

Plano Pedagógico – Curso de Capacitação em NR-35 (Trabalho em Altura – Módulo Teórico)

Responsável Técnico: Rafael Prado Henrique

Qualificações: Engenheiro de Segurança do Trabalho e Alpinista Industrial IRATA N2

Carga Horária Total: 8 horas

1. Apresentação e Justificativa

A Norma Regulamentadora nº 35 (NR-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 envolvidos direta ou indiretamente com esta atividade. Este plano pedagógico visa estruturar o processo de ensino-aprendizagem para a capacitação teórica dos trabalhadores, em conformidade com o Anexo I da norma, focando na conscientização dos riscos e na adoção de procedimentos seguros. A metodologia combina exposição teórica com a análise de casos práticos, valorizando a experiência prévia dos participantes e a vivência do instrutor.

2. Público-Alvo

Este curso é destinado a trabalhadores designados para realizar atividades em altura (acima de 2,0 metros do nível inferior), supervisores e encarregados de equipes, Técnicos e Engenheiros de Segurança do Trabalho, e membros da CIPA (Comissão Interna de Prevenção de Acidentes).

3. Objetivos de Aprendizagem

Ao final do curso, o participante deverá ser capaz de atingir o objetivo geral de compreender os requisitos e as medidas de proteção para o trabalho em altura, visando garantir a sua segurança e saúde e a de terceiros, por meio do planejamento, organização e execução segura das atividades.

Como objetivos específicos, o participante deverá:

- Identificar o que é considerado trabalho em altura e reconhecer suas responsabilidades legais (empregador e empregado).
- Interpretar os perigos e realizar a Análise de Risco (AR) para atividades em altura.
- Compreender e saber quando exigir a emissão da Permissão de Trabalho (PT).
- Diferenciar e descrever os Sistemas de Proteção Coletiva (SPC) e os Sistemas de Proteção Individual Contra Quedas (SPIQ).
- Selecionar, inspecionar, conservar e conhecer as limitações de uso dos Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) para trabalho em altura.
- Identificar as condutas adequadas em situações de emergência e compreender os princípios básicos de resgate e primeiros socorros.

4. Conteúdo Programático

O conteúdo está dividido em quatro módulos principais, conforme as diretrizes da NR-35.

O **Módulo 1**, com duração de 2 horas, foca nos Fundamentos do Trabalho em Altura. Abrange a apresentação do curso e do instrutor, o estudo das normas e regulamentos aplicáveis (NR-35, NR-01, NR-06, NR-07), a definição de trabalho em altura, as obrigações de empregadores e empregados, e os requisitos para capacitação e autorização.

O **Módulo 2**, também de 2 horas, trata do Planejamento e Organização. Nele, serão aprofundados os conceitos e a metodologia da Análise de Risco (AR) e da Permissão de Trabalho (PT), incluindo a aplicação prática por meio de estudos de caso.

O **Módulo 3**, com duração de 2 horas, é dedicado aos Equipamentos e Sistemas de Proteção. Serão abordados os Sistemas de Proteção Coletiva (SPC) e, com especial atenção, os Equipamentos de Proteção Individual (EPIs) e Sistemas de Proteção Individual Contra Quedas (SPIQ), como cinturão, talabartes, trava-quedas e sistemas de ancoragem. Esta etapa inclui a demonstração física dos equipamentos.

O **Módulo 4**, com as 2 horas restantes, foca em Emergência e Acidentes. Serão analisados acidentes típicos, as condutas corretas em situações de emergência e noções de técnicas de resgate e primeiros socorros. O módulo se encerra com uma revisão geral e a avaliação final.

5. Metodologia de Ensino e Aprendizagem

A abordagem pedagógica será andragógica, centrada no aluno adulto, por meio de uma metodologia ativa. Serão utilizadas aulas expositivas e dialogadas, incentivando a participação e o compartilhamento de experiências. O aprendizado será consolidado com estudos de caso, onde os alunos aplicarão os conhecimentos em Análise de Risco. Serão exibidos recursos audiovisuais, como vídeos e fotos, para ilustrar procedimentos e analisar acidentes. Um ponto alto da metodologia será a demonstração prática, onde o instrutor, com sua experiência como IRATA N2, manuseará e explicará o uso e a inspeção dos EPIs, permitindo que os alunos os vejam de perto.

6. Cronograma Detalhado

O curso de 8 horas será desenvolvido ao longo de um dia, começando às 08:00 e terminando às 17:30, com intervalos.

A jornada da manhã se inicia às **08:00** com 30 minutos para apresentação, alinhamento de expectativas e introdução à NR-35. Das **08:30 às 10:00**, será ministrado o Módulo 1, sobre os fundamentos e responsabilidades. Após uma pausa de 15 minutos para o café, das **10:15 às 12:15**, o foco será no Módulo 2, que trata da Análise de Risco e Permissão de Trabalho, incluindo um estudo de caso prático.

Após o intervalo de uma hora para o almoço, o período da tarde começa às **13:15**. Até as **15:15**, será desenvolvido o Módulo 3, dedicado aos sistemas e equipamentos de proteção, com uma importante demonstração física dos EPIs. Após a segunda pausa para o café, das **15:30 às 16:45**, será a vez do Módulo 4, abordando acidentes, emergências e noções de resgate. A hora final do treinamento, das **16:45 às 17:30**, será utilizada para uma revisão completa do conteúdo, esclarecimento de dúvidas e a aplicação da avaliação de aprendizagem.

7. Recursos Didáticos

Para a execução do curso, serão necessários recursos humanos, especificamente o instrutor qualificado, Rafael Prado Henrique. Os recursos materiais incluem projetor multimídia, computador, quadro branco, apostila para os participantes, modelos de AR e PT, e um kit completo de EPIs (cinturão, talabartes, trava-quedas, etc.) para demonstração. A parte audiovisual será composta por uma apresentação de slides e vídeos educativos.

8. Avaliação da Aprendizagem

A avaliação ocorrerá de duas formas. A primeira, formativa, será contínua ao longo do curso, observando a participação e o engajamento dos alunos. A segunda, somativa, será uma prova escrita de múltipla escolha aplicada ao final do treinamento, contendo no mínimo 20 questões sobre todo o conteúdo. A aprovação exige um aproveitamento mínimo de 70%.

9. Certificação

Os participantes que cumprirem 100% da carga horária e forem aprovados na avaliação receberão um certificado de conclusão com validade de 2 anos. O documento especificará o nome do trabalhador, o conteúdo programático, a carga horária de 8 horas, data e local do curso, além do nome e assinatura do instrutor e do Responsável Técnico: **Rafael Prado Henrique, Engenheiro de Segurança do Trabalho.**