias para a prática após a conclusão do módulo online.

6. CONTEUDO PROGRAMÁTICO:

Unidade	Objetivos Específicos	Conteúdo	Recursos
Módulo 01	Introdução a Norma Regulamentadora de número 35	Introdução ao trabalho em altura e responsabilidades.	Curso online, Tutoria online.
Módulo 02	Objetivos	Objetivos, campo de aplicação e planejamento do trabalho em altura.	Curso online, Tutoria online.
Módulo 03	Organização do trabalho em Altura	Organização, responsabilidades do trabalhador, riscos e execução do trabalho em altura.	Curso online, Tutoria online.
Módulo 04	Capacitação	Autorização, capacitação e aptidão para o trabalho em altura.	Curso online, Tutoria online.
Módulo 05	Atividades	Atividades rotineiras e não rotineiras no trabalho em altura	Curso online, Tutoria online.
Módulo 06	Equipamentos	Materiais e Equipamentos usados no trabalho em altura	Curso online, Tutoria online.
Módulo 07	Inspeções	Inspeções de materiais e equipamento; fatores de quedas.	Curso online, Tutoria online.

Módulo 08	Tipos de trabalho em Altura 01	Trabalho em altura com o uso de escadas	Curso online, Tutoria online.
Módulo 09	Tipos de Trabalho em Altura 02	Uso de andaimes e plataforma Elevatória Móvel de Trabalho - PEMT	Curso online, Tutoria online.
Módulo 10	Emergência e primeiros socorros	Responsabilidade e atuação em situações de emergências	Curso online, Tutoria online.

7. AVALIAÇÃO DO APRENDIZADO:

- **CRITÉRIO DE APROVAÇÃO:** 70% de acertos.
- **INSTRUMENTOS AVALIATIVOS:**
 - Testes objetivos durante as unidades;
 - Atividades Práticas Supervisionadas;
 - Feedbacks Individualizados.

8. INFRAESTRUTURA DE APOIO:

- **TUTORIA ESPECIALIZADA:**
 - Apoio online via plataforma de EAD;
- **RECURSOS TECNOLÓGICOS:**
 - Plataforma de gestão de aprendizagem;
 - Dashboard de progresso do aluno;
 - Relatório de desempenho.

9. RECOMENDAÇÕES FINAIS:

- Utilização de espaço adequado para a prática presencial;
- Revisão periódica do conteúdo com base em indicadores de desempenho e de Saúde e Segurança do Trabalho – SST.



ROGER DE CARVALHO PRUDÊNCIO

Técnico de Segurança do Trabalho
035.121.891-21
MTE 10373/DF
CREA – DF 16.224

ANEXO A

GUIA DE AULA PRÁTICA – NR 35 TRABALHO EM ALTURA

INTRODUÇÃO

OBJETIVO: Capacitar os participantes para a utilização correta dos equipamentos e adoção de práticas seguras durante as atividades a serem exercidas em altura.

TEMPO DISPONÍVEL: 04 horas

EXPECTATIVA: Ao final do treinamento, os participantes estarão aptos a reconhecer riscos e aplicar medidas preventivas para os trabalhos em altura assegurando conformidade com a NR – 35.

1. RESUMO DO TREINAMENTO

ETAPA	ATIVIDADE	OBJETIVO	OBSERVAÇÃO
1	Abertura e Briefing Inicial	Introdução ao curso e alinhamento de expectativas	
2	Apresentação dos Equipamentos	Conhecimento do equipamento e manuseio	Equipamentos Reais Disponíveis na Unidade
3	Inspeção Visual e Funcional dos equipamentos	Verificação de Cintos e Talabartes	Verificação com Checklist de Inspeção prévia
4	Progressão com Talabarte	Técnicas de Movimentação em Estruturas	Supervisão para Garantir a Conformidade
5	Progressão com Trava-quedas	Aplicação Prática e Verificação de Segurança	Supervisão para Garantir a Conformidade
6	Posicionamento em Altura	Técnicas de Posicionamento Seguro	Supervisão para Garantir a Conformidade
7	Sistema de Resgate e Primeiros Socorros	Demonstração prática de Resgate e Prática de Primeiros Socorros	Avaliação da Unidade e Equipamento Adequado

8	Avaliação Final e Feedback	Revisão dos Conceitos e Feedback Estruturado	Checklist de Autoavaliação
----------	----------------------------	--	----------------------------

2. EQUIPAMENTOS UTILIZADOS

- **EQUIPAMENTO:** Equipamentos de Proteção Contra Quedas, Cinto de Segurança, Talabartes, Trava-quedas para corda, corda semi-estática 12mm, mosquetão.
 - **ACESSÓRIOS DE SEGURANÇA:** Fitas de ancoragem, Protetor de Corda.
 - **EPI/EPC:** Luvas, Capacetes com jugular, Óculos de Segurança, Calçado de Segurança.
 - **FERRAMENTAS DE INSPEÇÃO:** Manual do Fabricante e checklist de segurança
- NOTA:** Conferir a disponibilidade e condições dos equipamentos.

3. PROCEDIMENTO PRÁTICO

- **INSPEÇÃO DOS EQUIPAMENTOS**
 - Verificação dos cintos de segurança, talabartes e trava-quedas;
 - Inspeção visual detalhada dos equipamentos antes do uso.
- **PROGRESSÃO COM TALABARTE**
 - Demonstração prática de movimentação em estruturas;
 - Aplicação correta conforme fator de queda.
- **PROGRESSÃO COM TRAVA QUEDAS**
 - Demonstração prática de movimentação com trava quedas;
 - Demonstração em estruturas simuladas.
- **POSICIONAMENTO EM ALTURA**
 - Técnicas de posicionamento seguro com fitas de ancoragem e talabartes de posicionamento;
 - Simulação em estruturas treliçadas.
- **SISTEMA DE RESGATE E PRIMEIROS SOCORROS**
 - Demonstração e explicação do sistema de resgate;
 - Demonstração e explicação de Primeiros Socorros;
 - Avaliação da Unidade para viabilidade do resgate e dos primeiros atendimentos.

4. AVALIAÇÃO

- **CHECKLIST PRÁTICO:**
 - Equipamento correto e adequado?
 - Procedimentos seguidos conforme diretriz?
 - Simulação executada corretamente?

5. RECOMENDAÇÕES FINAIS

- Utilização de espaço livre de interferências externas;
- Consulta prévia à liderança para adequação do local.

NOTA: Para garantir a segurança e a eficácia do treinamento, toda atividade deve ser supervisionada por profissional capacitado.



ROGER DE CARVALHO PRUDÊNCIO

Técnico de Segurança do Trabalho

035.121.891-21

MTE 10373/DF

CREA – DF 16.224