



Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas  
Departamento de Admissão, Saúde e Desenvolvimento de Pessoas  
Coordenação de Desenvolvimento de Pessoas

### PLANO DE ENSINO

<b>Instituição</b>	Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro
<b>Curso / Evento</b>	NR 35 - Procedimentos e boas práticas nas atividades em trabalho em altura.
<b>Carga horária total</b>	20 horas
<b>Público-alvo</b>	Servidores técnicos administrativos da UFRRJ
<b>Número de participantes</b>	-
<b>Instrutor (es)</b>	Fabiano de Mattos Gama

### Ementa

**OBJETIVO DA DISCIPLINA:** Orientar os alunos, de acordo com a legislação vigente, sobre as medidas de proteção para trabalho em altura, no que tange a planejamento, a organização e a execução das atividades, de forma a garantir a segurança e a saúde dos trabalhadores.

### Competências a serem desenvolvidas

Propiciar aos cursistas uma compreensão dos pontos mais importantes para a realização segura das atividades em altura, através da técnica de análise de risco meticulosa, respeitando a hierarquia dos controles e priorizando a saúde e segurança do trabalhador. Conscientizar as pessoas da necessidade de cumprir rigorosamente a legislações vigentes, os requisitos de segurança e saúde, através da organização e padronização das ações.

### Estratégias de Ensino

O curso será realizado no formato online através da plataforma Google Classroom. Os materiais estarão disponíveis em formato de apresentações e vídeos, todas as dúvidas poderão ser sanadas por meio de abertura chat possibilitando contato direto entre o instrutor e o cursista.

### Recursos Didáticos

Os recursos didáticos utilizados:



Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas  
Departamento de Admissão, Saúde e Desenvolvimento de Pessoas  
Coordenação de Desenvolvimento de Pessoas

\* Plataformas de estudo Google classroom, google meet; internet e notebook.

### Procedimentos de Avaliação

- Atividades avaliativas decorreram ao final de cada módulo.

### Conteúdo e Cronograma

Aula	Data	Horário	Conteúdo Programático	Estratégia de ensino (ex.: videoaula, vídeos do YouTube, PowerPoint, chat, fórum...)
1	22/02/2021	-	<ol style="list-style-type: none"><li>1) A História da segurança do trabalho no mundo;</li><li>2) A História da Segurança do trabalho no Brasil;</li><li>3) Os conceitos das Normas Regulamentadoras</li><li>4) Os gastos da Previdência Social com tratamento e indenização dos acidentados;</li><li>5) As diferenças entre:<ul style="list-style-type: none"><li>- Incidente x Acidentes</li><li>- Riscos x Perigos;</li><li>- Ato inseguro x Condições inseguras;</li></ul></li><li>6) Pirâmide de Bird e;</li><li>7) Avaliação.</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Apresentação em power point;</li><li>✓ Modelos de documentos em PDF;</li><li>✓ Vídeos do youtube e plataforma google classarrom e meet.</li></ul>
2	23/02/2021	-	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Estatísticas de acidentes de trabalho em altura;</li><li>2) Campo de aplicação;</li><li>3) Responsabilidades;</li><li>4) Medidas preventivas;</li><li>5) Capacitação e Treinamento;</li><li>6) Planejamento, organização e execução;</li><li>7) Análise de risco;</li><li>8) Atividades rotineiras e não rotineiras e;</li><li>9) Avaliação.</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Apresentação em power point;</li><li>✓ Modelos de documentos em PDF;</li><li>✓ Vídeos do youtube e plataforma google classarrom e meet.</li></ul>
3	24/02/2021	-	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Procedimento operacional – PO;</li><li>2) Permissão de trabalho – PT;</li><li>3) Programa de controle médico de saúde ocupacional – PCMSO;</li><li>4) Sistema de proteção contra queda;</li><li>5) Seleção do sistema de proteção contra queda;</li><li>6) Sistema de proteção individual contra queda - SPQID;</li><li>7) Equipamento de proteção individual – EPI e;</li><li>8) Avaliação.</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Apresentação em power point;</li><li>✓ Modelos de documentos em PDF;</li><li>✓ Vídeos do youtube e plataforma google classarrom e meet.</li></ul>

### Referências Bibliográficas



Pró-Reitoria de Gestão de Pessoas  
Departamento de Admissão, Saúde e Desenvolvimento de Pessoas  
Coordenação de Desenvolvimento de Pessoas

4	25/02/2021	-	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Dispositivos de ancoragem;</li><li>2) Sistema de ancoragem temporário;</li><li>3) Sistema de ancoragem;</li><li>4) Projetos e especificações do sistema de ancoragem;</li><li>5) Procedimento operacional do sistema de ancoragem;</li><li>6) Emergência e salvamento;</li><li>7) Zona livre de queda – ZLQ;</li><li>8) Fator de queda – FQ;</li><li>9) Tipos de acesso e;</li><li>10) Avaliação.</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Apresentação em power point;</li><li>✓ Modelos de documentos em PDF;</li><li>✓ Vídeos do youtube e plataforma google classarrom e meet.</li></ul>
5	26/02/2021	-	<ol style="list-style-type: none"><li>1) Tipos de acesso “continuação”</li><li>2) Manutenções e inspeções;</li><li>3) Plano de ação;</li><li>4) Lista de Verificação;</li><li>5) Abertura de chat às 14 Horas para dúvidas e;</li><li>6) Atividade avaliativa final.</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Apresentação em power point;</li><li>✓ Modelos de documentos em PDF;</li><li>✓ Vídeos do youtube e plataforma google classarrom e meet.</li></ul>

Escola Nacional da Inspeção do Trabalho - ENIT

<https://enit.trabalho.gov.br/porta/index.php/seguranca-e-saude-no-trabalho/sst-menu/sst-normatizacao/sst-nr-portugues?view=default>

<https://enit.trabalho.gov.br/porta/images/Cartilhas/Cartilha-trabalho-em-alturas-baixa.pdf>

### **Currículo resumido do(s) instrutor (es) e e-mail**

Fabiano de Mattos é servidor técnico administrativo lotado na CASST, formado em Segurança do Trabalho pelo SENAC Rio, com experiência profissional na área de segurança e saúde do trabalho em diferentes empresas prestadoras de serviços à Petrobras, nas seguintes áreas: Fiscalização de contratos “auditoria interna e área”, assessoria e responsável por diversas intervenções em altura, espaço confinado, instalações elétricas entre outras.