NR 35 – TRABALHO EM ALTURA

Material Pedagógico de Apoio (2026)

Portal Idea 2026

Está obra pertence ao Portal Idea 2026

Sumário

Introdução 3

Capítulo 1 – Fundamentos da NR 35 e a importância da segurança no trabalho em altura 4

Capítulo 2 – Responsabilidades, capacitação e autorização dos trabalhadores 8

Capítulo 3 – Planejamento das atividades e identificação dos riscos 13

Capítulo 4 – Equipamentos de proteção e sistemas de prevenção de quedas 19

Capítulo 5 – Emergências, resgate e construção de uma cultura de segurança 25

Considerações finais 31

Referências bibliográficas 32

Portal IDEA .com.br

Está obra pertence ao Portal Idea 2026

Introdução

Trabalhar em altura faz parte da rotina de muitos profissionais. Pintores, eletricistas, instaladores de antenas, trabalhadores da construção civil, técnicos de manutenção e diversas outras categorias realizam atividades em locais elevados. Embora essas tarefas sejam comuns, elas podem apresentar riscos graves quando não são planejadas e executadas com segurança.

Uma queda pode acontecer em poucos segundos, mas suas consequências podem acompanhar uma pessoa por toda a vida. Por isso, a prevenção precisa fazer parte de cada etapa do trabalho, desde a escolha dos equipamentos até a preparação para situações de emergência.

A Norma Regulamentadora nº 35 (NR 35) foi criada para estabelecer requisitos de segurança e medidas de prevenção nas atividades realizadas em altura. Seu objetivo é proteger a saúde e a integridade física dos trabalhadores, promovendo ambientes mais seguros e uma cultura de responsabilidade compartilhada.

Este livro apresenta os principais conceitos da NR 35 de maneira simples, didática e acessível, especialmente para quem está começando a estudar segurança do trabalho.

O conteúdo considera as alterações normativas publicadas até novembro de 2026, incluindo a Portaria MTE nº 1.259/2026, que trouxe mudanças importantes relacionadas aos treinamentos e às escadas fixas verticais.

Importante: este livro tem finalidade educativa e introdutória. Sua leitura não substitui a capacitação presencial exigida pela NR 35, a avaliação de aptidão para a atividade nem a autorização formal para executar trabalhos em altura.

Está obra pertence ao Portal Idea 2026

Capítulo 1 – Fundamentos da NR 35 e a importância da segurança no trabalho em altura



Figura 1 - Fundamentos da NR 35

1.1 O que é a NR 35?

A NR 35 é uma Norma Regulamentadora brasileira que estabelece medidas de prevenção para atividades realizadas em altura. Ela orienta como essas atividades devem ser planejadas, organizadas e executadas, buscando reduzir a possibilidade de acidentes e proteger todas as pessoas envolvidas.

A norma foi originalmente publicada pela Portaria SIT nº 313, de 23 de março de 2012, e passou por diversas atualizações ao longo dos anos, acompanhando mudanças nas práticas de segurança e nas necessidades dos ambientes de trabalho.

A NR 35 não trata apenas do uso de cintos de segurança ou de equipamentos de proteção. Seu alcance é mais amplo, pois envolve a preparação dos trabalhadores, a análise das condições do ambiente, a organização das tarefas, a supervisão e a preparação para emergências.

Isso significa que trabalhar com segurança não depende somente da atenção individual. É necessário que a organização ofereça condições adequadas e que todos compreendam os riscos envolvidos.

Está obra pertence ao Portal Idea 2026

1.2 O que é considerado trabalho em altura?

De acordo com a NR 35, considera-se trabalho em altura toda atividade realizada com diferença de nível superior a 2 metros em relação ao nível inferior, quando existir risco de queda.

Imagine um profissional que precisa realizar a manutenção de uma luminária instalada a três metros do chão. Se houver possibilidade de queda durante a atividade, essa situação estará abrangida pela NR 35.

O mesmo acontece com trabalhadores que realizam serviços em telhados, estruturas metálicas, plataformas elevadas e determinadas instalações industriais.

Entretanto, é importante compreender que os riscos de queda também existem em alturas inferiores a dois metros. Nesses casos, embora a atividade possa não se enquadrar no campo específico da NR 35, outras medidas de segurança continuam sendo necessárias.

A prevenção deve considerar o perigo real, e não apenas a altura em que o trabalho será realizado.

1.3 Por que o trabalho em altura exige cuidados especiais?

As quedas de altura estão entre os acidentes de trabalho com potencial para provocar lesões graves e mortes.

Além das fraturas e traumatismos, esses acidentes podem causar incapacidades permanentes, afastamentos prolongados e impactos emocionais para trabalhadores e familiares.

Muitas situações perigosas surgem de atitudes aparentemente simples, como utilizar uma escada inadequada, trabalhar próximo de uma abertura desprotegida ou iniciar uma tarefa sem verificar as condições do ambiente.

Está obra pertence ao Portal Idea 2026

Também existem fatores externos que aumentam os riscos, como chuva, ventos fortes, superfícies escorregadias, iluminação insuficiente e proximidade de instalações elétricas.

Por isso, a segurança começa antes de o trabalhador subir. É necessário avaliar o local, identificar os perigos e estabelecer medidas de proteção compatíveis com cada atividade.

1.4 A prevenção como princípio fundamental

Um dos princípios mais importantes da NR 35 é evitar a exposição desnecessária ao risco.

Sempre que possível, a organização deve buscar alternativas que permitam realizar a atividade sem trabalho em altura. Quando isso não for viável, deve adotar medidas que eliminem o risco de queda. Se ainda existir risco, devem ser implementadas medidas que minimizem as consequências de uma possível queda.

Essa lógica demonstra que o equipamento individual não deve ser considerado a primeira ou a única solução.

Por exemplo, uma empresa que precisa limpar regularmente uma estrutura elevada pode estudar a instalação de um sistema que permita realizar a limpeza a partir do solo. Caso essa alternativa não seja possível, deverá avaliar proteções coletivas e outros recursos adequados.

A melhor prevenção é aquela que reduz a exposição ao perigo desde a origem.

1.5 A importância da conscientização

A segurança no trabalho em altura também depende de comportamento responsável.

Está obra pertence ao Portal Idea 2026

Um trabalhador experiente pode conhecer profundamente sua atividade, mas isso não significa que esteja livre de acidentes. A familiaridade com uma tarefa pode levar à confiança excessiva e ao descuido com procedimentos essenciais.

Da mesma forma, trabalhadores iniciantes precisam compreender que perguntar, solicitar orientação e comunicar situações perigosas são atitudes profissionais.

Uma cultura de segurança se fortalece quando as pessoas entendem que preservar a vida é mais importante do que concluir uma tarefa rapidamente.

Exemplo cotidiano

Um profissional recebe a tarefa de instalar uma câmera de segurança na fachada de um prédio. Antes de iniciar, percebe que o acesso previsto apresenta condições inseguras.

Em vez de improvisar, ele comunica a situação ao responsável e aguarda a definição de um meio de acesso adequado.

Essa decisão demonstra que a prevenção começa com o reconhecimento do perigo e com o respeito aos procedimentos de segurança.

Conclusão do capítulo

A NR 35 representa um importante instrumento de proteção à vida. Conhecer seus fundamentos ajuda a compreender que o trabalho em altura exige planejamento, responsabilidade e medidas de prevenção adequadas.

Mais do que cumprir uma obrigação legal, aplicar a norma significa reconhecer que nenhum serviço justifica colocar a vida de uma pessoa em risco.

Está obra pertence ao Portal Idea 2026

Capítulo 2 – Responsabilidades, capacitação e autorização dos trabalhadores



Figura 2 - Responsabilidades, capacitação e autorização dos trabalhadores

2.1 A segurança é uma responsabilidade compartilhada

A prevenção de acidentes no trabalho em altura depende da participação da organização e dos trabalhadores.

A organização deve criar condições para que as atividades sejam realizadas de maneira segura. Isso inclui planejar os serviços, avaliar os riscos, disponibilizar recursos adequados, garantir a capacitação e acompanhar o cumprimento das medidas de prevenção.

Os trabalhadores, por sua vez, devem cumprir as orientações recebidas, utilizar corretamente os equipamentos, colaborar com as medidas de segurança e comunicar situações que possam representar perigo.

É importante compreender que essa responsabilidade compartilhada não elimina as obrigações legais específicas do empregador.

Está obra pertence ao Portal Idea 2026

Uma empresa não pode transferir ao trabalhador a responsabilidade de resolver, sozinho, problemas relacionados à falta de equipamentos, ausência de planejamento ou condições inadequadas de trabalho.

2.2 Quem pode realizar trabalho em altura?

Nem toda pessoa que sabe utilizar uma escada ou subir em uma estrutura está automaticamente autorizada a realizar trabalho em altura.

A NR 35 estabelece que o trabalho deve ser executado por trabalhador formalmente autorizado pela organização.

Para essa autorização, devem ser considerados a capacitação necessária e o estado de saúde, com avaliação de aptidão para a atividade.

A autorização precisa estar vinculada às atividades que o profissional pode executar.

Isso significa que um trabalhador autorizado para determinado serviço não deve presumir que está automaticamente habilitado a realizar qualquer outra tarefa em altura, especialmente quando envolver equipamentos, técnicas ou riscos diferentes.

2.3 A importância da capacitação

A capacitação prepara o trabalhador para reconhecer perigos, compreender medidas preventivas e agir de maneira segura.

O treinamento inicial previsto na NR 35 deve possuir carga horária mínima de oito horas e abordar conteúdos relacionados à legislação, análise de riscos, medidas de prevenção, sistemas de proteção contra quedas e procedimentos de emergência.

O treinamento periódico deve ocorrer a cada dois anos, também com carga horária mínima de oito horas.

Está obra pertence ao Portal Idea 2026

Além desses treinamentos, poderá ser necessária capacitação eventual nas situações previstas na NR 1, como mudanças relevantes nas condições ou nos procedimentos de trabalho.

Atualização importante de 2026: a Portaria MTE nº 1.259/2026 estabeleceu a realização presencial dos treinamentos inicial, periódico e eventual da NR 35. A regulamentação também prevê disposições transitórias para treinamentos híbridos que já estavam em andamento. Portanto, um curso livre exclusivamente online, ainda que apresente conteúdo sobre a NR 35, não pode ser utilizado como substituto automático da capacitação obrigatória.

2.4 Avaliação das condições de saúde

O trabalho em altura pode exigir esforço físico, equilíbrio, atenção e capacidade de responder adequadamente a situações de risco.

Por esse motivo, a avaliação de saúde ocupacional deve considerar as condições necessárias ao desempenho seguro das atividades, conforme os riscos envolvidos e as exigências do Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional (PCMSO).

Essa avaliação deve ser conduzida no âmbito da saúde ocupacional, respeitando as atribuições dos profissionais competentes.

O objetivo não é discriminar trabalhadores, mas identificar condições que possam comprometer sua segurança ou exigir adaptações e medidas específicas.

A aptidão para trabalho em altura deve constar no Atestado de Saúde Ocupacional (ASO).

Está obra pertence ao Portal Idea 2026

2.5 Supervisão e comunicação

A supervisão das atividades em altura deve ser definida pela análise de risco, considerando as características do serviço.

Em algumas situações, o acompanhamento poderá exigir presença direta de um supervisor. Em outras, poderão ser adotadas formas diferentes de supervisão, desde que compatíveis com os riscos identificados.

A comunicação também é fundamental. Antes de iniciar o trabalho, todos os envolvidos precisam compreender o que será realizado, quais perigos estão presentes e quais medidas deverão ser respeitadas.

Quando existe uma equipe, cada profissional deve conhecer suas responsabilidades.

Exemplo cotidiano

Uma empresa contrata dois trabalhadores para realizar a manutenção de um telhado industrial.

Um deles possui experiência na atividade, mas não apresenta comprovação de capacitação compatível nem autorização formal da organização. O outro concluiu o treinamento, porém ainda não passou pela avaliação ocupacional necessária.

Nessa situação, a empresa não deve autorizar o início do trabalho apenas com base na experiência ou na conclusão isolada do treinamento.

É necessário atender aos requisitos aplicáveis antes da execução do serviço.

Está obra pertence ao Portal Idea 2026

Conclusão do capítulo

A capacitação, a avaliação de saúde e a autorização são etapas essenciais para a segurança.

O trabalhador precisa compreender os riscos de sua atividade, mas também deve contar com uma organização que ofereça condições adequadas e cumpra suas obrigações legais.

Portal IDEA .com.br

Está obra pertence ao Portal Idea 2026

Capítulo 3 – Planejamento das atividades e identificação dos riscos

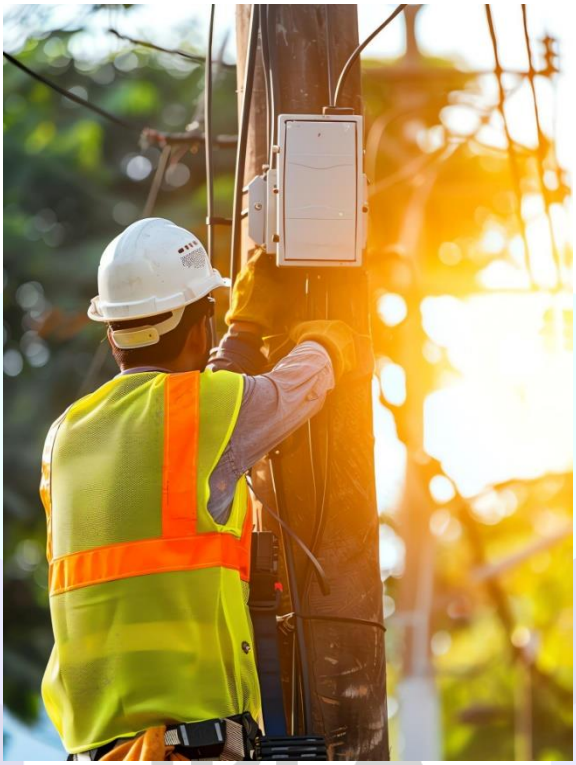


Figura 3 - Planejamento das atividades e identificação dos riscos

3.1 A importância do planejamento

O planejamento é uma das etapas mais importantes do trabalho em altura. Antes de iniciar qualquer atividade, é necessário compreender o serviço que será executado, conhecer as características do ambiente e identificar situações que possam colocar os trabalhadores em perigo.

Uma tarefa aparentemente simples pode apresentar riscos que não são percebidos imediatamente. A substituição de uma telha, por exemplo, pode envolver superfícies frágeis, instalações elétricas próximas, condições meteorológicas desfavoráveis e dificuldades de acesso.

Está obra pertence ao Portal Idea 2026

Quando esses fatores são identificados antecipadamente, torna-se possível escolher equipamentos adequados, estabelecer medidas de proteção e organizar a execução da atividade.

O planejamento também evita improvisações. Em ambientes de trabalho, decisões tomadas às pressas podem resultar em acidentes graves.

Por isso, a NR 35 determina que todo trabalho em altura seja planejado e organizado, considerando as particularidades da atividade.

3.2 O que é Análise de Risco?

A Análise de Risco, conhecida pela sigla AR, é um processo utilizado para identificar os perigos presentes em determinada atividade e definir as medidas necessárias para controlar os riscos.

Ela deve ser realizada antes do início de todo trabalho em altura.

A análise considera diferentes aspectos, como as condições do local, os equipamentos utilizados, a possibilidade de queda de pessoas e objetos, a existência de trabalhos simultâneos e os procedimentos necessários em situações de emergência.

Também devem ser avaliadas as condições climáticas, os sistemas de ancoragem, as formas de comunicação e as circunstâncias que podem impedir a realização segura da tarefa.

Imagine uma equipe responsável pela instalação de equipamentos de telecomunicação em uma estrutura elevada. Antes de iniciar, é necessário avaliar não apenas o risco de queda, mas também a estabilidade da estrutura, a proximidade de instalações elétricas e a possibilidade de queda de ferramentas.

Uma AR bem elaborada permite que esses perigos sejam reconhecidos e tratados antes que provoquem acidentes.

Está obra pertence ao Portal Idea 2026

3.3 Identificação das condições impeditivas

Condições impeditivas são situações que tornam insegura a execução de determinada atividade e exigem que o trabalho não seja iniciado ou seja interrompido.

Essas condições precisam ser definidas durante a análise de risco, considerando as características da tarefa.

Ventos intensos, chuvas, equipamentos danificados, ausência de proteção adequada e alterações inesperadas no ambiente podem representar condições impeditivas, conforme a avaliação realizada.

Não existe uma única condição climática ou um limite universal que possa ser aplicado indistintamente a todos os trabalhos em altura. Cada situação deve considerar as características dos equipamentos, as orientações dos fabricantes e os riscos identificados.

Se uma condição perigosa surgir durante a execução do serviço e não puder ser eliminada ou neutralizada imediatamente, o trabalho deverá ser suspenso.

Essa medida não representa falta de produtividade. Pelo contrário, demonstra responsabilidade e compromisso com a preservação da vida.

3.4 Permissão de Trabalho

A Permissão de Trabalho, identificada pela sigla PT, é um documento utilizado para autorizar determinadas atividades após a verificação das condições necessárias à sua execução.

Na NR 35, as atividades não rotineiras de trabalho em altura devem ser previamente autorizadas por meio de PT.

Está obra pertence ao Portal Idea 2026

O documento deve apresentar os requisitos mínimos de segurança, as medidas definidas na análise de risco e a identificação dos trabalhadores envolvidos.

A PT pode ser emitida em formato físico ou digital, devendo permanecer acessível no local da atividade.

Sua validade está relacionada à duração do serviço, limitada ao turno ou à jornada de trabalho, com possibilidade de revalidação nas condições previstas na norma.

É importante destacar que a emissão da PT não substitui a análise de risco. Os dois instrumentos se complementam.

3.5 Atividades rotineiras e não rotineiras

As atividades rotineiras são aquelas realizadas regularmente, seguindo procedimentos previamente estabelecidos.

Nesses casos, a análise de risco pode estar contemplada no procedimento operacional da atividade, desde que sejam atendidos os requisitos da NR 35.

Já as atividades não rotineiras apresentam características que exigem avaliação e autorização específicas.

Por exemplo, a inspeção periódica de uma instalação industrial pode ser considerada rotineira quando existe um procedimento operacional adequado.

Entretanto, uma intervenção excepcional em uma estrutura danificada pode exigir uma análise específica, considerando as condições incomuns do serviço.

Independentemente da frequência, nenhuma atividade deve ser iniciada sem as medidas de prevenção necessárias.

Está obra pertence ao Portal Idea 2026

3.6 Organização do ambiente de trabalho

A organização do local contribui diretamente para a prevenção de acidentes.

Ferramentas espalhadas, materiais mal armazenados e áreas de circulação desorganizadas podem provocar tropeços, quedas e outros incidentes.

No trabalho em altura, esses problemas são especialmente preocupantes, pois objetos também podem cair e atingir pessoas que estejam em níveis inferiores.

Por esse motivo, é necessário avaliar a necessidade de isolamento, sinalização, organização dos materiais e sistemas apropriados para evitar a queda de ferramentas.

A segurança deve alcançar não apenas quem executa a atividade, mas também todas as pessoas que possam ser afetadas por ela.

Exemplo cotidiano

Uma equipe precisa realizar a manutenção de uma cobertura metálica. Durante a avaliação inicial, identifica que parte da estrutura apresenta sinais de deterioração.

Mesmo com trabalhadores capacitados e equipamentos disponíveis, a atividade não deve começar até que a condição seja tecnicamente avaliada e sejam definidas medidas seguras.

A situação demonstra que o planejamento não é uma formalidade burocrática. Ele é uma ferramenta essencial para prevenir acidentes.

Está obra pertence ao Portal Idea 2026

Conclusão do capítulo

O planejamento permite antecipar problemas e estabelecer soluções antes que os trabalhadores sejam expostos aos riscos.

A análise de risco, a permissão de trabalho e os procedimentos operacionais são instrumentos fundamentais para transformar a prevenção em ações concretas.

Portal
IDEA
.com.br

Está obra pertence ao Portal Idea 2026

Capítulo 4 – Equipamentos de proteção e sistemas de prevenção de quedas



Figura 4 - Equipamentos de proteção e sistemas de prevenção de quedas

Portal IDEA com br

4.1 A importância dos sistemas de proteção

Os sistemas de proteção contra quedas têm a finalidade de impedir a ocorrência de acidentes ou reduzir suas consequências.

A NR 35 estabelece que esses sistemas sejam utilizados sempre que não for possível evitar o trabalho em altura.

A escolha deve considerar a atividade, as condições do ambiente, os riscos identificados e a compatibilidade entre os diferentes componentes.

Não basta disponibilizar um equipamento. É necessário verificar se ele realmente oferece proteção adequada à situação.

A norma diferencia os Sistemas de Proteção Coletiva Contra Quedas (SPCQ) dos Sistemas de Proteção Individual Contra Quedas (SPIQ).

Está obra pertence ao Portal Idea 2026

4.2 Sistemas de Proteção Coletiva

Os sistemas de proteção coletiva são destinados a proteger simultaneamente os trabalhadores expostos aos riscos de queda.

Entre os exemplos, conforme o projeto e a aplicação, estão os guarda-corpos, as proteções de aberturas e determinadas redes de segurança.

Esses sistemas podem impedir que o trabalhador alcance uma área perigosa ou reduzir as consequências de uma queda.

Uma plataforma de trabalho com proteção coletiva adequada, por exemplo, pode oferecer condições mais seguras do que uma estrutura sem proteção, na qual o trabalhador depende exclusivamente de equipamentos individuais.

A NR 35 estabelece prioridade para a proteção coletiva na seleção dos sistemas de proteção contra quedas. Seu projeto deve ser realizado por profissional legalmente habilitado.

Essa prioridade reforça a ideia de que a prevenção deve buscar soluções capazes de proteger o ambiente de trabalho como um todo.

4.3 Sistemas de Proteção Individual Contra Quedas

Os sistemas individuais são utilizados nas situações previstas pela NR 35, especialmente quando a proteção coletiva não pode ser adotada ou não oferece proteção completa.

Um SPIQ pode envolver diferentes componentes, como cinturão de segurança tipo paraquedista, elementos de ligação, dispositivos de proteção contra quedas e sistemas de ancoragem.

A escolha dos componentes depende da finalidade do sistema e da análise de risco.

Está obra pertence ao Portal Idea 2026

Um sistema destinado à restrição de movimentação, por exemplo, procura impedir que o trabalhador alcance uma região onde exista risco de queda.

Já um sistema de retenção de queda é projetado para interromper uma queda, respeitando os limites de força, distância e demais condições técnicas aplicáveis.

Esses sistemas não são intercambiáveis indiscriminadamente. Cada configuração exige avaliação específica.

4.4 Cinturão de segurança e dispositivos de conexão

O cinturão tipo paraquedista é um equipamento importante em sistemas individuais de retenção de queda.

Sua função é distribuir adequadamente as forças envolvidas quando utilizado em um sistema compatível.

Entretanto, o cinturão sozinho não impede nem interrompe uma queda. Para funcionar corretamente, precisa estar integrado a outros componentes apropriados.

Talabartes, absorvedores de energia e dispositivos trava-quedas podem integrar esses sistemas, conforme a configuração selecionada.

A utilização incorreta de um componente pode comprometer toda a proteção.

Por isso, a seleção e a utilização dos equipamentos devem seguir a análise de risco, as orientações dos fabricantes e os requisitos técnicos aplicáveis.

4.5 Sistemas de ancoragem

A ancoragem é um elemento essencial dos sistemas de proteção individual contra quedas.

Ela permite a conexão do sistema de proteção a uma estrutura capaz de suportar os esforços previstos.

Está obra pertence ao Portal Idea 2026

Um ponto de ancoragem não deve ser escolhido apenas porque aparenta resistência.

Tubulações, estruturas improvisadas e elementos sem avaliação técnica podem não apresentar condições adequadas para receber as forças envolvidas em uma queda.

Os sistemas de ancoragem devem atender aos requisitos da NR 35 e de seu Anexo II, considerando projeto, instalação, inspeção e utilização.

A definição técnica desses sistemas deve ser realizada por profissionais competentes, conforme as exigências aplicáveis.

4.6 Inspeção e conservação dos equipamentos

Antes da utilização, os equipamentos devem ser examinados conforme os procedimentos de inspeção estabelecidos.

A NR 35 prevê inspeções inicial, rotineira e periódica dos sistemas individuais de proteção contra quedas, observadas as orientações do fabricante ou projetista.

Durante essas verificações, devem ser observados possíveis sinais de desgaste, cortes, deformações, corrosão e outros danos.

Equipamentos com defeitos ou condições que comprometam sua segurança não devem ser utilizados.

Também é necessário respeitar as orientações de armazenamento, limpeza, conservação e vida útil estabelecidas pelos fabricantes.

A utilização de um equipamento inadequado pode transmitir uma falsa sensação de segurança, aumentando o risco de acidentes.

Está obra pertence ao Portal Idea 2026

4.7 Escadas e suas condições de utilização

As escadas são frequentemente utilizadas em atividades de manutenção, instalações e serviços gerais.

Entretanto, seu uso exige cuidados específicos, pois quedas podem ocorrer em razão de instabilidade, posicionamento inadequado, superfícies escorregadias e outras condições perigosas.

O Anexo III da NR 35 estabelece requisitos para a utilização de escadas individuais como meios de acesso ou postos de trabalho.

A escolha do equipamento deve considerar a análise de risco, a segurança e os aspectos ergonômicos da atividade.

A regulamentação contempla diferentes tipos de escadas, incluindo as fixas verticais e as portáteis.

A Portaria MTE nº 1.259/2026 trouxe alterações relacionadas às escadas fixas verticais. A necessidade de utilização de SPIQ nessas escadas deve ser definida pela análise de risco, considerando a finalidade, a frequência de uso, as características construtivas e as condições de utilização.

A regulamentação também estabelece critérios e prazos de adequação para determinadas situações, que precisam ser observados pelas organizações.

Exemplo cotidiano

Um trabalhador precisa acessar uma estrutura elevada para realizar uma inspeção.

Ao verificar os equipamentos disponíveis, percebe que um dos componentes do sistema individual apresenta sinais de desgaste.

Mesmo que a tarefa seja rápida, o equipamento não deve ser utilizado sem a avaliação e as providências necessárias.

Está obra pertence ao Portal Idea 2026

A situação demonstra que a segurança depende da condição real dos equipamentos, e não apenas de sua disponibilidade.

Conclusão do capítulo

Os equipamentos de proteção desempenham um papel fundamental na prevenção de quedas, mas sua eficiência depende de seleção, instalação, utilização e inspeção adequadas.

O trabalhador deve compreender que nenhum equipamento oferece proteção absoluta quando utilizado de maneira incorreta.

Portal
IDEA
.com.br

Está obra pertence ao Portal Idea 2026

Capítulo 5 – Emergências, resgate e construção de uma cultura de segurança



Figura 5 - Emergências, resgate e construção de uma cultura de segurança

5.1 A importância da preparação para emergências

Mesmo quando todas as medidas preventivas são adotadas, é necessário considerar a possibilidade de situações inesperadas.

Uma emergência em trabalho em altura pode envolver queda, mal súbito, falha de equipamento, condições ambientais perigosas ou outras ocorrências que impeçam o trabalhador de retornar com segurança.

Por isso, a preparação para emergências deve fazer parte do planejamento da atividade.

A NR 35 exige que a organização estabeleça procedimentos de resposta às emergências relacionadas ao trabalho em altura.

Esses procedimentos devem considerar os perigos existentes, os recursos disponíveis e as condições necessárias para realizar o atendimento com segurança.

Está obra pertence ao Portal Idea 2026

O objetivo é evitar que uma situação grave se torne ainda mais perigosa pela ausência de preparação.

5.2 O planejamento do resgate

O resgate de um trabalhador em altura pode apresentar dificuldades específicas.

Dependendo do local, pode ser necessário utilizar equipamentos especializados e técnicas apropriadas para alcançar e retirar a pessoa de uma situação de perigo.

O planejamento deve considerar as características da atividade, os cenários de emergência identificados, os recursos necessários e a atuação das pessoas responsáveis.

Também deve buscar reduzir o tempo em que um trabalhador permaneça suspenso após uma queda retida pelo sistema de proteção.

A suspensão prolongada pode representar riscos importantes à saúde, exigindo atendimento adequado.

É fundamental compreender que o resgate não deve depender de improvisações.

Pessoas sem preparo não devem tentar executar manobras que possam colocar outras vidas em risco.

5.3 Equipes e recursos de emergência

A organização deve disponibilizar os recursos necessários para responder às emergências identificadas.

A equipe responsável pelo salvamento deve possuir capacitação compatível com as atividades e os cenários previstos.

Está obra pertence ao Portal Idea 2026

Além do conhecimento técnico, é necessário considerar a aptidão física e mental para o desempenho das tarefas de salvamento.

Os recursos de resgate devem ser adequados ao ambiente e às situações que possam ocorrer.

Em determinadas atividades, pode ser necessário contar com sistemas específicos de retirada, comunicação e atendimento inicial.

O simples conhecimento do número de telefone de um serviço de emergência não substitui o planejamento de resgate exigido para a atividade.

Os serviços externos de emergência podem integrar a resposta, mas sua participação deve ser considerada dentro de um planejamento efetivo.

5.4 Primeiros socorros e atendimento inicial

Os primeiros socorros são cuidados iniciais prestados a uma pessoa em situação de emergência até que receba atendimento especializado.

Em acidentes envolvendo quedas, é necessário considerar a possibilidade de lesões graves, inclusive traumatismos e danos à coluna vertebral.

Por esse motivo, a movimentação inadequada da vítima pode agravar seu estado.

A atuação deve ser realizada por pessoas preparadas, seguindo os protocolos de atendimento aplicáveis.

Em caso de acidente, a prioridade é proteger o local, acionar os recursos de emergência previstos e evitar novas exposições ao perigo.

No Brasil, o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU) pode ser acionado pelo número 192, conforme a disponibilidade do serviço na região. O Corpo de Bombeiros pode ser acionado pelo número 193.

Está obra pertence ao Portal Idea 2026

Entretanto, quando houver trabalhador suspenso em altura, a organização deverá seguir seu plano de emergência e resgate, sem depender exclusivamente da chegada de equipes externas.

5.5 Comunicação e trabalho em equipe

A comunicação eficiente pode fazer a diferença durante uma emergência.

Todos os envolvidos devem conhecer os procedimentos de comunicação, as responsabilidades e as formas de solicitar ajuda.

Informações incompletas ou contraditórias podem dificultar o atendimento e aumentar os riscos.

Por isso, é importante que os procedimentos sejam conhecidos antes do início da atividade.

O trabalho em equipe também contribui para a prevenção. Quando os profissionais compartilham informações e comunicam situações perigosas, a organização consegue agir antes que ocorram acidentes.

Uma equipe comprometida com a segurança compreende que alertar um colega sobre um risco é uma atitude de cuidado e responsabilidade.

5.6 Aprendendo com incidentes e situações de risco

A prevenção não depende apenas da investigação de acidentes graves.

Situações em que um acidente quase aconteceu também podem revelar problemas importantes.

Imagine um trabalhador que percebe a queda de uma ferramenta de uma estrutura elevada, sem que ninguém seja atingido.

Embora não tenha ocorrido uma lesão, o incidente demonstra que existe uma falha nas medidas de prevenção.

Está obra pertence ao Portal Idea 2026

A organização deve avaliar o ocorrido, identificar suas causas e adotar medidas para evitar novas situações semelhantes.

Esse processo de aprendizagem contribui para melhorar os procedimentos e fortalecer a cultura de segurança.

O objetivo não deve ser simplesmente encontrar culpados, mas compreender as causas dos problemas e implementar soluções eficazes.

5.7 A cultura de segurança no ambiente profissional

Uma cultura de segurança se desenvolve quando a prevenção passa a fazer parte das decisões cotidianas.

Isso acontece quando a organização investe em condições adequadas, valoriza a comunicação e incentiva o cumprimento dos procedimentos.

Também ocorre quando os trabalhadores reconhecem os riscos e participam ativamente das ações preventivas.

A segurança não deve ser vista como um obstáculo à produtividade.

Pelo contrário, ambientes organizados e seguros favorecem a qualidade dos serviços, reduzem interrupções e contribuem para o bem-estar das equipes.

É importante que todos compreendam que nenhum prazo ou resultado financeiro justifica a exposição desnecessária ao perigo.

Exemplo cotidiano

Durante uma atividade de manutenção, um trabalhador sofre uma queda que é interrompida pelo sistema de proteção individual.

Embora o equipamento tenha impedido a queda até o solo, o profissional permanece suspenso.

Está obra pertence ao Portal Idea 2026

Nessa situação, a equipe deve seguir o plano de emergência previamente estabelecido, acionando os responsáveis e utilizando os recursos adequados para o resgate.

A tentativa de improvisar uma solução pode colocar em risco tanto a vítima quanto os colegas.

O exemplo demonstra que a proteção contra quedas e a preparação para emergências são medidas complementares.

Conclusão do capítulo

A segurança no trabalho em altura não termina com a utilização dos equipamentos de proteção.

Ela também depende da capacidade de reconhecer situações perigosas, responder adequadamente às emergências e aprender continuamente com as experiências do ambiente profissional.

Uma organização verdadeiramente comprometida com a segurança procura prevenir acidentes e está preparada para agir quando situações inesperadas acontecem.

Está obra pertence ao Portal Idea 2026

Considerações finais

A NR 35 é um instrumento fundamental para a proteção dos trabalhadores que realizam atividades em altura.

Ao longo deste livro, foi possível compreender que a prevenção envolve muito mais do que utilizar equipamentos de segurança.

O planejamento das atividades, a análise de risco, a capacitação, a autorização dos trabalhadores, a escolha dos sistemas de proteção e a preparação para emergências são elementos que precisam atuar de maneira integrada.

Também ficou evidente que a segurança é construída por meio de decisões responsáveis.

Uma tarefa não deve ser iniciada quando as condições necessárias não estão presentes. Da mesma forma, qualquer mudança que comprometa a segurança precisa ser avaliada antes da continuidade do serviço.

As atualizações da NR 35 reforçam a importância de acompanhar a legislação e manter os procedimentos alinhados às exigências vigentes.

Para quem está iniciando os estudos, o principal aprendizado é compreender que a prevenção começa antes da execução do trabalho e deve permanecer presente até sua conclusão.

Trabalhar com segurança significa valorizar a vida, respeitar os limites humanos e reconhecer que toda atividade pode ser planejada de maneira mais responsável.

Está obra pertence ao Portal Idea 2026

Referências bibliográficas

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Norma Regulamentadora nº 35 (NR 35): Trabalho em Altura**. Brasília, DF: Ministério do Trabalho e Emprego, 2026.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Portaria MTE nº 1.259, de 15 de julho de 2026**. Altera disposições da Norma Regulamentadora nº 35. Brasília, DF: Ministério do Trabalho e Emprego, 2026.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Portaria MTE nº 1.680, de 2 de outubro de 2025**. Aprova o Anexo III – Escadas da Norma Regulamentadora nº 35. Brasília, DF: Ministério do Trabalho e Emprego, 2025.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Trabalho em altura: veja o que muda nos treinamentos e nas escadas fixas verticais**. Brasília, DF: Ministério do Trabalho e Emprego, 2026.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Manual consolidado da NR 35: Trabalho em Altura**. Brasília, DF: Ministério do Trabalho e Emprego, 2018.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Cartilha Trabalho em Altura**. Brasília, DF: Ministério do Trabalho e Emprego, 2018.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Previdência. **Portaria MTP nº 4.218, de 20 de dezembro de 2022**. Aprova a nova redação da Norma Regulamentadora nº 35 – Trabalho em Altura. Brasília, DF: Ministério do Trabalho e Previdência, 2022.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Norma Regulamentadora nº 1 (NR 1): Disposições Gerais e Gerenciamento de Riscos Ocupacionais**. Brasília, DF: Ministério do Trabalho e Emprego, 2026.

Está obra pertence ao Portal Idea 2026

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Norma Regulamentadora nº 6 (NR 6): Equipamento de Proteção Individual – EPI**. Brasília, DF: Ministério do Trabalho e Emprego, 2026.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. **Norma Regulamentadora nº 7 (NR 7): Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional – PCMSO**. Brasília, DF: Ministério do Trabalho e Emprego, 2026.

Observação sobre a atualização normativa

A pesquisa para o livro utilizou como referência principal a página oficial da NR 35, disponibilizada pelo Ministério do Trabalho e Emprego, que identifica a Portaria MTE nº 1.259/2026 como a alteração mais recente da norma até a data da consulta.

O conteúdo deste livro pode ser utilizado como **material introdutório de estudo sobre a NR 35**, mas não substitui a formação teórica e prática presencial exigida para a capacitação ocupacional, nem os demais requisitos necessários à autorização para o trabalho em altura.

Está obra pertence ao Portal Idea 2026