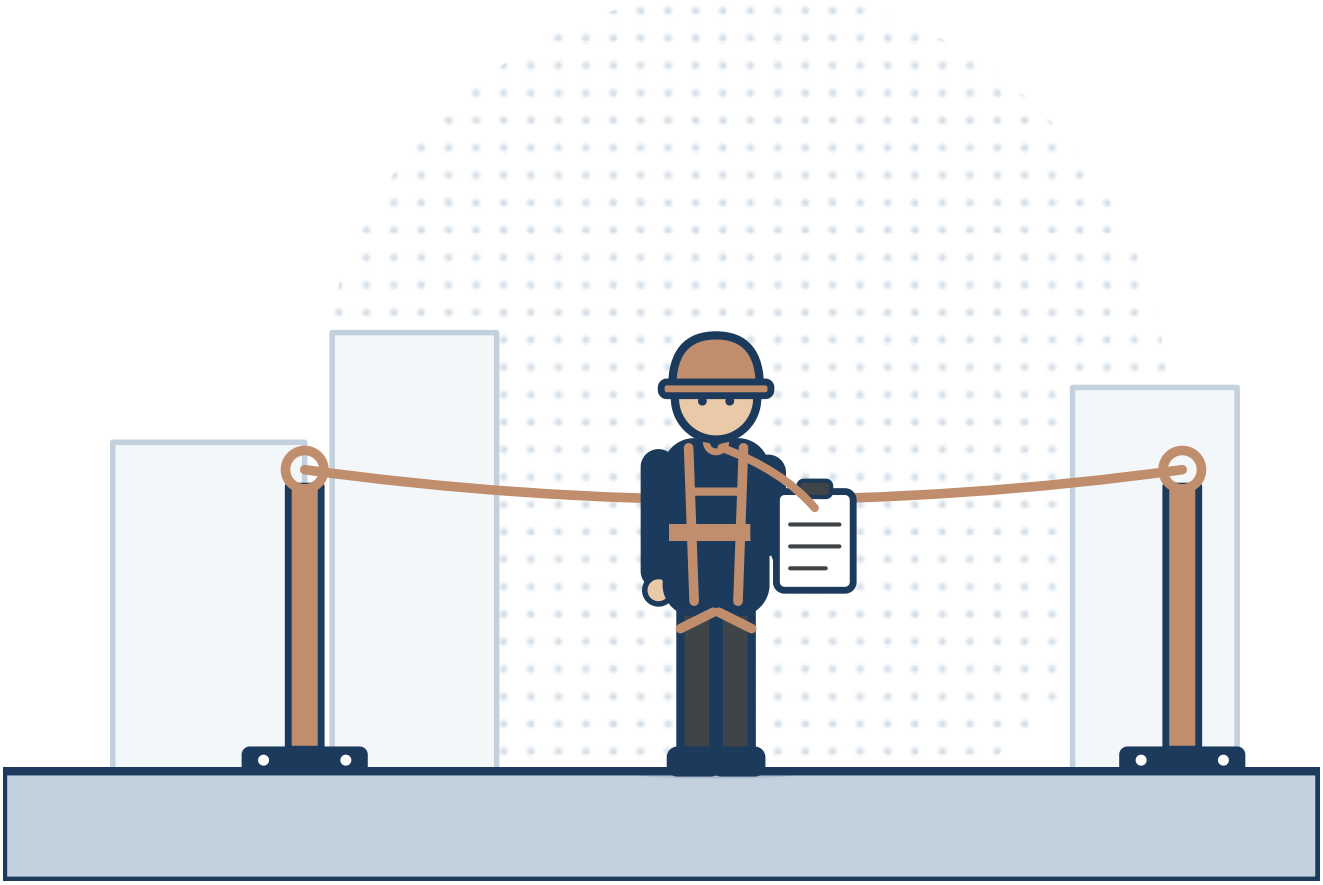
KAPTEK
ENGENHARIA E TECNOLOGIA

CARTILHA • TRABALHO EM ALTURA

NR-35 sem complicação

Onde e como prender quem trabalha em altura: linhas de vida, pontos de ancoragem e guarda-corpos em quatro etapas, do diagnóstico ao teste de carga.



Responsável técnico: Allan Davidson Daher Lima — Engenheiro Mecânico e Engenheiro de Segurança do Trabalho
CREA-RJ 2023104048 • CREA-SP 5071450185 • GEM-RJ

NR-35 em 1 minuto

A NR-35 é a norma do Ministério do Trabalho para trabalho em altura: qualquer atividade acima de 2 metros do nível inferior em que haja risco de queda. Ela pede análise de risco, permissão de trabalho para atividades não rotineiras, trabalhador com treinamento presencial e apto no ASO, e um sistema de proteção contra quedas (SPQ) adequado à tarefa. Linhas de vida e pontos de ancoragem fixos precisam de projeto de profissional habilitado e de inspeção periódica.

Sem adequação, a empresa fica sujeita a

- Autuação, embargo ou interdição pela fiscalização
- Queda com morte ou lesão grave, uma das principais causas de acidente fatal no trabalho
- Responsabilidade civil e criminal se houver acidente

Para quem é

Diretoria e gestores

Queda de altura está entre os acidentes que mais matam no trabalho. Projeto, ensaio e laudo com ART mostram que o risco foi tratado por quem responde por ele.

Condomínios e pequenos negócios

Limpeza de fachada, manutenção de telhado, letreiro e ar-condicionado em altura. Um ponto de ancoragem fixo evita o improviso a cada serviço.

Técnicos de segurança

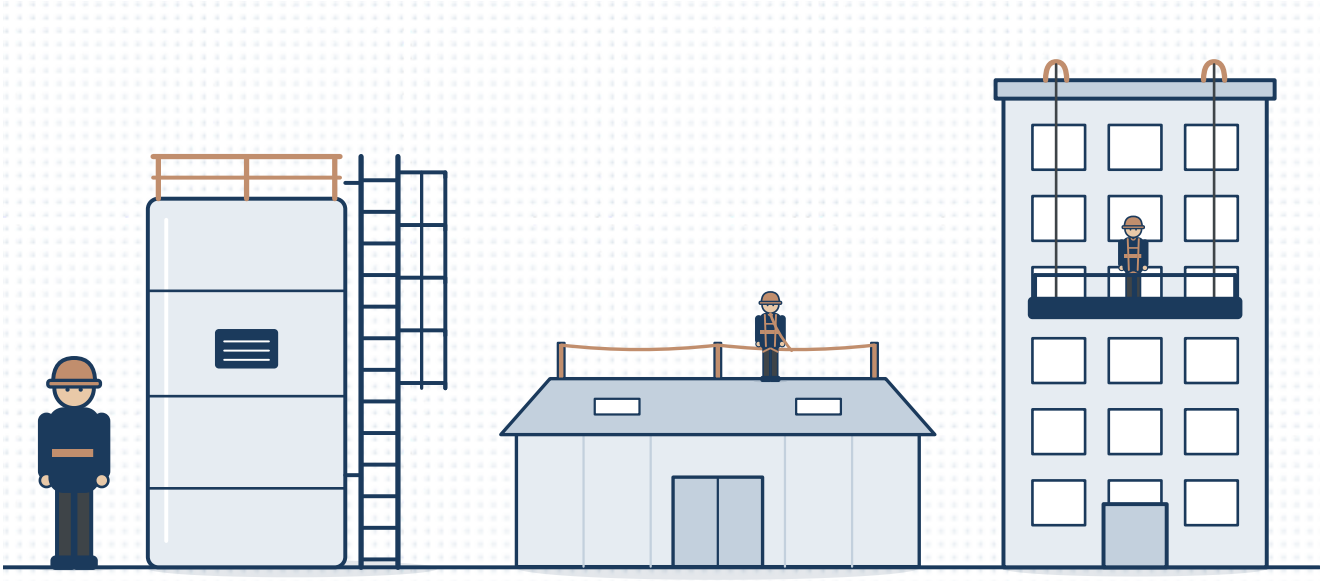
Análise de risco e permissão de trabalho pedem ponto de ancoragem com capacidade conhecida. O laudo traz esse dado, ponto por ponto.

Prestadores e manutenção

Chegar ao local e saber onde se prender, com cada ponto identificado e testado. Menos tempo montando, mais segurança na tarefa.

Da escada ao topo do prédio

A escada que leva à caixa d'água, o telhado do galpão e a fachada do prédio têm o mesmo problema: o trabalhador precisa de um ponto seguro para se prender, com capacidade conhecida e testada. Calha, corrimão e tubulação não servem.



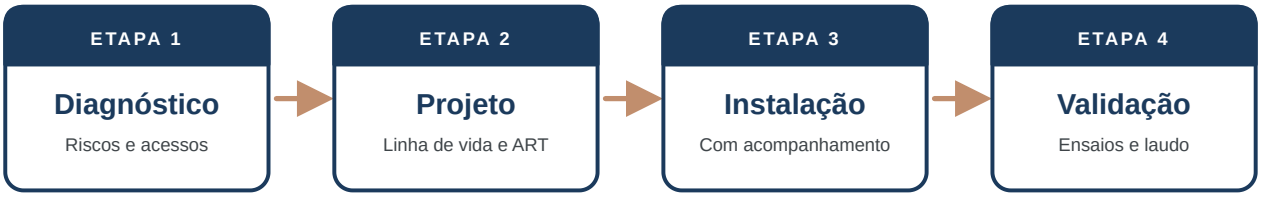
Escada com gaiola
acesso ao reservatório

Linha de vida no telhado
manutenção do galpão

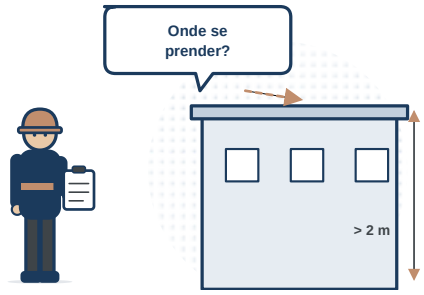
Ancoragem na fachada
grande altura

A adequação em quatro etapas

Cada etapa entrega um documento que sustenta a seguinte. Na próxima página, o que entra em cada uma.



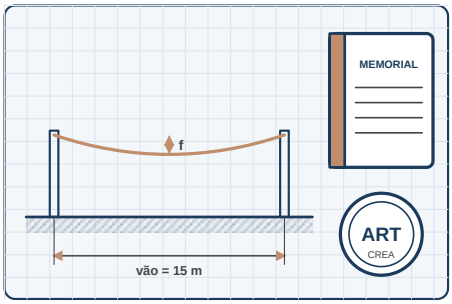
As etapas em detalhe



Etapa 1

Diagnóstico — Onde há risco de queda?

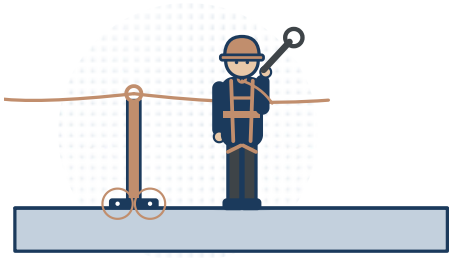
- Levantamento das atividades acima de 2 m e dos acessos
- Inspeção do que já existe: linhas de vida, ancoragens, guarda-corpos
- Escolha do sistema, com proteção coletiva antes da individual



Etapa 2

Projeto — Onde e como prender?

- Projeto de linha de vida, pontos de ancoragem e guarda-corpo
- Memorial com forças, flecha do cabo e zona livre de queda
- Especificação dos componentes e ART

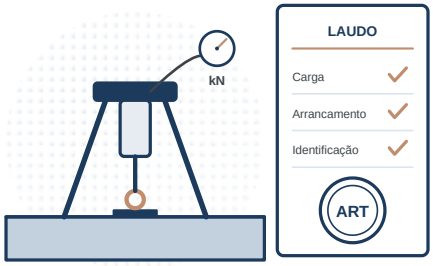


Etapa 3

Instalação — Está montado como no projeto?

- Montagem pelo fornecedor ou pela sua equipe
- Acompanhamento técnico e conferência das fixações
- Identificação de cada ponto com capacidade e data

A KAPTEK projeta, acompanha e valida. A montagem fica com o fornecedor do sistema ou com a sua equipe.



Etapa 4

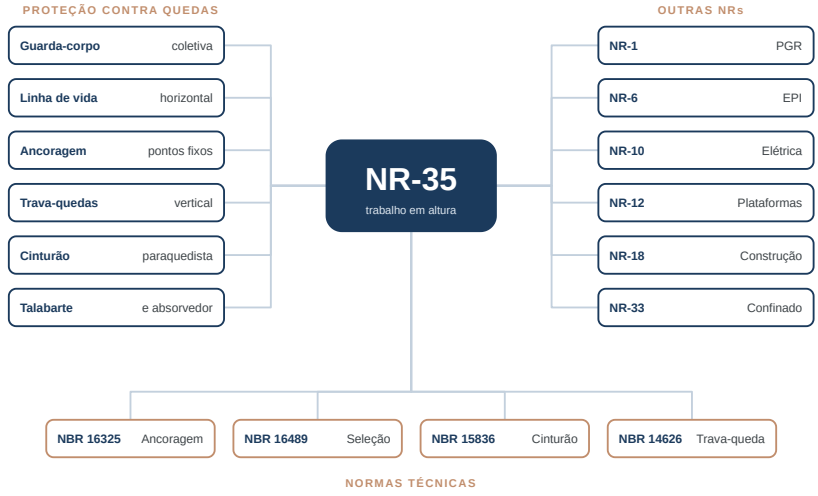
Validação — Aguenta a carga?

- Teste de carga na linha de vida e de arrancamento nos chumbadores
- Laudo com ART e data da próxima inspeção
- Dados para a análise de risco e a permissão de trabalho

Treinamento NR-35 presencial (8 h no início e reciclagem a cada 2 anos), ASO e plano de resgate ficam a cargo do empregador.

O trabalho puxa outras normas

A NR-35 define o que fazer. Como fazer vem das normas técnicas dos componentes, e o local do serviço costuma trazer outras NRs junto.



Situação ou componente	O que se aplica
Dispositivos de ancoragem	**ABNT NBR 16325**
Seleção, uso e manutenção do SPQ	**ABNT NBR 16489**
Cinturão paraquedista	**NR-6 e NBR 15836**
Talabarte e absorvedor	**NR-6 e NBR 15834**
Trava-quedas	**NBR 14626, 14627 e 14628**
Inspeção periódica e marcação do SPIQ	**ABNT NBR 17151**
Escadas portáteis e escada fixa vertical	**NR-35, Anexo III**
Andaimes, guarda-corpos e plataformas em obra	**NR-18**
Plataforma elevatória e cesto aéreo	**NR-12, Anexo XII**
Escadas e plataformas de máquinas	**NR-12, Anexo III**
Serviço perto de rede elétrica	**NR-10**
Poços, tanques e silos	**NR-33 (espaço confinado)**

Normas técnicas usadas no projeto e no ensaio: ABNT NBR 16325-1 e -2:2024 (dispositivos de ancoragem); ABNT NBR 16489:2017 (seleção, uso e manutenção de sistemas de proteção contra quedas); ABNT NBR 17151:2024 (instruções de uso, inspeção periódica e marcação do SPIQ); ABNT NBR 15836:2020 (cinturão de segurança tipo paraquedista); ABNT NBR 15834:2020 (talabarte de segurança); ABNT NBR 14626:2020, 14627:2024 e 14628:2020 (trava-quedas).

Base legal: NR-35, redação da Portaria MTP 4.218/2022, alterada pelas Portarias MTE 1.680/2025 e 1.259/2026. Versões conferidas em outubro de 2026.

Mito ou verdade

MITO

“O treinamento de NR-35 pode ser a distância.”

Desde a Portaria MTE 1.259/2026, os treinamentos inicial, periódico e eventual são presenciais. Quem fez a distância tem prazo para regularizar.

MITO

“Qualquer estrutura firme serve para prender o talabarte.”

Calha, corrimão e tubulação não foram feitos para segurar uma queda. O ponto de ancoragem precisa ter capacidade conhecida.

MITO

“Linha de vida instalada não precisa de mais nada.”

Sistema de ancoragem permanente tem inspeção periódica, e o resultado vai para o registro. Sem isso, não dá para saber se ele ainda aguenta.

VERDADE

“Ponto de ancoragem fixo precisa de projeto de engenheiro.”

Pela NR-35, o sistema de ancoragem permanente tem projeto e instalação sob responsabilidade de profissional legalmente habilitado.

Perguntas frequentes

A partir de que altura vale a NR-35?

Acima de 2 metros do nível inferior, sempre que houver risco de queda. Telhado, escada marinheiro, plataforma, caminhão e fachada costumam entrar.

Posso prender o talabarte em qualquer estrutura?

Não. Calha, corrimão, tubulação e telha quase nunca foram feitos para segurar uma queda. O ponto de ancoragem precisa ter capacidade conhecida, definida em projeto e confirmada em ensaio.

Qual a diferença entre teste de carga e teste de arrancamento?

O arrancamento puxa o chumbador ou a fixação para confirmar que ela não solta da base. O teste de carga aplica a força de projeto no ponto ou na linha de vida já montados. Os dois entram no laudo.

Já tenho linha de vida. Preciso fazer algo?

Precisa de inspeção periódica e de documentação: projeto, identificação e laudo. Se esses papéis não existem, a inspeção com ensaio regulariza o sistema ou mostra o que trocar.

De quanto em quanto tempo inspecionar?

O prazo sai do projeto e das recomendações do fabricante, e costuma ser anual. Antes de cada uso, o próprio trabalhador faz uma inspeção visual do sistema e dos equipamentos.

O que é a ART e por que ela importa?

É a Anotação de Responsabilidade Técnica, registrada no CREA. Ela identifica o engenheiro que responde pelo projeto e pelo laudo. Sem ART, o documento não tem validade legal.

Quer começar pelo diagnóstico?

Conte onde é o trabalho em altura e o que já existe no local. Respondemos com o próximo passo.

(21) 98355-3705 (WhatsApp) • contato@kaptek.com.br • www.kaptek.com.br/nr-35

Allan Davidson Daher Lima — CREA-RJ 2023104048 • CREA-SP 5071450185 • GEM-RJ. Todo projeto, laudo e relatório sai com ART.