

Checklist NR-35: trabalho em altura

VHE-CHK-02 | Revisão 01 | 20/10/2026

Use este checklist no planejamento e antes de liberar o trabalho em altura (atividade com diferença de nível acima de 2,0 m, item 35.2.1). Ele reúne o que a NR-35 exige, com o item da norma ao lado de cada linha. Não suba nem se exponha à queda para preencher. O que exigir avaliação técnica (projeto, dimensionamento, ensaio) é feito por profissional legalmente habilitado.

Empresa / unidade / local: _____

Atividade / frente de trabalho: _____

Data: _____ Turno / horário: _____ AR / PT nº: _____

Responsável pela conferência (nome / função): _____

C = conforme verificado | NC = não conforme ou não foi possível confirmar | NA = não se aplica, com justificativa no campo de observações. Campo vazio não significa aprovação. Qualquer NC em item de proteção ou ancoragem: o trabalho não é liberado.

1. Quem vai trabalhar: autorização, capacitação e aptidão		NR-35, item 35.4		
Item de conferência	Item da NR	C	NC	NA
01. Trabalhador formalmente autorizado pela organização para trabalho em altura, com a autorização anotada nos documentos funcionais.	35.4.1 e 35.4.1.3	☐	☐	☐
02. Treinamento inicial presencial de no mínimo 8 horas, feito antes de iniciar a atividade, com conteúdo da norma.	35.4.2.1 e 35.4.5	☐	☐	☐
03. Treinamento periódico a cada 2 anos (mínimo 8 horas) dentro do prazo; treinamento eventual feito quando mudou procedimento, condição ou operação com alteração dos riscos, após acidente grave ou fatal que indique a necessidade, ou na volta de afastamento acima de 180 dias.	35.4.2.2; 35.4.2 e NR-01, 1.7.1.2.3	☐	☐	☐
04. ASO do trabalhador com aptidão para trabalho em altura registrada e dentro da validade.	35.4.4 e 35.4.4.1	☐	☐	☐
05. Sistema de identificação que permita saber a abrangência da autorização de cada trabalhador (crachá, lista, sistema).	35.4.1.3.1	☐	☐	☐

2. Planejamento: AR, procedimento e PT		NR-35, item 35.5		
Item de conferência	Item da NR	C	NC	NA
06. Avaliada a hierarquia: evitar o trabalho em altura; se não der, eliminar o risco de queda; só então minimizar as consequências.	35.5.2	☐	☐	☐
07. Análise de Risco (AR) feita antes do trabalho, considerando local e entorno, isolamento e sinalização, pontos de ancoragem, condições meteorológicas, seleção e inspeção dos sistemas de proteção, resgate e condições impeditivas.	35.5.5 e 35.5.5.1	☐	☐	☐
08. Atividade rotineira: procedimento operacional com detalhamento da tarefa, medidas de prevenção, condições impeditivas, sistemas de proteção e responsabilidades.	35.5.6 e 35.5.6.1	☐	☐	☐
09. Atividade não rotineira: Permissão de Trabalho (PT) emitida, aprovada, acessível no local e encerrada ao final; validade limitada ao turno ou à jornada.	35.5.7, 35.5.8 e 35.5.8.2	☐	☐	☐
10. Forma de supervisão definida na AR e presente durante a execução.	35.5.3	☐	☐	☐
11. Área isolada e sinalizada; influências externas (vento, chuva) e trabalhos simultâneos de outras equipes reavaliados antes de começar.	35.5.4 e 35.5.5.1 b, d e g	☐	☐	☐

3. Sistema de proteção contra quedas (SPQ / SPIQ)

NR-35, item 35.6

Item de conferência	Item da NR	C	NC	NA
12. Proteção coletiva (guarda-corpo, rede, plataforma) avaliada primeiro; SPIQ usado só quando a coletiva não é possível, não protege por completo ou em emergência.	35.6.3	☐	☐	☐
13. SPQ adequado à tarefa, selecionado conforme a AR por profissional qualificado ou habilitado, com resistência para a força máxima aplicável e componentes compatíveis.	35.6.2	☐	☐	☐
14. Cinturão de segurança tipo paraquedista para retenção de queda e acesso por cordas; talabarte de retenção integrado com absorvedor de energia.	35.6.9 e 35.6.9.1.1	☐	☐	☐
15. Força de impacto no trabalhador limitada a 6 kN; distância de queda livre, fator de queda e zona livre de queda considerados na AR.	35.6.7 e 35.6.11	☐	☐	☐
16. Talabarte e trava-quedas posicionados para restringir a queda livre e evitar colisão com estrutura inferior; sem nós, laços ou talabarte ligado a outro talabarte.	35.6.11.1 e 35.6.11.1.1	☐	☐	☐
17. Trava-quedas deslizante guiado compatível com a linha de vida vertical e dentro do comprimento máximo de extensor do fabricante.	35.6.10	☐	☐	☐
18. Inspeção rotineira (visual e tátil) feita pelo trabalhador antes de iniciar; inspeção inicial e periódica (no máximo 12 meses) registradas.	35.6.6 a 35.6.6.4	☐	☐	☐
19. Elemento com defeito, deformação ou que sofreu impacto de queda retirado de uso e descartado.	35.6.6.5	☐	☐	☐

4. Sistema de ancoragem

NR-35, Anexo II

Item de conferência	Item da NR	C	NC	NA
20. Ponto de ancoragem identificado: na estrutura, em ancoragem estrutural ou em dispositivo de ancoragem, com resistência à força máxima aplicável.	Anexo II, 3.1 e 3.1.1	☐	☐	☐
21. Ancoragem estrutural com marcação: fabricante, lote ou série e número máximo de trabalhadores ou força máxima aplicável. Sem marcação: reconstituída pelo fabricante ou responsável técnico; se não der, ensaiada sob responsabilidade de profissional legalmente habilitado e marcada.	Anexo II, 3.2.1, 3.2.1.1 e 3.2.1.1.1	☐	☐	☐
22. Dispositivo de ancoragem certificado ou fabricado/projetado conforme norma técnica, sob responsabilidade de profissional legalmente habilitado.	Anexo II, 3.3	☐	☐	☐
23. Sistema permanente com projeto e instalação sob responsabilidade de profissional legalmente habilitado; sistema temporário com pontos definidos por habilitado ou por trabalhador capacitado e autorizado.	Anexo II, 4.2, 4.2.1 e 4.3	☐	☐	☐
24. Inspeção inicial após instalação, alteração ou mudança de local; inspeção periódica com intervalo não superior a 12 meses, registrada.	Anexo II, 4.1.1 e 4.1.2	☐	☐	☐
25. Procedimento operacional de montagem e utilização disponível (montagem, manutenção, alteração, mudança de local e desmontagem).	Anexo II, 6.1	☐	☐	☐

5. Emergência e resgate

NR-35, item 35.7

Item de conferência	Item da NR	C	NC	NA
26. Procedimento de resposta a emergências de trabalho em altura implantado: perigos do resgate, equipe dimensionada, tempo estimado de resgate, técnicas e equipamentos.	35.7.1	☐	☐	☐
27. AR dos cenários de emergência feita.	35.7.1.1	☐	☐	☐

Item de conferência	Item da NR	C	NC	NA
28. Equipe de salvamento capacitada para resgate e primeiros socorros, com aptidão física e mental; recursos de resgate disponíveis no local.	35.7.2 e 35.7.3	☐	☐	☐
29. Meio de comunicação definido para acionar o resgate e o serviço de emergência.	35.5.5.1 I e 35.7.1	☐	☐	☐

Observações, justificativas de NA e ações para os NC**Resultado:** ☐ Trabalho liberado ☐ Liberado após correção dos NC ☐ Não liberado_____
Responsável pela conferência (nome, função e assinatura)_____
Supervisor / responsável pela liberação (nome e assinatura)

Este checklist é um modelo de conferência da VHE Engenharia, feito a partir do texto oficial da NR-35. Ele não substitui a análise de risco, a permissão de trabalho, o procedimento operacional, as instruções do fabricante, o projeto do sistema de ancoragem nem a inspeção e o laudo por profissional legalmente habilitado. Precisa de projeto, instalação ou inspeção de linha de vida e pontos de ancoragem? VHE Engenharia · WhatsApp (19) 99820-1864 · vheengenharia.com.br