



## **[NR35 TRABALHO EM ALTURA]**

Portaria SIT n.º 313, de 23 de março de 2012.

## Índice

Legislação, Pág. 03.

Objetivo, Pág. 03.

1 Definição, Pág. 03.

2 Responsabilidades, Pág. 03.

3 Capacitação e Treinamento, Pág. 04.

4 Planejamento, Organização e Execução, Pág. 04.

5. Análise de Risco – AR, Pág. 05.

6. Condições Impeditivas ao Trabalho em Altura, Pág. 06.

7. Riscos Potenciais Inerentes ao Trabalho em Altura, Pág. 06.

8. Medidas de Prevenção e Controle contra Quedas de Altura, Pág. 07.

9. Escadas de Mão, Pág. 07.

10. Andaimés suspensos mecânicos, Pág. 09.

9 Carregamento e descarregamento, Pág. 10.

11. Trabalho em Telhado e Cobertura, Pág. 11.

12. Equipamentos de Proteção Individual – EPI Acessórios e Sistemas de Ancoragem, Pág. 12.

13. Equipamentos para uso em Resgate, Pág. 13.

14. Acidentes Típicos em Trabalhos em Altura, Pág. 15.

15. Emergência e Salvamento, Pág. 16.

16. Bibliografia, Pág. 22.

## Legislação

Portaria GM n.º 3.214, de 08 de junho de 1978.

Publicação

Portaria SIT n.º 313, de 23 de março de 2012.

D.O.U. 27/03/12

**NR 35 – Norma Regulamentadora sobre Trabalho em Altura.**

[https://enit.trabalho.gov.br/portal/images/Arquivos\\_SST/SST\\_NR/NR-35.pdf](https://enit.trabalho.gov.br/portal/images/Arquivos_SST/SST_NR/NR-35.pdf)

## Objetivo

Capacitar o trabalhador a desenvolver trabalhos em altura de forma segura, reconhecendo, analisando e gerenciando os **Perigos** e os **Riscos**.

Esta Norma 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 envolvidos direta ou indiretamente com esta atividade

## 1. Definição

Considera-se trabalho em altura toda atividade executada acima de 2,00 m (dois metros) do nível inferior, onde haja risco de queda.

### 1.1. Doenças ou condições físicas que impedem o trabalho em altura

- Hipertensão Arterial não controlada;
- Epilepsia;
- Labirintite Crônica;
- Diabetes não controlada;
- Doenças da Coluna Vertebral;
- Doenças Psiquiátricas ( tranqüilizantes ou anti-depressivos);
- Deficiências Visuais e Auditivas acentuadas;
- Qualquer doença que possibilite a perda de
- consciência repentina ou desequilíbrio.



### 1.2. Doenças ou condições físicas que desaconselham o trabalho em altura

- Gripes e resfriados fortes;
- Febre de qualquer natureza;
- Indisposições gástricas (diarréias, vômitos);
- Tonturas;
- Dores de cabeça;
- Falta de alimentação adequada;
- Indisposições físicas;
- Stress.

## 2. Responsabilidades

O empregador deve fazer cumprir as normas vigentes.

O trabalhador deve cumprir as instruções expedidas pelo empregador.

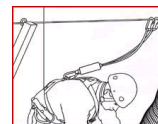
### 2.1. Item - 35.2.1 Cabe ao empregador:

a) garantir a implementação das medidas de proteção estabelecidas nesta Norma;

- b) assegurar a realização da Análise de Risco - AR e, quando aplicável, a emissão da Permissão de Trabalho - PT;
- c) desenvolver procedimento operacional para as atividades rotineiras de trabalho em altura;
- d) assegurar a realização de avaliação prévia das condições no local do trabalho em altura, pelo estudo, planejamento e implementação das ações e das medidas complementares de segurança aplicáveis;
- e) adotar as providências necessárias para acompanhar o cumprimento das medidas de proteção estabelecidas nesta Norma pelas empresas contratadas;
- f) garantir aos trabalhadores informações atualizadas sobre os riscos e as medidas de controle;
- g) garantir que qualquer trabalho em altura só se inicie depois de adotadas as medidas de proteção definidas nesta Norma;
- h) assegurar a suspensão dos trabalhos em altura quando verificar situação ou condição de risco não prevista, cuja eliminação ou neutralização imediata não seja possível;
- i) estabelecer uma sistemática de autorização dos trabalhadores para trabalho em altura;
- j) assegurar que todo trabalho em altura seja realizado sob supervisão, cuja forma será definida pela análise de riscos de acordo com as peculiaridades da atividade;
- k) assegurar a organização e o arquivamento da documentação prevista nesta Norma.

## **2.2. Item - 35.2.2 Cabe aos trabalhadores :**

- a) cumprir as disposições legais e regulamentares sobre trabalho em altura, inclusive os procedimentos expedidos pelo empregador;
- b) colaborar com o empregador na implementação das disposições contidas nesta Norma;
- c) interromper suas atividades exercendo o direito de recusa, sempre que constatarem evidências de riscos graves e iminentes para sua segurança e saúde ou a de outras pessoas, comunicando imediatamente o fato a seu superior hierárquico, que diligenciará as medidas cabíveis;
- d) zelar pela sua segurança e saúde e a de outras pessoas que possam ser afetadas por suas ações ou omissões no trabalho.



## **3. Capacitação e Treinamento**

O empregador deve promover programa para capacitação dos trabalhadores à realização de trabalho em altura.

Considera-se trabalhador capacitado para trabalho em altura aquele que foi submetido e aprovado em treinamento, teórico e prático, com carga horária mínima de oito horas, cujo conteúdo programático deve, no mínimo, incluir:

- a) normas e regulamentos aplicáveis ao trabalho em altura;
- b) análise de Risco e condições impeditivas;
- c) riscos potenciais inerentes ao trabalho em altura e medidas de prevenção e controle;
- d) sistemas, equipamentos e procedimentos de proteção coletiva;
- e) equipamentos de Proteção Individual para trabalho em altura: seleção, inspeção, conservação e limitação de uso;
- f) acidentes típicos em trabalhos em altura;
- g) condutas em situações de emergência, incluindo noções de técnicas de resgate e de primeiros socorros.

O empregador deve realizar treinamento periódico bienal.

#### 4. Planejamento, Organização e Execução

Considera-se trabalhador autorizado para trabalho em altura aquele capacitado, cujo estado de saúde foi avaliado, tendo sido considerado apto para executar essa atividade e que possua anuência formal da empresa.

A aptidão para trabalho em altura deve ser consignada no atestado de saúde ocupacional do trabalhador.

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

#### 5. Análise de Risco – AR

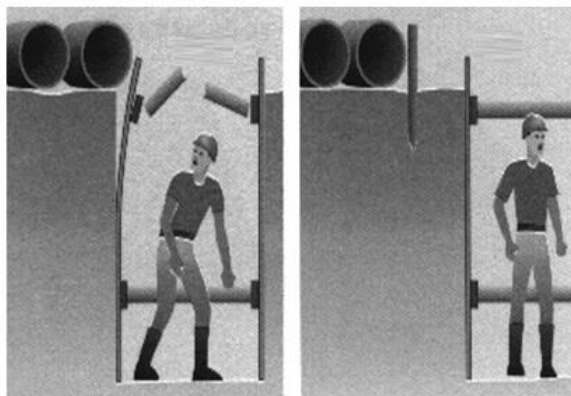
##### 5.1. Todo trabalho em altura deve ser precedido de Análise de Risco

##### 5.1.1. A Análise de Risco deve, além dos riscos inerentes ao trabalho em altura, considerar:

- o local em que os serviços serão executados e seu entorno;
- o isolamento e a sinalização no entorno da área de trabalho;
- o estabelecimento dos sistemas e pontos de ancoragem;
- as condições meteorológicas adversas;
- a seleção, inspeção, forma de utilização e limitação de uso dos sistemas de proteção coletiva e individual, atendendo às normas técnicas vigentes, às orientações dos fabricantes e aos princípios da redução do impacto e dos fatores de queda;
- o risco de queda de materiais e ferramentas;
- os trabalhos simultâneos que apresentem riscos específicos;
- o atendimento aos requisitos de segurança e saúde contidos nas demais normas regulamentadoras;
- os riscos adicionais;
- as condições impeditivas;
- as situações de emergência e o planejamento do resgate e primeiros socorros, de forma a reduzir o tempo da suspensão inerte do trabalhador;
- a necessidade de sistema de comunicação;
- a forma de supervisão.



A A.R. é uma Ferramenta para identificar os **Perigos** e os **Riscos** dos trabalhos em altura.



**Perigo:** Tudo que causa lesão.

**Risco:** Probabilidade de o Perigo causar uma lesão.

## 6. Condições Impeditivas ao Trabalho em Altura

Situações que impedem a realização ou continuidade do serviço que possa colocar em risco a saúde ou a integridade física do trabalhador.

O trabalho em altura NÃO deverá ser realizado nos seguintes casos:

Trabalhador não possuir a devida autorização para realizar trabalho em altura.

Trabalhador sem a devida qualificação para o trabalho em altura (trabalhador treinado).

Trabalhador sem condições físicas, mentais e psicológicas (ASO).

Ausência de sistema e pontos de ancoragem adequados.

Ausência da Análise de Risco – AR e/ou Permissão de Trabalho – PT.

Ausência de supervisão.

Ausência de EPI adequado.

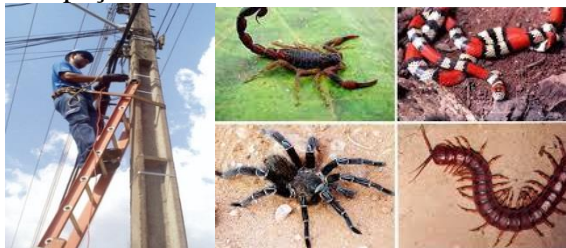
Ausência de isolamento e sinalização no entorno da área de trabalho.

Condições meteorológicas adversas (ventos fortes, chuva, calor excessivo).

## 7. Riscos Potenciais Inerentes ao Trabalho em Altura

Além dos riscos de queda em altura, existem outros riscos, específicos de cada ambiente ou processo de trabalho que, direta ou indiretamente, podem expor a integridade física e a saúde dos trabalhadores no desenvolvimento de atividades em altura.

- ✓ Elétricos
- ✓ Ataque de animais peçonhentos



- ✓ Confinamento
- ✓ Explosividade





- ✓ Intempéries / Ventos Fortes
- ✓ Temperaturas extremas



Flora e fauna



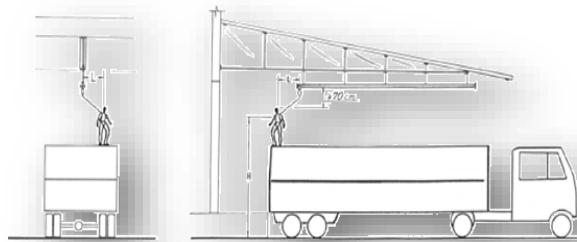
- ✓ Soterramento
- ✓ Riscos Mecânicos
- ✓ Outros riscos



## 8. Medidas de Prevenção e Controle contra Quedas de Altura

### PRIODIDADES NO CONTROLE DE RISCO

- Eliminar o risco;
- Neutralizar / isolar o risco, através do uso de **Equipamento de Proteção Coletiva – EPC**;
- Proteger o trabalhador através do uso de **Equipamentos de Proteção Individual – EPI**.



### Recursos Tecnológicos

É essencial coibir todo tipo de improvisação e execução de trabalhos com riscos de quedas. A proteção Individual deve ser associada à proteção coletiva e práticas gerenciais especializadas.

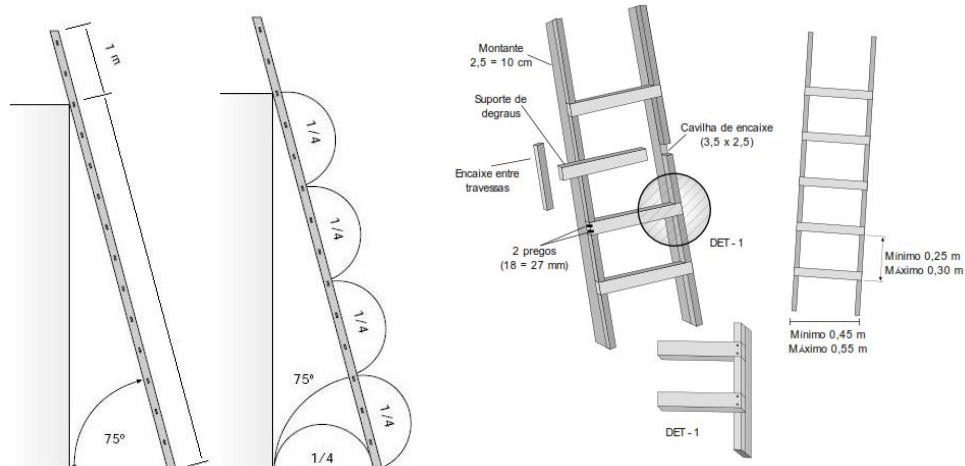
Exemplo:

- Substituição dos tradicionais andaimes tipo torre.
- Substituição dos andaimes suspensos do tipo mecânico em favor dos modelos motorizados.
- Utilização de redes de proteção do tipo trapezista.
- Utilização de guarda-corpo removíveis.
- Utilização de linha de vida.

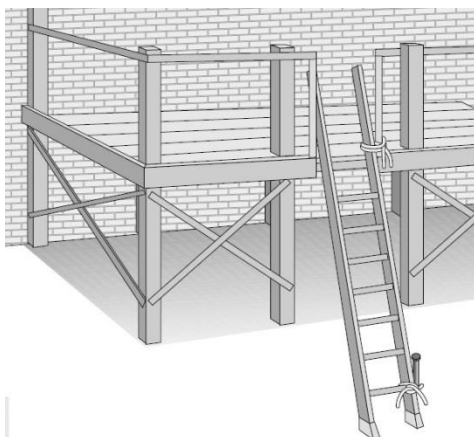
### 9. Escadas de Mão

A escada de mão deve ter seu uso restrito para acessos provisórios e serviços de pequeno porte.

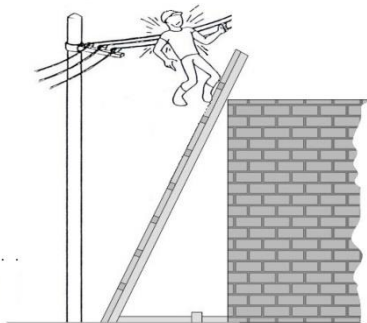
As escadas de mão poderão ter até 7,00m (sete metros).





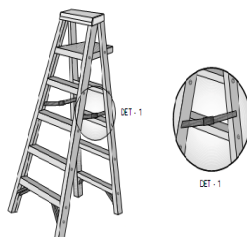


É perigoso colocar escada de mão nas proximidades de portas e áreas de circulação sem sinalização e medidas de segurança adequadas.



**É proibido o uso de escadas de mão junto a redes e equipamentos elétricos desprotegidos.**

#### **9.1. Escada de Abrir**

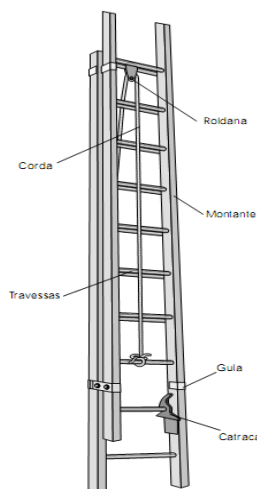


A escada de abrir deve ser rígida, estável e provida de dispositivos que a mantenham com abertura constante, devendo ter comprimento máximo de 6,00 m (seis metros), quando fechada.

#### **9.2. Escada Extensível**

A escada extensível deve ser dotada de dispositivo limitador de curso, colocado no quarto vão a contar da catraca.

Caso não haja o limitador de curso, quando estendida, deve permitir uma sobreposição de no mínimo 1,00m (um metro).



### 9.3. Vara Telescópica

Este é um equipamento que deve ser utilizado quando da existência de um pontos muito elevados, fora do alcance ou até mesmo quando da utilização de escadas de mão. Pode ser usada para ancorar cabo guia antes do uso de escadas.

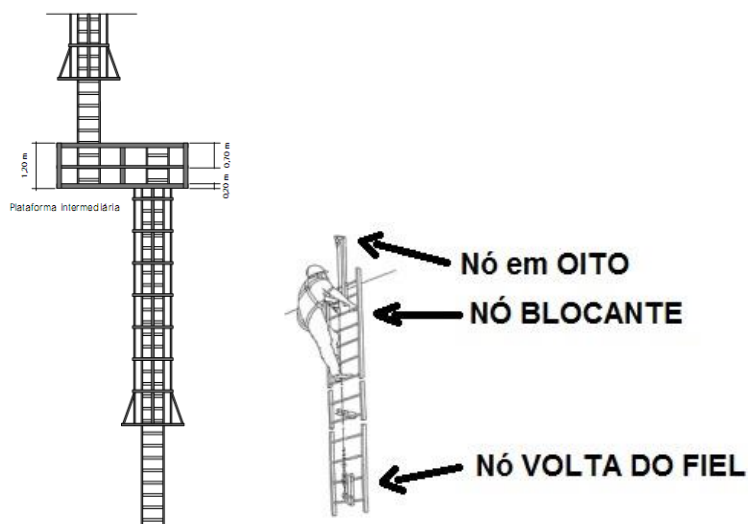


### 9.4. Escada Fixa Tipo Marinheiro

Devemos nas escadas fixas tipo marinheiro fazer uso de talabarte.

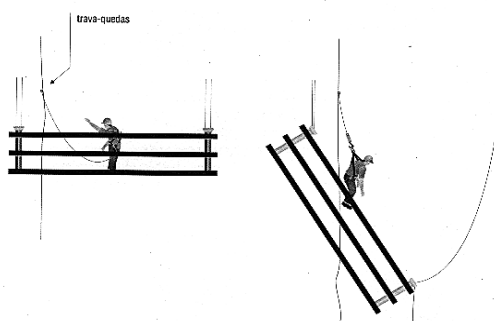
A escada fixa, tipo marinheiro, com 6,00 (seis metros) ou mais de altura, deve ser provida de gaiola protetora a partir de 2,00m (dois metros) acima da base até 1,00m (um metro) acima da última superfície de trabalho.

Para cada lance de 9,00m (nove metros), deve existir um patamar intermediário de descanso, protegido por guarda-corpo e rodapé.



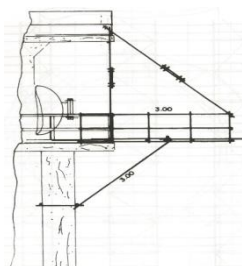
## 10. Andaimes suspensos mecânicos.

O trabalhador deve utilizar cinto de segurança tipo paraquedista, ligado ao trava-quedas de segurança este, ligado a cabo-guia fixado em estrutura independente da estrutura de fixação e sustentação do andaime suspenso.



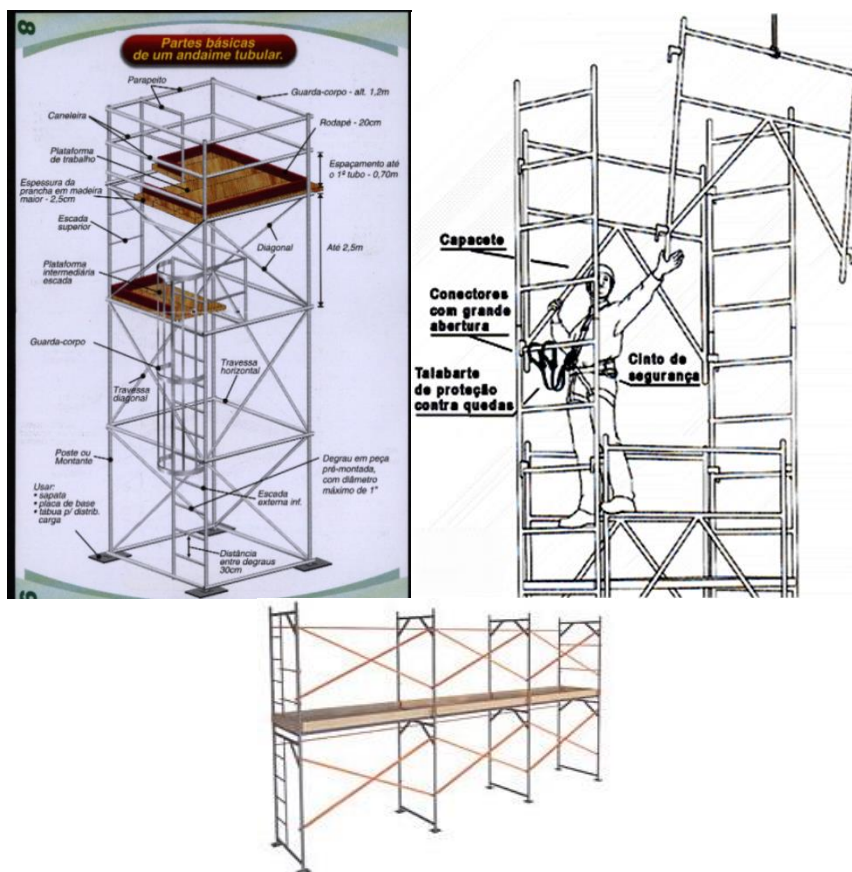
### 10.1. Andaimes em balanço

Andaimes que se projetam para fora da construção são suportados por vigamentos ou estruturas em balanço, que tenham sua segurança garantida, seja por engastamento ou outro sistema de contrabalanceamento no interior da construção.



### 10.2. Andaimes simplesmente apoiados (FACHADEIRO)

Andaimes cuja estrutura trabalha simplesmente apoiada, podendo ser fixos ou deslocáveis horizontalmente. Devemos providenciar isolamento e trabalhar com maior atenção quando da utilização de andaimes próximos a redes de alta e baixa tenção.



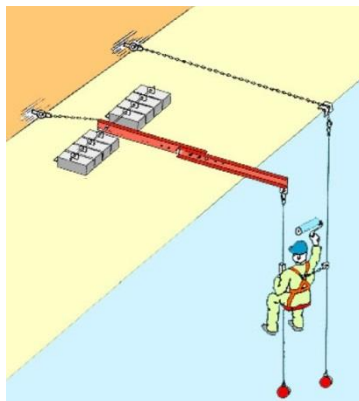
### 10.3. Trabalho em andaimes

O acesso ao andaime, em fase de montagem e desmontagem, deve ser interditado a todos, com exceção da equipe responsável pelo serviço. Uma forma eficaz de controle é a sinalização.



### 10.4. Cadeira Suspensa (balancim)

É o equipamento cuja estrutura e dimensões permitem a utilização por apenas uma pessoa e o material necessário para realizar o serviço.



O trabalhador deve utilizar cinto de segurança tipo paraquedista, ligado ao trava-quedas em cabo-guia independente.

**Ocorrência:** 28/02/1999

**Vítimas:** 2 "LIMPADORES DE VIDRO"

**Idades:** 35 e 37 anos

**Atividade:** limpeza de fachada em edifício

**Serviço:** limpeza de fachada, c/ balancim leve suspenso a 22 m do solo.

**Causa:** pedra de granito da platibanda (mureta do ultimo andar), onde estava fixado o balancim se desprende da mureta.

O balancim estava fixado exclusivamente à platibanda,

Operários utilizam cinto de segurança, fixado à própria estrutura do balancim.



## 11. Trabalho em Telhado e Cobertura

Nos trabalhos em telhados e coberturas devem ser utilizados dispositivos, como cabo guia ou cabo de segurança, para a fixação de mecanismo de ligação por talabarte acoplado ao cinto de segurança tipo paraquedista.

- É proibida a realização de trabalho ou atividades em telhados ou coberturas em caso de ocorrência de chuvas, ventos fortes ou superfícies escorregadias.

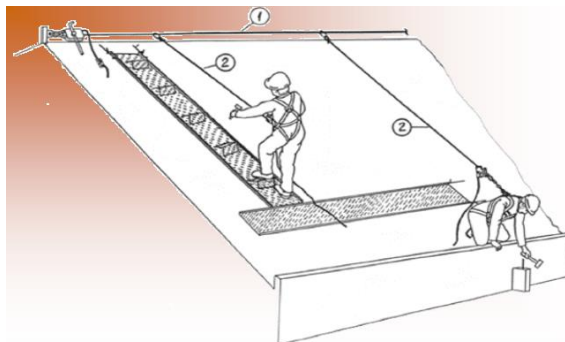
Todas as atividades nestes locais só devem ser executadas após inspeção e emissão de ordem de serviço ou permissão para trabalho.



A análise de risco em telhado, deve ser feita de forma segura.



Obrigatória instalação de cabo-guia de aço para fixação do cinto de segurança tipo paraquedista. Caminhar sobre a prancha, nunca direto sobre as telhas. Proibido trabalho em telhado com chuva ou vento.



## 12. Equipamentos de Proteção Individual – EPI Acessórios e Sistemas de Ancoragem.

A empresa é obrigada a fornecer aos trabalhadores, gratuitamente, EPI adequado ao risco e em perfeito estado de conservação e funcionamento.

Os Equipamentos de Proteção Individual - EPI, acessórios e sistemas de ancoragem devem ser especificados e selecionados considerando-se a sua eficiência, o conforto, a carga aplicada aos mesmos e o respectivo fator de segurança, em caso de eventual queda.

- Luva
- Capacete com Fita Jugular
- Óculos de Segurança
- Cinturão Tipo Paraquedista
- Cinturão Tipo Abdominal
- Talabarte de posicionamento
- Talabarte de proteção contra queda
- Absorvidor de Energia



O cinto de segurança deve ser do tipo paraquedista e dotado de dispositivo para conexão em sistema de ancoragem.



É obrigatório o uso de absorvedor de energia nas seguintes situações:

- a) fator de queda for maior que 1;
- b) comprimento do talabarte for maior que 0,9m.



## 12.1. Fator de queda

O fator de queda indica a relação entre a altura da queda de um profissional e o comprimento do equipamento que irá detê-lo.

Os fatores de queda são divididos em três, sendo eles:

- FQ = 0
- FQ = 1
- FQ = 2



## 12.2. Trava-Quedas

O trava-quadras é usado com cinturão de segurança tipo paraquedista. O trava-quadras é acoplado a uma linha de vida vertical e se desloca em uma linha de ancoragem flexível ou rígida.

**Trava Quadras - Cabo de Aço 8mm**



**Trava-quadras retrátil**



**Trava-queda Corda**

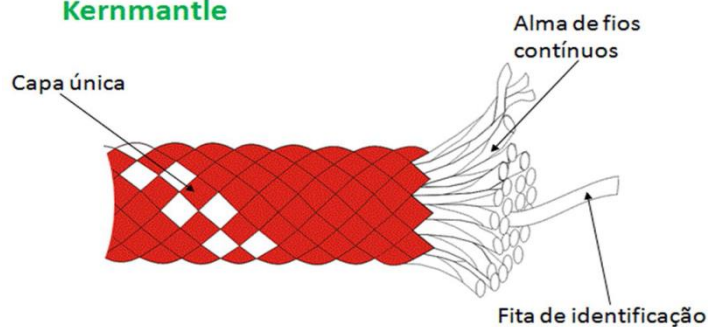


## 13. Equipamentos para uso em Resgate

**Corda:** Constituída em Trançado triplo e alma central e Trançado externo em multifilamento de poliamida.

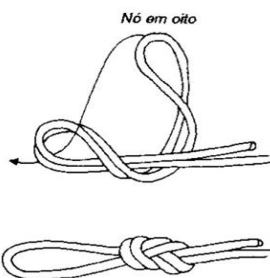


### Construção de cordas: Kernmantle

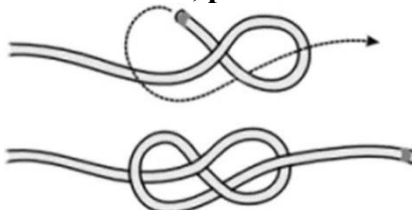


## 13.1. Apresentação e Aplicação dos Nós

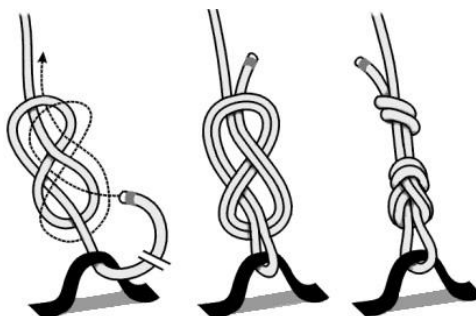
### Nó em OITO

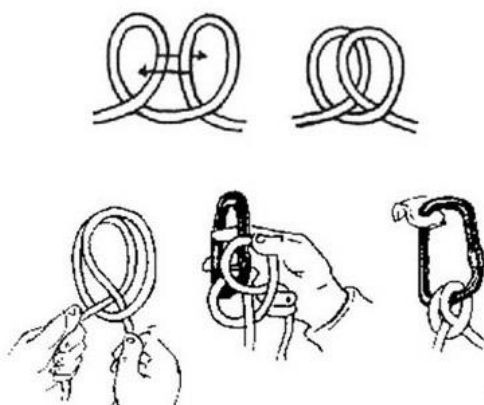
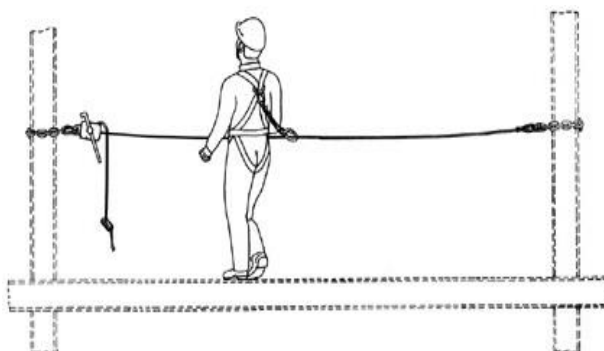


Para fazer o “NÓ EM OITO GUIADO”, primeiro fazer o nó oito simples:



Depois instalar no ponto de Ancoragem:



**Nó "Volta do Fiel" - Conhecido Nó do "Porco"****Aplicação dos NÓS EM OITO e VOLTA DO FIEL:****Ascensores de punho**

Usado pela pessoa que atuará no acesso para o resgate do trabalhador.

**Mosquetões**

Usado pela pessoa que atuará no acesso para o resgate do trabalhador.  
Usado em pontos de ancoragem.

**Anéis de cintas têxteis (corda fita tubular)**

Usado para a criação de ponto de ancoragem.

**Freio em Oito**

Usado pela pessoa que atuará no acesso para o resgate do trabalhador para efetuar a sua descida.

**Polia Dupla Paralela e Oscilante**

Os chamados sistema de redução de força 3 x 2 (uma polia dupla e uma simples) ou o sistema de redução de força 4 x 2 (duas polias duplas).

**14. Acidentes Típicos em Trabalhos em Altura****PRINCIPAIS CAUSAS DE ACIDENTES**

**Desvios:** São atitudes, atos, ações ou comportamentos do trabalhador contrários às normas de segurança.

**Exemplos:**

- Descumprir as regras e procedimentos de segurança;
- Não observar as instruções de segurança;
- Excesso de confiança;
- Não usar ou fazer uso incorreto do EPI;
- Usar e não ancorar o cinto de segurança;
- Trabalhar sob efeito de álcool e/ou drogas;
- Executar trabalhos em altura sem autorização;
- Distrair-se ou realizar brincadeiras durante o trabalho;
- Utilizar ferramentas inadequadas;
- Descumprir ou desconhecer o padrão de Execução; e
- Subestimar o risco por se tratar de atividade rápida.



**Condição Insegura:** São deficiências, defeitos ou irregularidades técnicas nas instalações físicas, máquinas e equipamentos que presentes no ambiente geram riscos de acidentes.

Exemplos:

- Falta de guarda-corpo em patamares
- Falta de pontos de ancoragem
- Falta de treinamento
- Não fornecimento de EPI adequado
- Escadas inadequadas
- Falta de sinalização
- Equipamentos e/ou ferramentas defeituosas



## 15. Emergência e Salvamento



### 15.1. Condutas em situações de emergência, incluindo noções de técnicas de resgate e de primeiros socorros.





O empregador deve disponibilizar equipe para respostas em caso de emergências para trabalho em altura.

A equipe pode ser própria, externa ou composta pelos próprios trabalhadores que executam o trabalho em altura, em função das características das atividades.

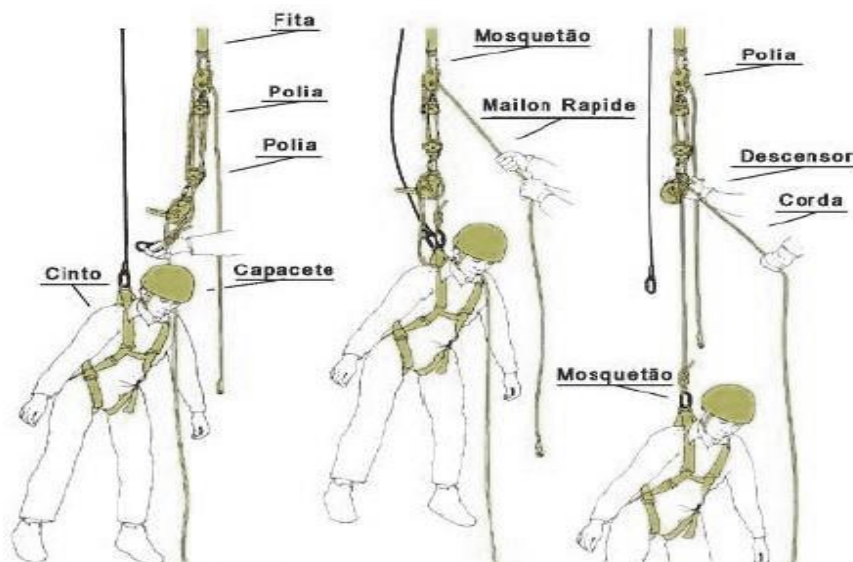
O empregador deve assegurar que a equipe possua os recursos necessários para as respostas a emergências.

As ações de respostas às emergências que envolvam o trabalho em altura devem constar do plano de emergência da empresa.

As pessoas responsáveis pela execução das medidas de salvamento devem estar capacitadas a executar o resgate, prestar primeiros socorros e possuir aptidão física e mental compatível com a atividade a desempenhar.

Para a Técnica de Resgate usa-se o Sistema de Redução de força com uso de polias.

Os chamados sistema de redução de força 3 x 2 (uma polia dupla e uma simples) ou o sistema de redução de força 4 x 2 (duas polias duplas).



#### **Procedimentos em situação de emergência e em caso de Acidentes:**

Comunique imediatamente qualquer acidente, com ou sem vítimas, ao seu responsável, por mais insignificante que lhe possa parecer;

Siga sempre as recomendações de segurança dos fabricantes dos produtos químicos utilizados; Mesmo nos casos de acidentes “leves”, o acidentado sempre será encaminhado ao ambulatório medico mais próximo.

Para os acidentes de maior gravidade a vítima não deverá ser removida, devendo ser solicitado atendimento de emergência ligando para **192 (SAMU)**;

#### **PRIMEIROS SOCORROS**

*Tratamento imediato e provisório ministrado a vítima de acidente ou enfermidade imprevista geralmente no próprio local até que seja possível o atendimento médico.*





**PRINCÍPIOS BÁSICOS:** Salvar e manter a vida;  
Evitar lesões adicionais ou agravamento das já existentes; Providenciar socorro qualificado.



**PCR IH**



**PCR EH**



Solicite Ajuda: NÚMEROS DE EMERGÊNCIA

**Polícia Militar – 190**

**SAMU – 192**

**Corpo de Bombeiros – 193**

**Defesa Civil – 199**

Sempre forneça as seguintes informações:

Local, horário e condições em que a vítima se encontra;

Quais os Primeiros Socorros a ela prestados;

Inspire confiança - EVITE O PÂNICO;

Não desligue o telefone enquanto não dar todas as informações

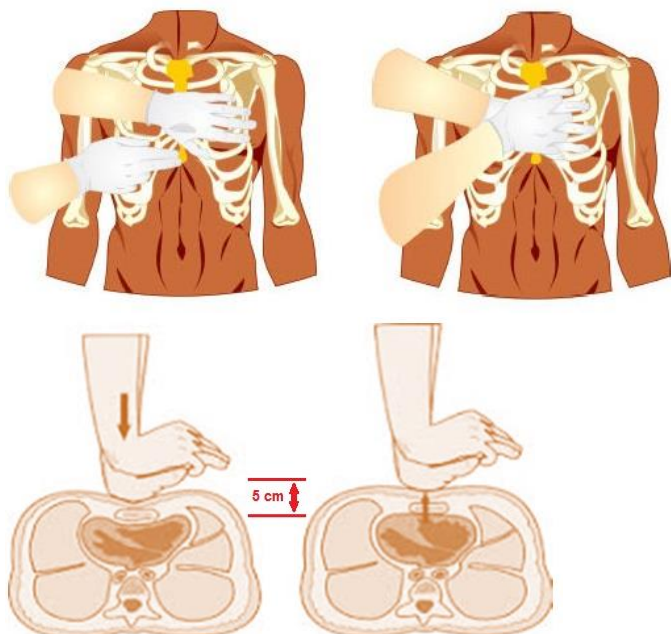
**Resumo dos Componentes de um RCP**

**Chame a vítima:**



NÃO OBTENDO RESPOSTAS E SE NÃO HOUVER MOVIMENTO DE RESPIRAÇÃO, EXECUTE AS COMPRESSÕES TORÁCICAS

Posicione as 02 mãos (calcanhar de uma mão, segunda por cima) no centro do peito, entre os mamilos fazendo uma compressão forte, rápida, permitindo o retorno total do tórax entre uma compressão e outra.



O socorrista deve continuar as manobras de ressuscitação cardiopulmonar até que a vítima começar a se movimentar, até o socorro especializado chegar ou Até ter acesso a um Desfibrilador Externo Automático (DEA).



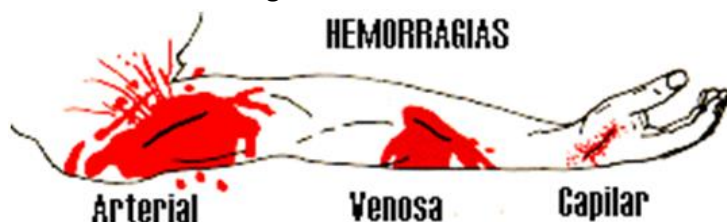
### **Desfibrilador Automático Externo (DEA)**

É um aparelho eletrônico portátil que diagnostica automaticamente as, potencialmente letais, arritmias cardíacas de fibrilação ventricular e taquicardia ventricular em um paciente. É capaz de tratá-las, através da desfibrilação, uma aplicação de corrente elétrica que para a arritmia, fazendo com que o coração retome o ciclo cardíaco normal.

É utilizado em parada cardiorrespiratória.



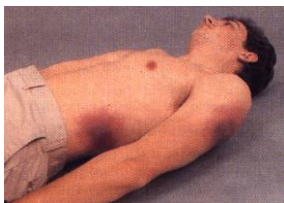
### Controle de Hemorragias



Hemorragia externa – visível porque extravasa para o meio ambiente.



Hemorragia interna: é mais difícil de ser percebida pois o sangue se acumula nas cavidades do corpo.



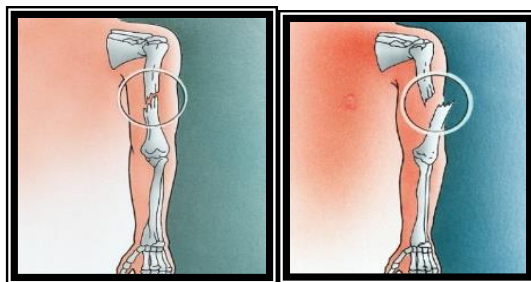
### Métodos de Controle de Hemorragia Externa



### FRATURA

É uma lesão total ou parcial ocorrida na estrutura óssea da vítima que podem apresentar dor local, incapacidade funcional, deformidades, crepitação óssea e mobilidade anormal.



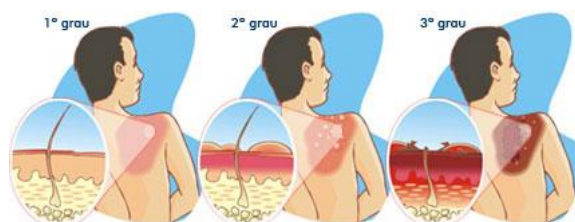


### Imobilização



### QUEIMADURA

É toda lesão física causada por agentes térmicos, eletricidade, produtos químicos, irradiações, produtos naturais, etc...



### SOCORRO A QUEIMADOS

Em caso de queimaduras graves ( 3º grau com bolhas/destruição de tecidos e/ou área >10% ) a vítima deve ser transportada imediatamente a um posto médico.

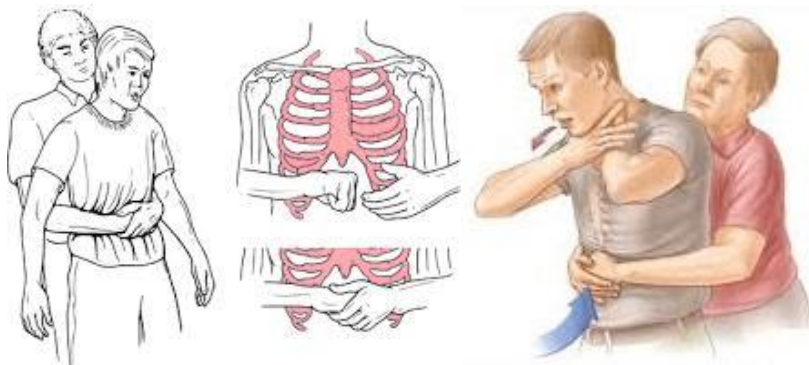
Queimaduras superficiais 1º e 2º devem ser lavadas com água corrente em temperatura ambiente.

### ENGASGAMENTO

*Obstrução parcial ou total das vias aéreas, por algum objeto*

COMO PROCEDER?

**EXECUTE A MANOBRA DE HEIMLICH**



### Epilepsia

Alteração na atividade elétrica do cérebro, temporária e reversível, que produz manifestações motoras, sensitivas, sensoriais e psíquicas.



### **Convulsão**

É uma manifestação de um fenômeno eletrofisiológico anormal temporário que ocorre no cérebro (descarga bioenergética) e que resulta numa sincronização anormal da atividade elétrica neuronal. Estas alterações geram contrações involuntárias da musculatura, como movimentos desordenados, ou outras reações anormais como desvio dos olhos e tremores, alterações do estado mental, ou outros sintomas psíquicos.

Dá-se o nome de epilepsia à síndrome médica na qual existem convulsões recorrentes e involuntárias, embora possam ocorrer convulsões em pessoas que não sofrem desta condição médica.

### **O que fazer em caso de Epilepsia ou Convulsão**



Mantenha-se calmo e acalme quem assiste à crise.



Desaperte a roupa à volta do pescoço.



Permaneça junto da pessoa até que volte a respirar calmamente e comece a acordar.



Coloque a pessoa de lado com a cabeça baixa, de modo a que a saliva possa escorrer para fora da boca.



ponha qualquer coisa macia debaixo da cabeça, ou ampare esta com a sua mão, impedindo-a de bater no chão ou contra objectos.



Ofereça-se para ajudar no regresso a casa ou chamar alguém da família.

### **15.2. Consequências de uma Queda**

“É muito mais fácil e melhor evitar uma queda que cuidar de suas consequências.”

“A permanência de uma pessoa inerte em qualquer tipo de cinto de segurança pode causar sérios danos fisiológicos.”

“Em caso de quedas o resgate deve ser urgente”!

“O tempo entre a perda da consciência e o surgimento dos agravos fisiológicos é muito curto, portanto é necessário atendimento rápido e eficaz.”

### **16. Bibliografia**

Portaria SIT n.º 313, de 23 de março de 2012 e Portaria n.º 3.214/78 do MTE.

NR 35 – Norma Regulamentadora para Trabalho em Altura.

NBR 11370 – Equipamento de proteção individual- Cinturão e talabarte de segurança – Especificação e métodos de ensino.

NBR 6494 – Segurança nos Andaimos.

NBR 14626 – Equipamento de proteção individual – Trava-queda guiado em linha flexível – Especificação e métodos de ensaio.

NBR 14627 – Equipamento de proteção individual – Trava-queda guiado em linha rígida Especificação e métodos de ensaio.

NBR 15595 – Acesso por corda.

**Realização:**

TROMBONI TREINAMENTOS LTDA

16.660.400/0001-63