

# SINTEST-DF



## DESVENDANDO A NOVA NR 35

COMPREENDENDO O ACESSO POR CORDAS  
SOB A ÓTICA DA NR 35 E NBR 15475

[www.sintestdf.com.br](http://www.sintestdf.com.br)



# CAPÍTULO 1:

## INTRODUÇÃO AO TRABALHO EM ALTURA E A NOVA NR 35

O trabalho em altura tem sido, por muito tempo, uma das atividades mais desafiadoras e arriscadas no setor de construção civil e em outros setores que envolvem tarefas similares. As questões de segurança são de extrema importância nesse cenário, pois os perigos são inerentes e o nível de risco é significativamente alto. No entanto, com as devidas medidas de prevenção e o cumprimento rigoroso das normas regulatórias, esses riscos podem ser minimizados.

Considera-se trabalho em altura qualquer atividade que ocorra a mais de 2,0m (dois metros) acima do nível inferior, onde exista a possibilidade de queda. É essencial para a segurança e a saúde dos trabalhadores envolvidos com as atividades em altura que se tenha regulamentações e diretrizes claras, precisas e atualizadas para seguir.

Com o objetivo de melhorar a segurança do trabalho em altura, foi promulgada a nova redação da Norma Regulamentadora nº 35 (NR 35) que entrou em vigor a partir do dia 03 de julho de 2023, conforme determinado pela Portaria MTP nº 4.218, de 20/12/2022. Esta norma estabelece os requisitos e as medidas de prevenção necessárias para a segurança e a saúde dos trabalhadores que desempenham atividades em altura.



As mudanças trazidas por essa atualização são vastas e cruciais para garantir a segurança dos trabalhadores em altura. Entre essas mudanças, destacam-se:

**1.1 Harmonização da capacitação para o trabalho em altura com a NR 01:** A nova NR 35 busca alinhar a capacitação para o trabalho em altura com os requisitos estabelecidos pela NR 01. Essa harmonização procura uniformizar as diretrizes e aprimorar a qualificação dos trabalhadores que realizam os trabalhos em altura.

**1.2. Conformidade do Sistema de Proteção Contra Quedas (SPQ):** O SPQ deve estar em conformidade com as normas técnicas nacionais ou, na ausência delas, com as normas internacionais aplicáveis vigentes à época de sua fabricação ou construção. Isso garante a conformidade do SPQ com os padrões estabelecidos na época em que foram produzidos.

**1.3. Implementação de inspeções do Sistema de Proteção Individual Contra Quedas (SPIQ):** A nova NR 35 estabelece a necessidade de inspeções iniciais, rotineiras e periódicas do SPIQ, seguindo as recomendações do fabricante ou do projetista. Isso é vital para identificar possíveis defeitos, danos ou desgastes, além de assegurar a manutenção adequada dos equipamentos.

**1.4. Uso de talabarte integrado com o absorvedor de energia:** A norma exige o uso de talabarte integrado com o absorvedor de energia sempre que um cinturão de segurança do tipo paraquedista for utilizado para a retenção de queda.



**1.5. Procedimentos de resposta a emergências:** As empresas são obrigadas a implementar procedimentos de resposta a cenários de emergência relacionados ao trabalho em altura, incluindo os perigos associados à operação de resgate. Esta mudança visa garantir uma resposta eficaz em situações críticas.

**1.6. Seleção dos pontos de fixação temporários do sistema de ancoragem:** A tarefa de seleção dos pontos de fixação temporários do sistema de ancoragem, anteriormente exclusiva de um Profissional Legalmente Habilitado (PLH), agora pode ser realizada por um trabalhador capacitado, seguindo um procedimento elaborado pelo PLH. Esta mudança proporciona maior flexibilidade e adaptabilidade às diferentes situações de trabalho em altura.

**1.7. Responsabilidade da organização e do trabalhador:** Este aspecto é fundamental em qualquer trabalho em altura. O termo "empregador" foi substituído por "organização" na nova NR 35, refletindo o papel da organização como um todo, e não apenas do empregador individual, na garantia da segurança no trabalho em altura.

**1.8. Autorização para trabalho em altura:** A nova NR 35 introduziu conceitos adicionais para determinar a autorização para trabalho em altura, incluindo a capacitação do trabalhador e sua aptidão clínica para realizar as atividades em altura.



**1.9. Treinamento de capacitação:** A nova NR 35 destacou a responsabilidade do Profissional Legalmente Habilitado (PLH) em segurança para realizar o treinamento de capacitação.

**1.10. Mudanças no Anexo II - Sistemas de Ancoragem:** As mudanças neste anexo também são importantes, incluindo uma nova exceção para espeleologia profissional e espeleorresgate e a referência às normas OSHA para ancoragens temporárias. Vamos analisar em detalhes essas mudanças e como elas afetam a segurança no trabalho em altura.

**1.11. Novo Anexo III - Escadas:** Este anexo estabelece os requisitos e as medidas de prevenção para a utilização de escadas como meios de acesso ou como postos de trabalho no trabalho em altura. Discutiremos os termos utilizados e os requisitos construtivos de escadas em conformidade com as normas técnicas, especialmente a NBR 16208.

Cabe destacar que a implementação da nova NR 35 ocorrerá em duas etapas. A primeira, que já está em vigor, abrange o corpo da norma e os Anexos I (Acesso por cordas) e II (Sistemas de Ancoragem). A segunda etapa, entrará em vigor em 02 de janeiro de 2024, refere-se ao novo Anexo III (Escadas).



## CAPÍTULO 2: ANÁLISE DETALHADA DA NOVA NR 35

Neste capítulo, vamos examinar em detalhes as principais mudanças trazidas pela nova NR 35 e seus anexos, bem como suas implicações para organizações e trabalhadores que realizam atividades em altura. Para isso, vamos analisar as alterações item por item.



## **2.1 Mudança do termo "empregador" para "organização"**

Essa mudança, embora pareça sutil, tem uma significativa importância conceitual. Ao trocar o termo "empregador" por "organização", a norma deixa claro que a responsabilidade pela segurança no trabalho em altura se estende a todos os níveis da empresa, e não apenas ao empregador direto. Isso implica que cada membro da organização tem um papel a desempenhar na prevenção de acidentes e fatalidades.

## **2.2 Responsabilidades da organização e do trabalhador**

A nova NR 35 trouxe mais detalhes e especificidade às responsabilidades da organização e do trabalhador. A organização, por exemplo, agora tem a responsabilidade de garantir a organização e o arquivamento da documentação, e de disponibilizar instruções de segurança a todos os integrantes da equipe de trabalho. O trabalhador, por sua vez, é encarregado de colaborar com a organização na aplicação das NRs e de usar o equipamento de proteção individual fornecido.

## **2.3 Autorização para trabalho em altura**

A nova norma introduziu novos conceitos que devem ser considerados ao autorizar o trabalho em altura, incluindo a capacitação do trabalhador e sua aptidão clínica para realizar as atividades.



## **2.4 Treinamento e capacitação**

Na nova NR 35, a responsabilidade para os treinamentos de capacitação para trabalho em altura foi atribuída ao profissional legalmente habilitado (PLH) em segurança. Esta inclusão elimina qualquer ambiguidade sobre quem é responsável pela capacitação dos trabalhadores para o trabalho em altura.

## **2.5 Mudanças no Anexo II - Sistemas de Ancoragem**

O Anexo II da nova NR 35 passou por mudanças significativas, incluindo a adição de uma nova exceção para espeleologia profissional e espeleorresgate e a referência às normas OSHA para ancoragens temporárias.

## **2.6 Novo Anexo III - Escadas**

Este novo anexo estabelece os requisitos para a utilização de escadas como meios de acesso ou postos de trabalho no trabalho em altura. A norma especifica requisitos construtivos de escadas em conformidade com as normas técnicas, em particular a NBR 16208.



## CAPÍTULO 3: ACESSO POR CORDA SEGUNDO A NR 35 E A NBR 15475

O acesso por corda, conforme definido pela NBR 15475, é uma técnica de progressão utilizando cordas e outros equipamentos mecânicos, permitindo ao trabalhador ascender, descender ou se deslocar horizontalmente no local de trabalho, assim como para se posicionar no ponto de trabalho.



### **3.1 Princípios Básicos de Acesso por Corda**

Essa técnica é frequentemente usada em locais de trabalho onde proteções coletivas, como guarda-corpos e redes de proteção, são incompatíveis ou impossíveis de serem usadas. O acesso por corda também é uma opção viável quando a instalação de andaimes ou outros métodos convencionais não são adequados, geralmente em locais de difícil acesso onde o risco associado a esses métodos seria maior.

Há algumas considerações importantes a serem lembradas quando se fala de acesso por corda, que incluem a compreensão completa das fichas técnicas do equipamento, a necessidade de treinamento específico e a verificação da capacidade de executar estas técnicas com total segurança.

### **3.2 Informações Gerais Sobre Quedas**

A gravidade de uma queda depende de vários fatores, incluindo a massa do trabalhador e de seu equipamento, a altura da queda, e a posição da ancoragem. Antecipar esses fatores é crucial para a segurança do trabalhador.

### **3.3 Antecipação dos Meios de Evacuação Rápida**

É crucial limitar os efeitos da suspensão inerte, o que pode ser feito assegurando que os equipamentos de trabalho estejam equipados e configurados para a evacuação rápida do trabalhador. Além disso, os procedimentos de evacuação devem ser claramente definidos e facilmente executáveis, mesmo em condições adversas.



### **3.4 Sistema de Retenção, Restrição e Travamento**

Estes sistemas servem para delimitar um espaço de trabalho que impeça ao trabalhador entrar em uma zona de risco de queda, permitir que o trabalhador se posicione com precisão no local de trabalho e para deter a queda, limitando a força do impacto suportada pelo trabalhador.

### **3.5 Limitação de Força de Impacto: Absorção de Energia**

É importante garantir que a força de choque suportada pelo usuário não exceda os 6 kN. Isso geralmente é alcançado através do uso de um absorvedor de energia.

### **3.6 Distância para Deter a Queda e Zona Livre de Queda**

A Zona Livre de Queda (ZLQ) é a altura de segurança mínima requerida que deve ser prevista por debaixo de um sistema ant queda, evitando que o usuário bata no chão ou em um obstáculo durante a detenção da queda.



## CAPÍTULO 4: SISTEMAS DE RETENÇÃO, RESTRIÇÃO E TRAVA QUEDAS

Neste capítulo, discutiremos em detalhes três aspectos fundamentais do trabalho em altura: os sistemas de retenção, restrição e trava quedas. Todos estes componentes desempenham papéis cruciais na segurança do trabalhador e são regidos por normas específicas.



#### **4.1 Sistemas de Retenção**

Um sistema de retenção tem como objetivo principal delimitar o espaço de trabalho de um operador para impedir que ele se aproxime de uma área de risco de queda. Este tipo de sistema não é projetado para deter uma queda, mas sim para preveni-la.

Por exemplo, um sistema de retenção pode ser um conjunto de cordas ou cabos que mantém o trabalhador a uma certa distância de uma borda de onde ele poderia cair.

#### **4.2 Sistemas de Restrição**

Um sistema de restrição é um dispositivo que limita o movimento do usuário e permite que ele se posicione com precisão em apoio ou em suspensão. Esses sistemas são frequentemente usados quando os trabalhadores precisam trabalhar em uma posição específica e estável, seja de pé ou pendurado.

O sistema de restrição deve ser complementado por um sistema contra queda para fornecer uma proteção adicional no caso de um deslizamento ou falha no sistema de restrição.



### 4.3 Trava Quedas

O sistema de trava quedas é um dispositivo de travamento, independente do modo de progressão ou de restrição, que é conectado a uma linha de vida e ao ponto de engate do cinturão do trabalhador.

Este sistema não impede a queda livre, mas tem a função crucial de deter a queda, limitando a força do impacto suportada pelo usuário. Deve ser sempre utilizado prevendo a queda livre com uma margem de segurança entre os pés do trabalhador e o chão.

Estes sistemas são projetados para travar automaticamente em caso de queda, reduzindo a distância de queda e, portanto, minimizando o risco de ferimentos.

É importante notar que estes sistemas devem ser inspecionados regularmente e mantidos de acordo com as diretrizes do fabricante para garantir que eles funcionem corretamente quando necessário.

Em conclusão, os sistemas de retenção, restrição e trava quedas são três componentes cruciais na garantia da segurança no trabalho em altura. Cada um desempenha um papel único e essencial na prevenção de quedas e na minimização dos danos em caso de uma queda. Compreender e utilizar corretamente estes sistemas pode literalmente fazer a diferença entre a vida e a morte em muitos ambientes de trabalho em altura.



## CAPÍTULO 5: ANÁLISE DE RISCOS EM TRABALHO EM ALTURA

A análise de riscos é uma parte fundamental para garantir a segurança em qualquer tipo de trabalho, mas é especialmente crítica quando se trata de trabalho em altura. Ela envolve identificar e avaliar os perigos potenciais que podem surgir durante o trabalho e implementar medidas para mitigar esses riscos. Neste capítulo, discutiremos os principais riscos associados ao trabalho em altura e as melhores práticas para gerenciá-los.



## 5.1 Identificação de Riscos

O primeiro passo na análise de riscos é identificar todos os possíveis riscos. No caso de trabalho em altura, isso pode incluir, mas não se limita a:

- Quedas de alturas significativas.
- Falha ou mau uso do equipamento de proteção individual (EPI).
- Condições climáticas adversas.
- Objetos caindo de altura e causando lesões aos trabalhadores abaixo.
- Riscos elétricos, como trabalhar perto de linhas de energia.

## 5.2 Avaliação de Riscos

Uma vez identificados os riscos, o próximo passo é avaliar o grau de cada risco e a probabilidade de ocorrência. Fatores a serem considerados nesta etapa incluem a altura do trabalho, o estado do EPI, o nível de treinamento e experiência dos trabalhadores, e o ambiente de trabalho.

## 5.3 Implementação de Medidas de Controle

Após a avaliação, medidas de controle devem ser implementadas para mitigar os riscos identificados. Isso pode incluir:

- Uso de equipamentos de proteção individual adequados.
- Fornecimento de treinamento adequado aos trabalhadores.
- Realização de inspeções regulares do local de trabalho e do equipamento de segurança.
- Limitação de trabalho em altura durante condições climáticas adversas.
- Implementação de procedimentos de emergência.



## 5.4 Monitoramento e Revisão

Por fim, é importante monitorar regularmente os riscos e revisar as medidas de controle para garantir que eles continuem sendo eficazes. Isso deve incluir inspeções regulares do local de trabalho, treinamento contínuo para os trabalhadores, e uma revisão periódica da análise de risco.

## 5.5 Exemplo de Procedimento de Análise de Riscos

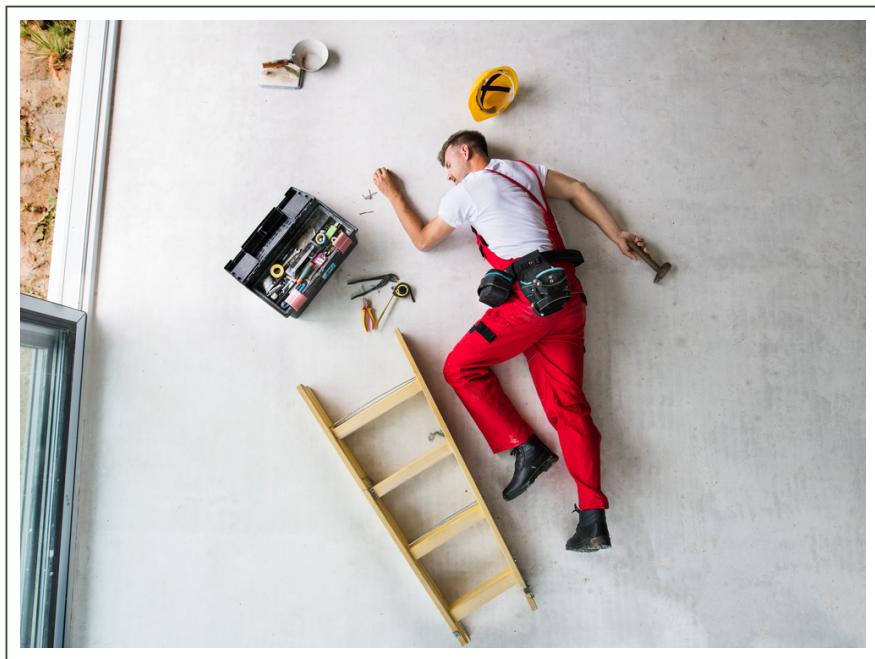
Vamos agora ilustrar como a análise de riscos pode ser realizada através de um procedimento simples:

- 1. Identifique os riscos:** Examine cada atividade que será realizada durante o trabalho em altura e identifique os possíveis riscos associados. Isso deve ser feito com a participação dos trabalhadores que realizarão o trabalho, já que eles possuem conhecimento prático e experiência.
- 2. Avalie os riscos:** Determine a probabilidade de cada risco ocorrer e a gravidade de suas consequências. Isso pode ser feito usando uma matriz de risco, que classifica cada risco com base na gravidade e probabilidade.
- 3. Implemente medidas de controle:** Desenvolva e implemente medidas para controlar cada risco identificado. Isso pode incluir a escolha de EPI adequado, desenvolvimento de procedimentos de trabalho seguros, e fornecimento de treinamento apropriado aos trabalhadores.
- 4. Registre os resultados:** Documente os resultados da análise de riscos e as medidas de controle implementadas. Este registro deve ser mantido e disponibilizado para todos os trabalhadores envolvidos no trabalho em altura.
- 5. Monitore e revise:** Verifique regularmente a eficácia das medidas de controle e faça ajustes conforme necessário. A análise de riscos deve ser revisada periodicamente, ou quando houver uma mudança significativa nas condições de trabalho.



## CAPÍTULO 6: INFORMAÇÕES GERAIS SOBRE QUEDAS E MEDIDAS DE PREVENÇÃO E ANCORAGEM

O trabalho em altura é inerentemente perigoso devido à possibilidade de quedas. Por isso, é crucial compreender a natureza das quedas e implementar medidas preventivas adequadas. Neste capítulo, exploraremos os aspectos gerais das quedas, as medidas de prevenção e o papel crucial que a ancoragem desempenha na garantia de segurança.



## 6.1 Entendendo as Quedas

As quedas podem ocorrer de várias maneiras durante o trabalho em altura, mas geralmente envolvem um trabalhador que perde seu equilíbrio ou a força de uma posição elevada. A queda pode ser vertical ou oblíqua, dependendo da posição inicial do trabalhador e da força de impulsão.

## 6.2 Medidas de Prevenção

O objetivo principal das medidas de prevenção é reduzir a chance de uma queda ocorrer e minimizar a gravidade de qualquer queda que possa acontecer. As medidas de prevenção incluem:

- Uso adequado de Equipamentos de Proteção Individual (EPI), como cintos de segurança, cordas, arreios e capacetes.
- Treinamento adequado dos trabalhadores em técnicas de trabalho seguro em altura, uso adequado dos EPIs e ações de emergência.
- Manutenção regular do equipamento e inspeções periódicas para garantir que estão em boas condições de funcionamento.
- Delimitação e sinalização adequadas da área de trabalho para evitar a passagem de pessoas não autorizadas.



### 6.3 Sistema de Ancoragem

Um sistema de ancoragem é uma parte vital de qualquer operação de trabalho em altura. Ele fornece um ponto de fixação seguro para o trabalhador, normalmente através de um arnês de segurança conectado por uma corda ou cabo a um ponto de ancoragem. Os sistemas de ancoragem devem ser projetados e instalados por profissionais e devem atender a certos critérios, como:

- Capacidade para suportar pelo menos 2.500 libras (1.134 kg) ou duas vezes a carga máxima pretendida.
- Serem localizados de tal maneira que reduzam o potencial de queda livre e a distância de parada, além de minimizar o risco de oscilação (queda lateral).
- Serem inspecionados regularmente para garantir que permaneçam seguros e eficazes.

### 6.4 Treinamento e Conscientização

Todos os trabalhadores envolvidos em trabalhos em altura devem receber treinamento adequado. Eles devem ser informados sobre os riscos envolvidos, como usar corretamente o EPI, e o que fazer em caso de emergência. O treinamento deve ser prático e teórico, e deve ser repetido regularmente para garantir que os conhecimentos e habilidades sejam mantidos atualizados.



## CAPÍTULO 7: MANUTENÇÃO E INSPEÇÃO DE EQUIPAMENTOS: BOAS PRÁTICAS

Os equipamentos de proteção individual (EPI) desempenham um papel vital na garantia da segurança dos trabalhadores durante o trabalho em altura. Contudo, para que estes equipamentos sejam eficazes, é crucial que sejam adequadamente mantidos e regularmente inspecionados. Neste capítulo, examinaremos as boas práticas para a manutenção e inspeção de equipamentos, com foco específico nas cordas e sistemas de ancoragem.



## 7.1 Manutenção e Armazenamento de EPIs

A manutenção adequada dos EPIs é essencial para garantir a sua funcionalidade e durabilidade. O armazenamento correto é uma parte importante desse processo:

- Armazene os EPIs em um local seco e limpo para evitar danos causados pela umidade e sujeira.
- Evite a exposição direta ao sol ou a fontes de calor intenso, pois isso pode degradar os materiais ao longo do tempo.
- Certifique-se de que os equipamentos estejam secos antes de armazená-los para prevenir a formação de mofo e bolor.

## 7.2 Inspeção Regular de EPIs

A inspeção regular é essencial para detectar qualquer sinal de desgaste ou danos que possam comprometer a segurança do equipamento. A frequência da inspeção pode variar dependendo do tipo de equipamento e da frequência de uso, mas como regra geral, todos os EPIs devem ser inspecionados antes e depois de cada uso.



### 7.3 Inspeção e Manutenção das Cordas

As cordas são uma parte fundamental do equipamento de trabalho em altura e requerem cuidado especial:

- **Inspeção Visual:** Verifique a corda em busca de sinais de desgaste, como fios soltos, cortes, queimaduras ou descoloração. Se qualquer dano for encontrado, a corda deve ser substituída.
- **Inspeção Tátil:** Sinta a corda ao longo de todo o seu comprimento em busca de sinais de abrasão ou perda de flexibilidade.
- **Manutenção:** Mantenha as cordas limpas, pois a sujeira e os detritos podem acelerar o desgaste. Após a limpeza, deixe-as secar naturalmente, longe de fontes diretas de calor.

### 7.4 Inspeção e Manutenção do Sistema de Ancoragem

Os sistemas de ancoragem também precisam de manutenção regular e inspeção:

- **Inspeção Visual:** Verifique os pontos de ancoragem em busca de sinais de corrosão, fissuras, deformações ou outros danos.
- **Teste Funcional:** Teste o sistema de ancoragem para garantir que ele ainda está seguro e funcional. Isso pode envolver a aplicação de uma carga de teste ao sistema.
- **Manutenção:** Se algum componente do sistema de ancoragem estiver danificado ou desgastado, ele deve ser reparado ou substituído.



## CAPÍTULO 8: CONCLUSÃO E A IMPORTÂNCIA DOS TEMAS ABORDADOS

Neste livro, exploramos a amplitude e a profundidade do trabalho em altura, com especial ênfase na atualização da norma regulamentadora NR-35, que estabelece os requisitos de segurança essenciais para garantir a proteção dos trabalhadores.

O trabalho em altura, inerentemente perigoso, requer atenção e precaução máximas, e a atualização da NR-35 busca fortalecer essa proteção. A importância do acesso por cordas foi destacada como um elemento central para garantir a segurança no trabalho em altura. Este método, embora ofereça grande flexibilidade e eficiência, requer treinamento especializado, uso correto dos equipamentos de segurança, e estrito cumprimento dos procedimentos de trabalho.

Destacamos a importância da análise de risco e do planejamento do trabalho, pontos-chave na nova NR-35, que se concentra em identificar, avaliar e controlar potenciais perigos no ambiente de trabalho em altura. O uso adequado de equipamentos de proteção individual (EPI), adotando medidas de controle e implementando procedimentos de emergência são enfatizados na norma.



O cuidado com a manutenção e inspeção regular dos EPIs, e em particular, das cordas e sistemas de ancoragem, são de extrema importância para minimizar os riscos de acidentes. Os sistemas de ancoragem, cruciais para o acesso por cordas, devem ser projetados e instalados por profissionais e devem atender a critérios rigorosos para garantir a segurança do trabalhador.

A NR-35, com suas atualizações, destaca a necessidade de um treinamento adequado e contínuo para os trabalhadores. Isso vai além de simplesmente entender as regras - envolve a compreensão e a internalização dos riscos associados ao trabalho em altura, o respeito constante pelos procedimentos de segurança e o domínio das técnicas de acesso por cordas.

Em conclusão, a segurança no trabalho em altura não é apenas uma obrigação legal - é uma responsabilidade ética e moral de todos os envolvidos. A atualização da NR-35 é um passo positivo e necessário para aumentar a conscientização sobre os perigos do trabalho em altura, para fortalecer as medidas de segurança e para reforçar a importância do acesso por cordas como uma técnica segura e eficaz quando usada corretamente.



## NOTA IMPORTANTE:

Este material serve como uma fonte de informação adicional e não substitui um treinamento adequado em segurança no trabalho.

As informações fornecidas neste material são baseadas nas melhores práticas e padrões de segurança disponíveis no momento da publicação. No entanto, as práticas e regulamentações de segurança podem mudar com o tempo, e é responsabilidade do leitor se manter atualizado e em conformidade com as leis e regulamentos mais recentes.



# REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério do Trabalho e Previdência. Portaria MTP nº 4.218, de 20 de dezembro de 2022. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-mtp-n-4.218-de-20-de-dezembro-de-2022-452404673>. Acesso em: julho de 2023.
2. Brasil. Ministério do Trabalho e Previdência. Norma Regulamentadora 35 (NR 35) - Trabalho em altura. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho/pt-br/assuntos/seguranca-e-saude-no-trabalho/normatizacoes/normas-regulamentadoras/norma-regulamentadora-n-35-trabalho-em-altura>. Acesso em: julho de 2023.
3. Brasil. Ministério do Trabalho e Previdência. Norma Regulamentadora 18 (NR 18) - Condições e meio ambiente de trabalho na indústria da construção. Disponível em: <https://www.gov.br/trabalho/pt-br/assuntos/seguranca-e-saude-no-trabalho/normatizacoes/normas-regulamentadoras/norma-regulamentadora-n-18-condicoes-e-meio-ambiente-de-trabalho-na-industria-da-construcao>. Acesso em: julho de 2023.
4. Associação Brasileira de Normas Técnicas. NBR 15475:2007 - Acesso por corda – Procedimento e treinamento para trabalho. Disponível em: <https://www.abntcatalogo.com.br/norma.aspx?ID=3988>. Acesso em: julho de 2023.
5. Associação Brasileira de Normas Técnicas. NBR 16325-1:2014 - Proteção contra quedas de altura - Parte 1: Dispositivos de ancoragem - Requisitos e ensaios. Disponível em: <https://www.abntcatalogo.com.br/norma.aspx?ID=288767>. Acesso em: julho de 2023.
6. Associação Brasileira de Normas Técnicas. NBR 16325-2:2014 - Proteção contra quedas de altura - Parte 2: Dispositivos de ancoragem tipo linha de vida horizontal flexível - Requisitos e ensaios. Disponível em: <https://www.abntcatalogo.com.br/norma.aspx?ID=319395>. Acesso em: julho de 2023.



# INFORMAÇÕES DE CONTATO



O SINTEST-DF acredita no poder da união. Nosso compromisso é com a segurança de cada trabalhador em Brasília e em todo o DF. Venha fazer parte desta missão. Junte-se a nós, siga-nos nas redes sociais e mantenha-se informado sobre as últimas notícias e atualizações em segurança do trabalho.

***Juntos somos mais fortes, Junte-se ao SINTEST-DF***



Caso você tenha dúvidas adicionais sobre a nova NR 35 e o trabalho em altura ou questões relacionadas à segurança no local de trabalho, não hesite em nos contatar. Estamos aqui para ajudar!

- Sede: SRTC Trecho 4, Conjunto A Lote 10 Guará - Brasília/DF 71.090-000
- E-mail: [sintest.df@gmail.com](mailto:sintest.df@gmail.com)
- Telefone: (61) 3037-2018 / 99536-2626

[www.sintestdf.com.br](http://www.sintestdf.com.br)