

Serviço Nacional de Aprendizagem Rural



Coleção SENAR

Legislação: Norma
Regulamentadora 35

SENAR – Brasília, 2017

© 2017, SERVIÇO NACIONAL DE APRENDIZAGEM RURAL – SENAR

Todos os direitos de imagens reservados. É permitida a reprodução do conteúdo de texto desde que citada a fonte.

A menção ou aparição de empresas ao longo dessa cartilha não implica que sejam endossadas ou recomendadas por essa instituição em preferência a outras não mencionadas.

COLEÇÃO SENAR - 221

Legislação: Norma Regulamentadora 35

COORDENAÇÃO DE PRODUÇÃO E DISTRIBUIÇÃO DE MATERIAIS INSTRUCAIONAIS

Bruno Henrique B. Araújo

EQUIPE TÉCNICA

José Luiz Rocha Andrade / Marcelo de Sousa Nunes / Valéria Gedanken

COLABORAÇÃO

Renata Vaz / Mauro Moura Muzell Faria

AGRADECIMENTOS

À Fazenda Pamplona – Grupo SLC Agrícola (Cristalina/GO), por disponibilizar infraestrutura, máquinas, equipamentos e pessoal para a produção fotográfica.

FOTOGRAFIA

Wenderson Araújo

ILUSTRAÇÃO

Bruno Azevedo / Maycon Sadala

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

SENAR – Serviço Nacional de Aprendizagem Rural.

NR 35. / Serviço Nacional de Aprendizagem Rural. – Brasília:

SENAR, 2017.

59 p. il. ; 21cm

ISBN 978-85-7664-179-7

1. Norma regulamentadora, empregador. 2. NR-35. II. Título.

CDU - 001.8:63:331.1

Sumário

Apresentação.....	5
Introdução.....	7
I. Conhecer a Norma Regulamentadora 35	8
1. Saiba onde a norma é aplicada	8
2. Saiba quem está envolvido com a norma.....	10
II. Conhecer as responsabilidades do empregador e do empregado	11
1. Conheça as responsabilidades do empregador	11
2. Saiba das responsabilidades do empregado	16
III. Conhecer os Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) para o trabalho em altura	17
1. Selecione os EPIs para cada tipo de trabalho.....	17
2. Conheça os principais EPIs auxiliares utilizados no trabalho em altura	23
3. Entenda o sistema de ancoragem	27
4. Saiba como inspecionar e conservar os equipamentos.....	29
5. Saiba como avaliar a validade dos EPIs.....	31
IV. Entenda os riscos do trabalho em altura	32
1. Conheça os riscos do trabalho em altura	33
2. Saiba como analisar os riscos do trabalho em altura	33
3. Conheça as medidas de prevenção e controle	38
V. Planejar, organizar e executar o trabalho em altura	40
1. Conheça um exemplo de planilha de Análise Preliminar de Risco (APR)	40
VI. Conhecer as técnicas de resgate e primeiros socorros	46
1. Conheça as medidas de segurança para socorrer uma vítima ...	46
2. Faça a avaliação inicial ABCDE nas vítimas de acidente em altura	47

3. Conheça os principais materiais utilizados para as técnicas de primeiros socorros	51
VII. Conhecer o Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional (PCMSO).....	52
1. Conheça as cinco fases do PCMSO	52
2. Conheça os benefícios do programa.....	57
3. Saiba quais são as despesas com o PCMSO.....	57
Considerações finais.....	58
Referências	59

Apresentação

O elevado nível de sofisticação das operações agropecuárias definiu um novo mundo do trabalho, composto por carreiras e oportunidades profissionais inéditas, em todas as cadeias produtivas.

Do laboratório de pesquisa até o ponto de venda no supermercado, na feira ou no porto, há pessoas que precisam apresentar competências que as tornem ágeis, proativas e ambientalmente conscientes.

O Serviço Nacional de Aprendizagem Rural (SENAR) é a escola que dissemina os avanços da ciência e as novas tecnologias, capacitando homens e mulheres em cursos de Formação Profissional Rural e Promoção Social, por todo o país. Nesses cursos, são distribuídas cartilhas, material didático de extrema relevância por auxiliar na construção do conhecimento e constituir fonte futura de consulta e referência.

Conquistar melhorias e avançar socialmente e economicamente é o sonho de cada um de nós. A presente cartilha faz parte de uma série de títulos de interesse nacional que compõem a coleção SENAR. Ela representa o comprometimento da instituição com a qualidade do serviço educacional oferecido aos brasileiros do campo e pretende contribuir para aumentar as chances de alcance das conquistas a que cada um tem direito.

Um excelente aprendizado!

Serviço Nacional de Aprendizagem Rural

www.senar.org.br

Introdução

Esta cartilha apresenta os processos mais importantes referentes à Norma Regulamentadora (NR) 35, que se aplica no meio rural, dependendo da atividade que o produtor desempenha. De acordo com essa NR, considera-se trabalho em altura toda atividade executada acima de dois metros do nível inferior, ou seja, da superfície de referência, onde haja risco de queda.

A NR 35, elaborada pelo Grupo de Trabalho Tripartite (GTT), foi publicada pelo Ministério do Trabalho e Emprego (MTE), Portaria nº 313, de 23 de março de 2012, como Norma Regulamentadora para Trabalhos em Altura, que criou também a Comissão Nacional Tripartite Temática, com o objetivo de acompanhar a implementação das regras exigidas pela norma.

Este material é essencial para que o produtor rural conheça os pontos principais da gestão da segurança e saúde no trabalho em altura, além de entender os riscos envolvidos e como evitá-los, independentemente do local em que o trabalhador rural esteja inserido (campo, galpões, armazéns, entre outros).



Conhecer a Norma Regulamentadora 35

A Norma Regulamentadora 35 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 que atuam direta ou indiretamente neste tipo de atividade. Considera-se trabalho em altura todo serviço executado acima de dois metros da superfície de referência (podendo ser o chão propriamente dito ou uma plataforma elevada, por exemplo), onde haja risco de queda.

1. Saiba onde a norma é aplicada

A NR 35 pode ser aplicada a quaisquer atividades existentes na agricultura, inclusive em agroindústrias, como por exemplo na armazenagem de grãos em silos ou moegas e lavagem de maquinários, desde que verificada a necessidade de trabalhos envolvendo altura. É utilizada, também, no ramo da construção civil e em atividades industriais que exigem tarefas desta natureza.

- **Não se aplica:**

Um produtor rural que tira seu sustento de uma pequena porção de terra e trabalha sozinho e/ou com sua família. Nesse caso, por não haver relação de empregado e empregador, não é possível a

aplicação das penalidades previstas pelo não cumprimento da NR 35. Ele se enquadra no perfil de agricultura familiar.



Pequeno produtor trabalhando sozinho

- **Se aplica:**

Um produtor rural de grãos que, por ter aumentado a área produtiva, contratou um ou mais empregados para ajudar na rotina da propriedade. Nesse caso, por haver relação de emprego e empregador, é possível a aplicação das penalidades previstas pelo não cumprimento da NR 35.



Produtor trabalhando com seu funcionário na lavoura

2. Saiba quem está envolvido com a norma

Empregado, empregador e órgãos oficiais fiscalizadores do Governo Federal têm responsabilidades em relação à NR 35, de modo que o trabalho em altura seja tratado com a seriedade que merece e os cuidados aplicados no dia a dia.

- » **Empregado:** é todo trabalhador que, mediante salário, presta serviços contínuos a um empregador rural.
- » **Empregador:** é toda pessoa ou empresa que explora economicamente uma das atividades incluídas na NR 35 e contrata alguém para trabalhar.
- » **Órgãos oficiais fiscalizadores:** a tarefa de coordenar e orientar a aplicação da NR 35 cabe aos auditores fiscais do Ministério do Trabalho e Emprego.

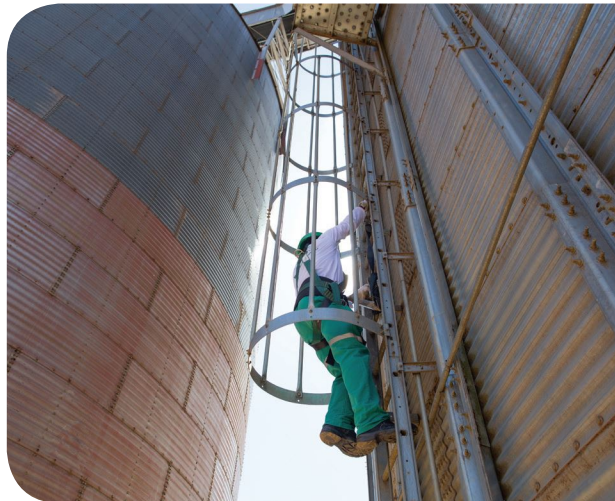
Atenção

1. De acordo com dados do Ministério do Trabalho e Emprego, acredita-se que as quedas estejam presentes em 40% dos acidentes de trabalho.
2. O descumprimento da NR 35 pode gerar multas e, em situações de risco grave e iminente de acidentes, a interdição do empreendimento.



Conhecer as responsabilidades do empregador e do empregado

Tanto o empregador quanto o empregado têm responsabilidades nas atividades relacionadas ao trabalho em altura.



1. Conheça as responsabilidades do empregador

- Implementar as medidas de proteção estabelecidas na Norma Regulamentadora 35;
- Realizar a Análise Preliminar de Risco (APR) e, quando aplicável, a emissão da Permissão de Trabalho (PT);

- Desenvolver procedimento operacional para as atividades rotineiras de trabalho em altura, como por exemplo, criar um documento com os procedimentos que devem ser seguidos para garantir a segurança e a integridade física dos servidores ou de terceiros que realizarão este tipo de trabalho e a proteção dos que transitam nas áreas próximas;
- Realizar a avaliação prévia das condições do local do trabalho em altura, por meio de estudo, planejamento e implementação de ações e medidas complementares de segurança aplicáveis; e
- Avaliar o estado de saúde do trabalhador que executará atividades em altura, garantindo que os exames periódicos previstos no Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional (PCMSO) e que os exames relacionados às atividades em altura, como mal súbito, tonturas e testes psicológicos, estejam sendo executados.

Em caso de acidentes, necessitando o trabalhador de atendimento imediato, é de responsabilidade do empregador:

- Garantia de remoção da pessoa ferida, utilizando colete cervical e prancha rígida;
- Transporte para hospital; e
- Reanimação, caso necessário.

1.1 Avalie previamente o ambiente de trabalho em altura

A avaliação prévia, não necessariamente de forma escrita, deve ser realizada no local do serviço pelo trabalhador ou pela equipe de trabalho, considerando as boas práticas de segurança e saúde no trabalho, possibilitando:

- Igualar o entendimento de todos, esclarecendo possíveis dúvidas e proporcionando o emprego de práticas seguras de trabalho;

- Identificar e alertar sobre possíveis riscos, não previstos na Análise Preliminar de Risco e nos procedimentos de cada tarefa;
- Discutir a divisão de tarefas e responsabilidades;
- Identificar a necessidade de revisão dos procedimentos;
- Adotar as providências necessárias para acompanhar o cumprimento das medidas de proteção estabelecidas na Norma Regulamentadora pelas empresas contratadas;
- Garantir aos trabalhadores informações atualizadas sobre os riscos e as medidas de controle;
- Garantir que qualquer trabalho em altura só se inicie depois de adotadas as medidas de proteção definidas na Norma Regulamentadora;
- Assegurar a suspensão dos trabalhos em altura quando for verificada situação ou condição de risco não prevista, cuja eliminação ou neutralização imediata não seja possível; e
- Estabelecer uma sistemática de autorização dos trabalhadores para trabalho em altura.



1.2 Obtenha a autorização para o trabalho em altura

A autorização para o trabalho em altura é um processo administrativo, em que o empregador/empresa rural autoriza um determinado indivíduo a executar o trabalho em altura. Para a autorização, devem ser atendidos dois requisitos: a capacitação e a aptidão do trabalhador.

A liberação desse tipo de atividade se dá com o acompanhamento desta por encarregados, supervisores, técnicos de segurança do trabalho ou engenheiros de segurança, juntamente com responsáveis pelos setores ou pela atividade específica a ser realizada. Tudo isso depende de seu grau de complexidade e risco.

1.3 Participe da capacitação e do treinamento para o trabalho em altura

É de responsabilidade do empregador promover o treinamento para a capacitação dos empregados em trabalho em altura. O trabalhador deve ser submetido e aprovado em treinamento, teórico e prático, com carga horária mínima de oito horas, cujo conteúdo programático deve, no mínimo, incluir:

- Normas e regulamentos aplicáveis ao trabalho em altura;
- Análise de risco e condições impeditivas;
- Riscos potenciais de trabalho em altura e medidas de prevenção e controle;

- Equipamentos e Procedimentos de Proteção Coletiva (EPC);
- Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) para trabalho em altura: seleção, inspeção, conservação e limitação de uso;
- Acidentes típicos de trabalhos em altura; e
- O que fazer em situações de emergência, incluindo noções de técnicas de resgate e primeiros socorros.

O treinamento deve ser ministrado por instrutores com comprovada capacitação no assunto. Ao término do treinamento, deve ser emitido certificado contendo nome do trabalhador, conteúdo programático, carga horária, data, local de realização do treinamento, nome e qualificação dos instrutores e assinatura do responsável. O certificado deve ser entregue ao trabalhador e uma cópia deve ser arquivada pelo empregador.

Sobre a periodicidade do treinamento, este deve ser realizado no horário de trabalho, a cada dois anos, ou sempre que necessário, levando em conta as seguintes situações:

- Mudança nos procedimentos, condições ou operações de trabalho;
- Evento que indique a necessidade de novo treinamento;
- Retorno ao trabalho após afastamento por período superior a noventa dias; e
- Chegada de um novo empregado.

Atenção

1. É necessário garantir que todo trabalho em altura seja realizado sob supervisão, cuja forma será definida pela análise de riscos, de acordo com as peculiaridades da atividade; e
2. É necessário organizar e arquivar a documentação prevista nesta norma.

2. Saiba das responsabilidades do empregado

- Cumprir o conteúdo da NR 35, sobre trabalho em altura, inclusive os procedimentos expedidos pelo empregador. O não cumprimento poderá implicar na sua demissão, por justa causa;
- Colaborar com o empregador na implementação das regras contidas na norma;
- Zelar pela sua segurança e saúde e pela de outras pessoas que possam ser afetadas por suas ações ou omissões no trabalho; e
- Interromper as atividades exercendo o direito de recusa, sempre que constatar alguma evidência de riscos graves e iminentes para sua segurança e saúde.



Atenção

Este direito está estabelecido na NR 35, com base no art. 13 da Convenção 155 da OIT, promulgada pelo Decreto nº 1.254, de 29 de setembro de 1995.



Conhecer os Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) para o trabalho em altura

Para a execução do trabalho em altura, é obrigatória a utilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) específicos para a atividade. Os EPIs minimizam o risco de queda e suas consequências, além de proteger a saúde e integridade física dos trabalhadores.

Atenção

1. É de responsabilidade do empregador o fornecimento dos EPIs aos empregados, de forma gratuita, além de orientá-los e de exigir que os usem.
2. Os EPIs devem ser apropriados ao tamanho do trabalhador.

1. Selecione os EPIs para cada tipo de trabalho

A seleção dos EPIs para o trabalho em altura deve levar em consideração os riscos a que o trabalhador está exposto e as alternativas para minimizá-los.

Em alguns casos, além de garantirem a eficácia na retenção da queda do trabalhador, os EPIs devem estar adequados aos riscos adicionais que podem existir no local de trabalho, tais como produtos químicos, respingos de solda, abrasão, esfoladura ou escoriação.

É importante avaliar, ao escolher os equipamentos, se estes possuem o conforto e a eficiência necessários para a execução do trabalho.

1.1 Conheça os principais EPIs e sistemas de proteção específicos utilizados no trabalho em altura



- Absorvedor de energia

Função: diminuir o impacto gerado pela parada brusca na descida.



- **Cinto de segurança tipo paraquedista**

Este tipo de cinto possui sustentação na parte inferior do peitoral, acima dos ombros e ao redor das coxas.

Função: conectar o trabalhador com segurança ao sistema de ancoragem.



- **Ponto de ancoragem**

É o local onde o trabalhador é conectado, via cordas, cabo de aço, trava-quedas, entre outros.

Função: suportar a carga de pessoas.



- **Sistema de ancoragem**

Formado por vários equipamentos ligados entre si.

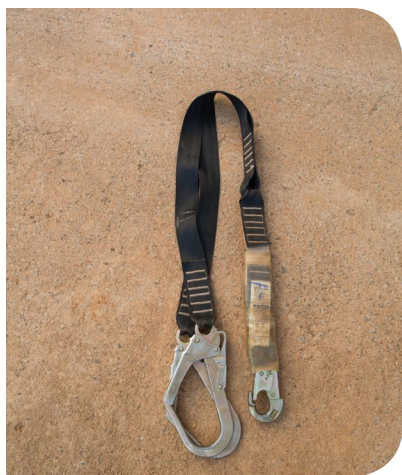
Função: proporcionar segurança contra queda ao encaregado pela execução do trabalho.



- **Talabarte**

É um elemento de conexão do trabalhador com o ponto de ancoragem e deve ser conectado com o cinto de segurança.

Função: limitar a movimentação do trabalhador, sustentando-o e posicionando-o com a devida segurança.



- Trava-quedas

Função: Fazer o bloqueio automático em caso de queda. Deve ser fixado no cinto de segurança, acima do nível da cintura do trabalhador.



Atenção

1. O trabalhador deve permanecer conectado ao sistema de ancoragem durante todo o período de exposição ao risco de queda.
2. O talabarte e o dispositivo trava-quadras devem estar fixados acima do nível da cintura do trabalhador, ajustados de modo a restringir a altura de queda e assegurar que, em caso de ocorrência, as chances de o trabalhador colidir com estrutura inferior sejam minimizadas.
3. O cinto de segurança deve ser do tipo paraquedista e dotado de dispositivo para conexão em sistema de ancoragem.

2. Conheça os principais EPIs auxiliares utilizados no trabalho em altura

- Capacete



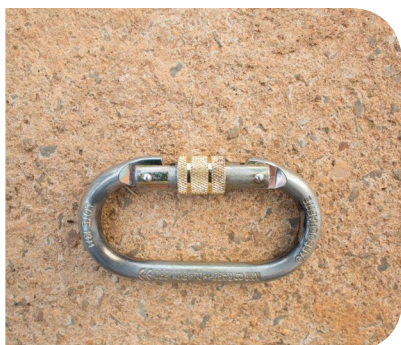
- Ascensor



- Descensor



- Mosquetão



- Corda



- Respirador



- Máscara



- Vestimentas



- Botas de segurança



- Luvas de segurança



- Óculos de segurança



3. Entenda o sistema de ancoragem

Ancorar é a ação de amarrar ou prender um equipamento, em um lugar determinado, garantindo estabilidade e segurança para o trabalhador.

O ponto de ancoragem se define como o ponto de fixação da corda. Sendo assim, ele é uma estrutura básica que suportará toda a carga aplicada no sistema de ancoragem, que pode ser composto por um ou mais pontos de fixação.

Para que a corda segure o indivíduo contra um impacto ou queda, deve-se conectá-la a um ponto mecânico bem dimensionado, necessariamente acima da linha da cabeça do trabalhador. Desta maneira, a ancoragem será segura e eficiente.





As seguintes providências devem ser tomadas para que o trabalho em altura seja estável e seguro:

- Os pontos de ancoragem devem ser selecionados por profissional legalmente habilitado (trabalhador previamente qualificado e com registro no conselho de classe, como por exemplo, um técnico em segurança do trabalho);
- O sistema de ancoragem deve ter resistência para suportar a carga máxima aplicável; e
- Os equipamentos devem ser inspecionados quanto à integridade antes da sua utilização.



4. Saiba como inspecionar e conservar os equipamentos

- **Inspeções**

Todos os equipamentos utilizados para o trabalho em altura devem ser inspecionados em sua aquisição. Além disso, o empregador deve criar uma rotina de inspeções para eles, em que não podem ser aceitos equipamentos defeituosos ou que apresentem deformações.

Inspeção diária

Realizada diariamente pelo próprio trabalhador, tanto antes como durante a utilização do equipamento. O trabalhador deverá receber um treinamento, em que será capacitado para identificar algo que possa gerar risco à sua segurança. Caso encontre algum defeito, deve relatar o ocorrido à equipe de segurança competente e encaminhar o equipamento para uma inspeção mais detalhada.

Inspeção periódica

Realizada por profissional devidamente treinado e habilitado a avaliar equipamentos, que deve seguir as orientações fornecidas pelo fabricante do equipamento, registrando as inspeções em uma ficha de controle. Tal inspeção pode ser realizada de forma preventiva ou corretiva.

Precaução

Antes de iniciar os trabalhos, deve ser realizada uma inspeção rotineira de todos os EPs, acessórios e sistemas de ancoragem.

Atenção

1. Os resultados das inspeções devem ser registrados na aquisição de um novo equipamento e quando algum deles demonstrar problema ou defeito.
2. Os EPIs, acessórios e sistemas de ancoragem que apresentarem defeitos, degradação, deformações ou sofrerem impactos de queda devem ser inutilizados e descartados, exceto quando sua restauração for prevista em normas técnicas nacionais ou em normas internacionais.

As inspeções devem fazer parte da rotina de trabalho da atividade realizada em altura. Antes do início dos trabalhos, deve ser feita uma inspeção minuciosa, avaliando as condições de segurança e a integridade de todos os dispositivos de segurança. As informações deverão ser registradas em uma ficha de registro.

Planilha 1 - Ficha de registro de manutenção e inspeção de equipamentos

Data da inspeção:			
	Observação	Medidas	Manutenção
Aprovado por:			

Modelo de ficha de registro de manutenção e inspeção de equipamentos

- **Conservação dos equipamentos**

A conservação dos equipamentos de proteção se dá, basicamente, por seu armazenamento e limpeza. Um equipamento que é corretamente armazenado e passa por limpeza periódica tem uma vida útil maior, o que facilita o processo de inspeção.

A limpeza como forma de manutenção após o uso deverá remover a sujeira de agentes corrosivos ou contaminantes.

Em relação ao armazenamento, este deve ser abrigado do sol, em locais arejados, e livre da exposição a elementos corrosivos.

5. Saiba como avaliar a validade dos EPIs

Todos os equipamentos de proteção, antes de serem comercializados, passam por uma série de testes para comprovar sua eficácia na proteção. Isso garante a qualidade do produto e a segurança do trabalhador.

Para comprovar a qualidade e funcionalidade dos equipamentos, é emitido pelo Ministério do Trabalho e Emprego (MTE) o Certificado de Aprovação (CA). Para recebê-lo, o equipamento passa por uma série de testes específicos, de acordo com o segmento, que avalia sua eficácia, sua durabilidade e seu conforto para o trabalhador.

Para verificar a validade dos EPIs, deve-se levar em conta dois fatores:

- » Prazo de validade do produto, conforme previsto pelo fabricante; e
- » Prazo de validade do CA, que tem, no máximo, 5 anos.

IV

Entenda os riscos do trabalho em altura

O principal risco do trabalho em altura é a queda, presente em vários ramos de atividade e em diversos tipos de tarefa. No entanto, os riscos não se limitam apenas à queda, mas às suas consequências ao trabalhador e a terceiros.

A Análise Preliminar de Risco (APR) é uma ferramenta muito importante para a gestão da segurança do trabalho. Seu objetivo é realizar uma avaliação crítica da atividade em altura, para identificar antecipadamente os eventos indesejáveis e possíveis acidentes.

A APR é realizada na fase inicial de concepção e desenvolvimento das atividades. Ela possibilita a adoção de medidas preventivas de segurança e de saúde do trabalhador, do usuário e de terceiros, do meio ambiente e evita danos aos equipamentos e interrupção dos processos produtivos.



1. Conheça os riscos do trabalho em altura

O principal risco do trabalho em altura é a queda, que pode acarretar os seguintes males à saúde dos trabalhadores:

- Traumatismo não fatal;
- Lesões de medula e cérebro;
- Contusões pulmonares;
- Lacerações de baço e fígado;
- Ruptura de bexiga;
- Fraturas;
- Luxações;
- Invalidez temporária ou permanente; e
- Morte.

Atenção

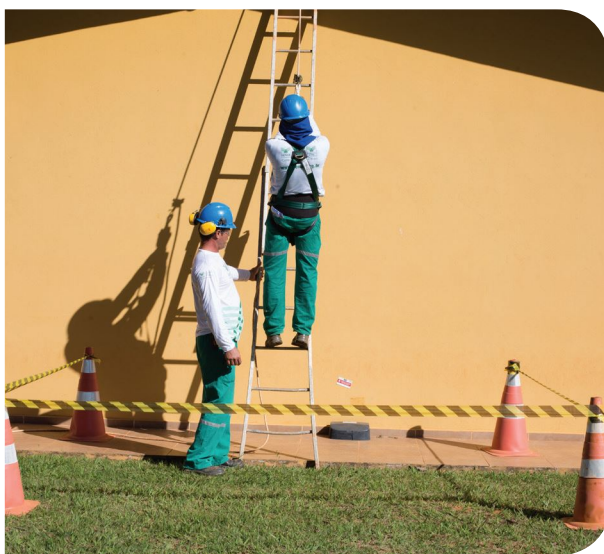
A queda não é o único perigo no trabalho em altura. Ficar pendurado pelo cinto de segurança pode ser grave, devido à suspensão inerte, ou seja, o tempo durante o qual o trabalhador permanece pendurado pelo sistema de segurança até o momento do socorro. É necessário reduzir ao máximo esse tempo, devido ao risco de compressão dos vasos sanguíneos no nível da coxa, para evitar trombose venosa profunda e suas consequências.

2. Saiba como analisar os riscos do trabalho em altura

A análise de risco deve levar em conta as seguintes variáveis:

- Presença de redes de energia, trânsito de pedestres, inflamáveis ou serviços paralelos sendo executados nas proximidades do local em que os trabalhos serão executados;

- Necessidade de isolamento e sinalização no entorno da área de trabalho;

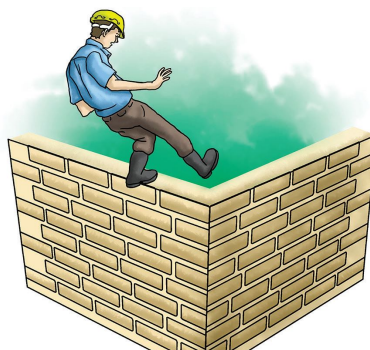




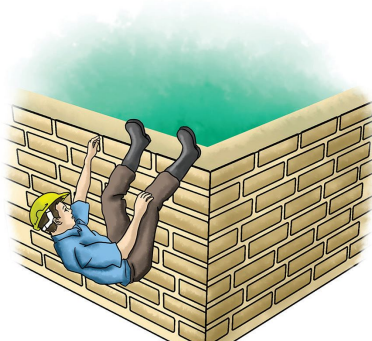
- Locais para o estabelecimento dos sistemas e pontos de ancoragem;
- Condições meteorológicas adversas, como ventos fortes, chuva, descargas atmosféricas e outros, desde que possam comprometer a segurança e saúde dos trabalhadores;
- Risco de queda de materiais e ferramentas. Este risco deve ser impedido com a adoção de procedimentos e técnicas, tais como o emprego de sistemas de guarda-corpo e rodapé, a utilização de telas ou lonas de vedação, a amarração das ferramentas e materiais, a utilização de porta-ferramentas, a utilização de redes de proteção ou quaisquer outros que garantam a segurança do trabalhador; e
- Trabalhos simultâneos que apresentem riscos específicos.

Além dos riscos de queda em altura, podem existir outras causas variáveis no ambiente de trabalho:

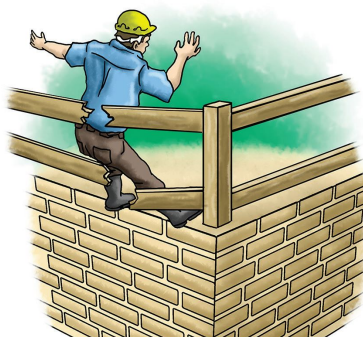
**Perda de equilíbrio:
passo em falso,
escorregão etc.**



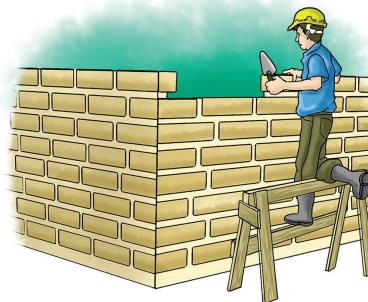
Falta de proteção



**Falha de uma
instalação ou
dispositivo de
proteção**



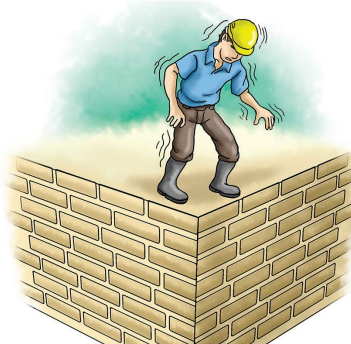
**Método incorreto
de trabalho**



**Contato acidental
com fios de alta
tensão
(risco elétrico)**



**Inaptidão do
trabalhador à
atividade**



Atenção

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

3. Conheça as medidas de prevenção e controle

No planejamento do trabalho em altura, deve-se prever medidas de proteção, desde a concepção e instalação dos equipamentos até o correto funcionamento das atividades.

Tais medidas possuem as seguintes finalidades:

- Evitar o trabalho em altura, sempre que existir meio alternativo de execução: adotar um meio alternativo de execução sem expor o trabalhador ao risco de queda é a melhor alternativa, o que nem sempre é possível;
- Eliminar o risco de queda dos trabalhadores, na impossibilidade de execução do trabalho de outra forma. Um exemplo para tal medida é a instalação de corrimões e guarda-corpo; e
- Minimizar as consequências da queda, quando o risco não for eliminado. Um exemplo é a utilização de redes de proteção e cintos de segurança.

Atenção

Os procedimentos operacionais para as atividades rotineiras de trabalho em altura devem conter, no mínimo, as diretrizes e os requisitos da tarefa, as orientações administrativas, o detalhamento da tarefa, as medidas de controle dos riscos característicos à rotina, as condições impeditivas, os sistemas de proteção coletiva e individual necessários e as competências e responsabilidades.





Planejar, organizar e executar o trabalho em altura

Conforme previsto na NR 35, o trabalho em altura deve ser planejado, organizado e executado por trabalhadores capacitados, com estado de saúde avaliado, comprovado e autorizado, mediante permissão de trabalho, juntamente com seus superiores.

Tal planejamento depende da Análise Preliminar de Risco (APR), que se destaca como um passo importante na fase de planejamento.

1. Conheça um exemplo de planilha de Análise Preliminar de Risco (APR)

A Análise Preliminar de Risco é considerada uma ferramenta muito importante na gestão da segurança do trabalho. Tal análise pode ser feita por meio de formulário, serve para levantar as condições de risco presentes no ambiente de trabalho e propor as melhorias necessárias.

1.1 Saiba como preencher a APR

Uma planilha de Análise Preliminar de Risco (APR) deve conter informações que serão a base para a orientação no momento do planejamento do trabalho e nos cuidados a serem adotados antes e durante a execução do serviço.

- **Atividade:** descrever a atividade que será executada.

Exemplo: Troca de transformador;

- **Referência:** número do procedimento, de acordo com as ordens de serviço da própria fazenda, em ordem crescente.

Exemplo: Procedimento número 23;

- **Data:** dia, mês e ano da execução do serviço.

Exemplo: 18/02/2017;

- **Revisão:** observação do empregador ou responsável por delegar o serviço.

Exemplo: Necessária nova troca de transformador em seis meses;

- **Etapa:** descrever, da maneira mais simples possível, as diversas etapas da atividade/operação.

Exemplo: Desconexão de cabos da rede elétrica do transformador;

- **Risco/perigo:** são eventos que podem acontecer a partir da execução do serviço que deverá ser realizado, causando danos às instalações, aos trabalhadores ou ao meio ambiente.

Exemplo: Choque e queda do empregado;

- **Modos de detecção:** a detecção do risco/perigo pode ser averiguado através de instrumentos (alarmes, temperatura ou pressão) ou da própria percepção humana (visual, odor ou sonoro).

Exemplo: Detector de tensão e visual;

- **Efeitos:** são os possíveis efeitos danosos de cada risco/perigo.

Exemplo: Queimaduras, lesões e fraturas; e

- **Recomendação/medidas de controle:** são pontos importantes de atenção para o empregado que executará o serviço.

Exemplo: Posicionamento correto no momento da troca dos cabos, uso de EPIs adequados, realização de aterramento de proteção antes de iniciar a tarefa e seleção de empregado capacitado para realizar trabalhos em altura.

Planilha 2 - Análise Preliminar de Risco (APR)

Atividade:				
Referência:		Data:		Revisão:
Etapa	Risco/ perigo	Detecção	Efeito	Recomendação/ medidas de controle

Exemplo de planilha de Análise Preliminar de Risco

É indicado que a APR seja preenchida por profissionais especializados em segurança no trabalho. No entanto, o auxílio do trabalhador que executará o serviço é de grande importância para a elaboração do documento. Ele descreverá, passo a passo, sua atividade, de modo a evitar os riscos do trabalho em altura.

Os profissionais especializados em segurança no trabalho são:

- » **Engenheiro de Segurança no Trabalho:** profissão voltada ao planejamento e gerenciamento. O engenheiro organiza programas de prevenção, faz planejamentos e desenvolve mecanismos para reduzir os acidentes no trabalho; e
- » **Técnico em Segurança no Trabalho:** profissão voltada à execução. Uma das principais funções do técnico é atuar na prevenção de acidentes, orientando, inspecionando e propondo melhorias.

1.2 Conheça a Permissão de Trabalho (PT)

Conhecida também como Permissão para Trabalho, a PT, que é emitida pelo empregador, permite que a atividade seja executada em áreas

de risco por tempo determinado. Com isso, a empresa rural/o empregador se certifica de que somente os trabalhadores fundamentais no desempenho da atividade tenham acesso à área de risco. As áreas que dependem da PT, comuns no meio rural, são:

- Áreas de trabalho em altura



- Áreas de trabalho com produtos químicos
- Áreas de trabalho em espaço confinado

1.2.1 Saiba como preencher a Permissão de Trabalho

Planilha 3 - Permissão de Trabalho para trabalho em altura

AUTORIZAÇÃO PARA TRABALHO EM ALTURA (ACIMA DE 2,00 METROS)						
LOCAL DO SERVIÇO:				DATA: ____/____/____		
Hora início _____		Hora término _____				
Trabalho com _____		Andaimos _____		Escadas _____		Telhados _____
Outros _____						
Capacitação/Exame/Riscos comuns a todas atividades			Sim	Não	N/A	Medidas de segurança
Funcionário treinado na atividade ?						
Exame médico ok ? (ASO)						
Existe risco de contato com partes energizadas?						
Tempo seco e sem vento forte (Trab externo) ?						
Existe risco de queda de objetos ?						
O encarregado da área está acompanhando?						
Área de trabalho esta isolada ?						
Local seguro e adequado para fixação do cinto ?						
TRABALHOS EM TELHADOS			Sim	Não	N/A	EPI's
Escada adequada e em condições ?						Sapato com biqueira?
Tábuas ou Pranchas para movimentação ?						Cinto de segurança o/2 talabartes ?
Cordas para travamento e/ou içamento de materiais?						Oculos de segurança?
Vara telescópica ?						Luvas de acordo com a atividade ?
Sistema trava quedas ?						Protetor auricular tipo plug?
TRABALHOS COM ANDAIMES			Sim	Não	N/A	EPI's
Andaime montado e nivelado adequadamente ?						Sapato com biqueira?
Andaime em piso não compactado, possui sapatas ?						Cinto de segurança o/2 talabartes ?
Andaime com rodízios (possui trava) ?						Oculos de segurança?
Tábuas sem nó ou rachaduras ?						Luvas de Raspa ?
Tábuas possuem limitadores nas extremidades ?						Protetor auricular?
Sistema trava quedas ?						Capacete?
ESCADAS			Sim	Não	N/A	EPI's
Escada apresenta-se em boas condições ?						Sapato com biqueira?
Escada p/eletricidade material adequado ou isolada ?						Cinto de segurança o/2 talabartes ?
Escada superior a 3m, possui travamento ?						Oculos de segurança?
Escada ultrapassa 1m do ponto a ser atingido ?						Luvas de acordo com atividade?
Para trabalhos acima de 4m, possui sistema trava quedas ?						Protetor auricular tipo plug?
BALANCIN SUSPENSO			Sim	Não	N/A	EPI's
Trava queda acoplado na corda?						Sapato com biqueira?
Condições das peças metálicas?						Cinto de segurança o/2 talabartes ?
Condições do cabo de aço?						Oculos de segurança?
Funcionário treinado no manuseio do equipamento ?						Protetor auricular tipo plug?
Parafuso fixação do guarda corpo?						Uso de trava Quedas?
Aperto parafuso do suporte?						Cabo de segurança?
Viga sustentação do cabo?						Uso de capacete?
Local de instalação balancin em boas condições?						Uso de outro EPI?
Suporte sustentação do cabo?						Luva de acordo com atividade?
Declaro para os devidos fins ter recebido da Empresa, Instrução de Segurança para trabalhos em altura, encontrado-me oriente dos riscos a que estou exposto no exercício da atividade e comprometendo-me a cumprir todos os itens marcados nesta autorização. (OBS: Caso ultrapasse o numero de Trabalhadores autorizados, assinar no verso da folha)						
1. Nome:		Ass.				
2. Nome:		Ass.				
3. Nome:		Ass.				
4. Nome:		Ass.				
5. Nome:		Ass.				
Liberado por: _____ data: ____/____/____ Autorizado por: _____ (Supervisor/Engenheiro)						

a) Insira o LOCAL DO SERVIÇO

Exemplo: Plataforma silo 1

b) Marque na planilha o HORÁRIO DE INÍCIO do serviço

Exemplo: 08:50

c) Marque com um X o tipo de TRABALHO a ser executado

Exemplo: Telhados

Precaução

Caso o trabalhador tenha qualquer dúvida sobre o serviço a ser executado, deverá procurar o supervisor ou profissional capacitado.

d) Preencha com um X cada pergunta da lista de verificação, de acordo com o tipo de trabalho (telhado, andaime, escada ou balancim suspenso)

e) Anote, no campo NOME, o nome completo de todos os trabalhadores escalados para o serviço em altura

f) Recolha a assinatura de todos os trabalhadores escalados

g) Preencha o campo DATA

h) Recolha a assinatura do supervisor/gerente ou responsável superior pela equipe que executará o serviço

i) Marque a HORA DE TÉRMINO, após terminar o serviço

Exemplo: 11:52

Atenção

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



Conhecer as técnicas de resgate e primeiros socorros

Em caso de acidentes, é necessário que alguém da equipe esteja apto a atuar nas emergências do trabalho em altura. A equipe pode ser própria, composta por trabalhadores da empresa, caso o empregador ofereça treinamento específico de primeiros socorros para os colaboradores, ou externa, como por exemplo o Corpo de Bombeiros e o Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU).

Atenção

O resgate faz parte da análise de risco, do planejamento e do treinamento para atender às situações de cada ambiente.

1. Conheça as medidas de segurança para socorrer uma vítima

Ao socorrer a vítima de acidente em altura, é necessário que quem esteja socorrendo tome algumas medidas como:

- Cuidar da própria segurança;
- Avaliar a cena do acidente;
- Remover vítimas que estejam em locais instáveis;
- Sinalizar e isolar a área do acidente;
- Chamar atendimento especializado, caso não esteja apto ou confiante para prestar o socorro;
- Providenciar a remoção da vítima, de forma adequada e segura; e
- Coletar informações sobre o acidente.



2. Faça a avaliação inicial ABCDE nas vítimas de acidente em altura

A avaliação inicial, também conhecida como ABCDE, identifica o estado geral da pessoa acidentada. Ela busca avaliar se houve algo que possa comprometer a vida da vítima e tenta estabilizar seus sinais vitais, até a chegada do socorro especializado. A avaliação é feita pela pessoa que prestou os primeiros socorros, podendo ser os próprios trabalhadores, caso tenham recebido treinamento específico, o SAMU ou o Corpo de Bombeiros.

Atenção

A avaliação ABCDE deve ser realizada por pessoa treinada.

Precaução

1. Ao manipular a vítima, utilize luvas de látex.
2. Não toque em sangue sem a devida proteção.

Os passos para a avaliação inicial são:

a) Abertura das vias nasais

- Faça a verificação das vias respiratórias, com estabilização da coluna cervical;
- Inspeção a cavidade oral; e
- Verifique se há sinais de obstrução.



b) Boa ventilação

- Avalie se a respiração está adequada, observando os movimentos do tórax e do abdômen.

Atenção

O fluxo de ar nas vias aéreas e a troca gasosa nos pulmões devem ser constantes.

c) Circulação

- Verifique como está a circulação e se existem sinais de hemorragia;
- Confira o pulso/pulsação, tocando uma das artérias do pescoço, com os dedos médio e indicador; e
- Verifique se a vítima está com hemorragia, observando se há sangramento aparente.



Atenção

Jamais use o polegar nessa palpação, pois ele possui uma pequena artéria que pulsa, podendo ser confundida com a artéria da vítima.

d) Disfunção neurológica

- Verifique se a pessoa está consciente e se responde a algumas perguntas simples com coerência.



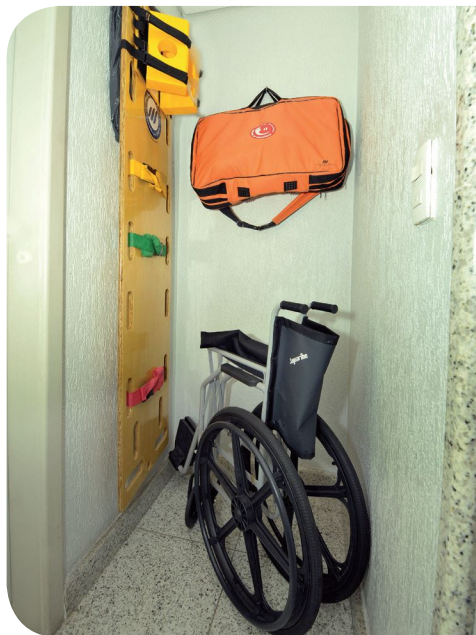
e) Exposição

- Deixe o corpo da vítima com roupas frouxas e somente a área a ser tratada exposta.

Atenção

1. O trabalhador não pode se colocar em risco de queda, protegido pelo EPI, sem antes existir uma forma segura de resgate prevista e disponível.
2. Os trabalhadores deverão estar capacitados a realizar salvamentos de emergência, resgate e inclusive o autorresgate, quando possível ou viável.

3. Conheça os principais materiais utilizados para as técnicas de primeiros socorros



Kit de primeiros socorros especializado com maca, mantas, talas, faixas, bandagem, atadura, entre outros.



Conhecer o Programa de Controle Médico de Saúde Ocupacional (PCMSO)

O PCMSO é um programa que especifica, de forma objetiva, os procedimentos e as condutas que devem ser adotados pelas empresas em função dos riscos a que os empregados se expõem no ambiente de trabalho. Seu objetivo é prevenir, detectar precocemente, monitorar e controlar possíveis danos à saúde do empregado.

A implementação do PCMSO é obrigatória para empresas ou pessoas físicas que tenham empregados pelo regime da Consolidação das Leis Trabalhistas (CLT), independentemente do tamanho e grau de risco. A exigência está prevista no artigo 168 da CLT e também na Convenção 161 da Organização Internacional do Trabalho (OIT).

A elaboração do programa, além de garantir o cumprimento da legislação em vigor, pode evitar possíveis consequências jurídicas para o empregador (processos civis, criminais e previdenciários) em casos de doenças ocupacionais do empregado.

1. Conheça as cinco fases do PCMSO

- **Fase 1 – Identificação da empresa**

Para identificar a empresa, são apontados razão social e CNPJ, ramo de atividade, grau de risco, número de funcionários e turnos de trabalho.

- **Fase 2 – Definição dos riscos ambientais**

São analisados, em visita à empresa, os riscos ambientais a partir de avaliação sensitiva, ambiental e mapa de risco do local.

Os riscos podem ser físicos (ruído, calor, frio ou radiações), químicos (solventes ou produtos químicos) e biológicos (bactérias, fungos ou vírus), além de atitudes ergonômicas na realização da produção (erros posturais).

- **Fase 3 – Programação técnica**

Na programação técnica do PCMSO são definidos os exames clínicos e de apoio diagnóstico que devem ser feitos com base nos riscos detectados. A periodicidade varia de acordo com o grau de risco a que está exposto o trabalhador.

A legislação prevê cinco exames relacionados ao trabalho: exame admissional, exame periódico, exame demissional, exame de mudança de função e exame de retorno ao trabalho. Todos são realizados por um médico do trabalho, que fará o reconhecimento prévio dos riscos ocupacionais existentes na empresa em função das atividades desenvolvidas.

Exame admissional: realizado antes que o colaborador seja contratado pela empresa, para avaliar suas condições de saúde, seus antecedentes pessoais e profissionais.

Exame periódico: realizado em todos os colaboradores, periodicamente e de acordo com o PCMSO.

Exame demissional: realizado até a data da homologação da demissão.

Exame de mudança de função: realizado somente se houver alteração do risco. Pode ocorrer a troca de função na empresa sem mudança de risco e, assim, não haverá necessidade do referido exame.

Exame de retorno ao trabalho: realizado, obrigatoriamente, no primeiro dia da volta do trabalhador ausente por período igual ou superior a 30 dias por motivo de doença ou acidente, de natureza ocupacional ou não, bem como do retorno da licença-maternidade.

Para cada exame realizado, o médico emitirá o Atestado de Saúde Ocupacional (ASO) em duas vias. A primeira será arquivada no local de trabalho do empregado, ficando à disposição da fiscalização do trabalho. A segunda será obrigatoriamente entregue ao trabalhador.

Atenção

Os registros obtidos nos exames médicos deverão ser arquivados, pelo empregador por, pelo menos, 20 anos após o desligamento do empregado.

O Atestado de Saúde Ocupacional (ASO) poderá ser feito em qualquer tipo de formulário ou modelo e deverá conter as seguintes informações:

- **Nome completo do trabalhador, número de registro de sua identidade e função;**
- **Riscos ocupacionais específicos ou a ausência deles na atividade do empregado, conforme instruções técnicas expedidas pela Secretaria de Segurança e Saúde no Trabalho (SSST) ;**
- **Indicação dos procedimentos médicos a que foi submetido o trabalhador, incluindo os exames complementares e a data em que foram realizados;**
- **Nome do médico coordenador, quando houver, com o respectivo Conselho Regional de Medicina (CRM);**

- Definição de apto ou inapto para a função específica que o trabalhador vai exercer, exerce ou exerceu;
- Nome do médico encarregado do exame e endereço ou forma de contato; e
- Data e assinatura do médico encarregado do exame e carimbo contendo seu número de inscrição no CRM.

ATESTADO DE SAÚDE OCUPACIONAL – ASO

ADMISSIONAL PERIÓDICO DEMISSIONAL TROCA DE FUNÇÃO
 RETORNO AO TRABALHO APÓS
 Acidente de trabalho Doença ocupacional
 Doença / Acidente não ocupacional Parto

EMPRESA _____
 Atesto que _____
 Função _____ setor _____ Carteira
 de identidade _____ com _____ anos de idade, foi submetido(a) a exame
 médico, sendo considerado(a):

APTO(A) para as atividades da função
 INAPTO(A) para as atividades da função
 APTO(A) com a(s) seguinte(s) restrição(ões)

Realizou os seguintes exames complementares e/ou avaliações médicas:
 EXAME CLÍNICO em ____/____/____ em ____/____/____
 _____ em ____/____/____ em ____/____/____
 _____ em ____/____/____ em ____/____/____

Riscos Ocupacionais

Não há risco ocupacional específico para atividade.
 Risco(s) ocupacional(is) específico(s) da atividade: _____

Observações

Médico(a) coordenador(a) do PCMSO

A empresa está dispensada de manter médico(a) coordenador(a) do PCMSO.
 Nome do(a) médico(a) coordenador(a) do PCMSO: _____

Nome do(a) médico(a) e CRM _____
 Cidade _____ Data ____/____/____

Estou ciente do resultado do presente exame médico e recebo um a cópia deste ASO.
 Fui orientado pelo médico examinador sobre as formas de me proteger dos riscos presentes

 Assinatura do(a) examinado(a)

 Assinatura do(a) médico(a),
 Carimbo com CRM e forma de contrato

- **Fase 4 – Avaliações especiais**

Nessa fase, são realizadas ações preventivas em doenças não-ocupacionais, como, por exemplo, campanhas de vacinação, prevenção de diabete mellitus, prevenção de hipertensão arterial, prevenção do câncer ginecológico, prevenção de DSTs/AIDS, prevenção e tratamento do alcoolismo, entre outros.

- **Fase 5 – Tabulação de dados**

Por fim, os dados do PCMSO são tabulados e apontados em relatório anual. O documento deve ser apresentado e discutido na Comissão Interna de Prevenção de Acidentes (CIPA) e mantido na empresa à disposição do agente de inspeção do trabalho. Este relatório vai possibilitar ao médico a elaboração de seu plano de trabalho para o próximo ano.

Atenção

Os dados dos trabalhadores devem ser registrados em um prontuário clínico individual e precisam ser mantidos pela empresa por, no mínimo, 20 anos após o desligamento do trabalhador.

2. Conheça os benefícios do programa

Para o empregador: os exames ocupacionais garantem uma redução de faltas motivadas por doenças, menos acidentes potencialmente graves, a garantia de empregados mais adequados à função que desempenham, além de garantias de que a legislação está sendo cumprida.

Para o empregado: a realização do programa proporciona condições de saúde reais para o desempenho da função, minimizando a chance de arbitrariedade em caso de doença ou acidente.

3. Saiba quais são as despesas com o PCMSO

O custeio de todo o programa, incluindo avaliações médicas e exames complementares, é de responsabilidade do empregador. Este deve indicar, inclusive, um médico do trabalho para coordenar a sua execução.

No caso dos trabalhadores temporários, o empregador responsável pelo PCMSO é a empresa contratada para fornecer a mão de obra temporária.

Acesse pelo seu celular

No QR Code ao lado você poderá acessar, com o seu celular, os modelos das planilhas contidas nesta cartilha.



Considerações finais

O cumprimento das Normas Regulamentadoras que envolvem a atividade rural é uma garantia para que o produtor rural e o trabalhador consigam minimizar os acidentes e se adequem às exigências dos órgãos de fiscalização. O cumprimento das regras e normas tem impacto direto sobre o gerenciamento da rotina e, conseqüentemente, sobre a gestão e remuneração do produtor. Conhecer a NR 35 é o primeiro passo para que o produtor compreenda os riscos envolvidos nas mais variadas práticas diárias, desde uma simples lavagem de máquinas a trabalhos envolvendo sistemas elétricos.

Além de conhecer a Norma, é necessário saber quais os procedimentos adotados nos primeiros socorros.

Referências

AMAZONAS, Marcos. **O EPI e seus sistemas dentro da nova NR 35 Trabalho em altura**. Honeywell, Jundiaí. Disponível em: http://www.norminha.net.br/Arquivos/Arquivos/Artigo_NR351.pdf, recuperado em 10/2016.

ANAMT – Associação Nacional de Medicina do Trabalho. Modelo de Atestado de Saúde Ocupacional. Disponível em: http://www.anamt.org.br/site/upload_arquivos/sugestao_de_condu-ta_13120151011297055475.pdf. Acesso em: abril de 2017.

Diário Oficial da União – Atualização da Norma Regulamentadora 35. Portaria nº 593, de 28 de abril de 2014, página 135.

ECOHARMONIA. Trabalho em Altura: Conduas em Situações de Emergência. Disponível em: <http://www.ecoharmonia.com/2014/07/trabalho-em-altura-apos-uma-queda-para.html>. Acesso em: abril de 2017.

Norma Regulamentadora 35. Ministério do Trabalho e Emprego. Disponível em: <http://www.guiatrabalhista.com.br/legislacao/nr/nr35.htm>. Acesso em: abril de 2017.

SESMT – Serviço Especializado em Engenharia de Segurança e em Medicina do Trabalho. Planilha de Permissão de Trabalho – NR 35. Agosto de 2016.

