



NR 26 – Sinalização de Segurança – revisão 2011

Com a atualização da NR26 – Sinalização de Segurança, quais as diretrizes devemos usar?

Sabemos que a NR 26 – Sinalização de Segurança teve sua atualização dada pela Portaria SIT n.º 229, de 24 de maio de 2011.

Antes da nova atualização, a própria NR26, nos informava às cores que deveriam sinalizar os equipamentos de segurança, delimitar áreas, identificar tubulações empregadas para a condução de líquidos e gases e advertir contra riscos.

Porem houve algumas alterações, nas quais iremos estudar.

Conforme o item 26.1.2 da NR 26 informa que devemos atender ao disposto nas normas técnicas oficiais.



No Brasil as normas técnicas oficiais têm como consulta a Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT), na qual a mesma que elabora a Norma Brasileira (NBR).

Portanto, pode se dizer que a norma técnica oficial emprega para cores de segurança é a NBR 7195 de 31.07.1995 – Cores para Segurança, com o objetivo de fixar as cores que devem ser usadas para prevenção de acidentes, empregadas para identificar e advertir contra riscos.

Abaixo, um quadro com breve descritivo no que irá encontrar na NBR.

Para maiores informações consulte o site <http://www.abntcatalogo.com.br/>.

CORES DE SINALIZAÇÃO NBR 7195 de 31.07.1995

COR	LOCAL DE APLICAÇÃO
	Equipamentos de proteção e combate á incêndios
	Usada em partes móveis e perigosas de máquinas e equipamentos
	Usada para identificar avisos de advertências
	Localização de caixas de primeiros – socorros e EPI's
	Determinar o uso de EPI's
	Marcar os locais onde foi enterrado esse material ou armazenado radioativo
	Faixa para demarcar passagem de pedestres
	Indica coletores de resíduos exceto os provenientes da saúde

NR-26 CORES DE SINALIZAÇÃO

NBR 6493 de 30.11.1994 – que trata-se de Emprego de Cores para Identificações para Tubulações, com o objetivo de fixar as condições exigíveis para o emprego de cores na identificação de tubulações para a canalização de fluidos e material fragmentado ou condutores elétricos, com a finalidade de facilitar a identificação e evitar acidentes.

Abaixo, um quadro com breve descritivo no que irá encontrar na NBR.

Para maiores informações consulte o site <http://www.abntcatalogo.com.br/>.

CORES DE SINALIZAÇÃO PARA TUBULAÇÃO NBR 6493 de 30.11.1994

COR	LOCAL DE APLICAÇÃO
	Produtos químicos não gasosos
	Gases não liquefeitos
	Ar comprimido
	Vapor
	Vácuo
	Eletroduto
	Gases liquefeitos, inflamáveis e combustíveis de baixa viscosidade
	Materiais fragmentados (minérios), petróleo bruto
	Inflamáveis e combustíveis de alta viscosidade
	Água, exceto a destinada a combater incêndio
	Água e outras substâncias destinadas a combater incêndio

NR-26 CORES DE SINALIZAÇÃO PARA TUBULAÇÃO

Lembrando que além das aplicações das NBRs citadas acima, os colaboradores devem ser treinados a fim de evitar acidentes no momento de fazer alguma manutenção, manuseio, deslocamento dentro da empresa.

Na NR 26 há algo novo, que informa sobre a Classificação, Rotulagem Preventiva e Ficha com Dados de Segurança de Produto Químico, essas informações podem ser encontradas na GHS – Sistema Globalmente Harmonizado de Classificação e Rotulagem de Produtos Químicos, da Organização das Nações Unidas.

É uma norma, para unificar as informações globalmente, fazendo com que todas as empresas (Globalmente) trabalhem com o mesmo sistema de classificação.

Em relação à classificação de perigo a norma nos diz que “Na ausência de lista nacional de classificação harmonizada de substâncias perigosas pode ser utilizada lista internacional”.

Hoje nós temos uma norma que trata – se de classificação de perigo que é a NBR

14725 – parte 2 – CLASSIFICAÇÃO DE PERIGO – que tem por objetivo estabelece critérios para o sistema de classificação de perigos de produtos químicos, sejam eles substâncias ou misturas, de modo a fornecer ao usuário informações relativas à segurança, à saúde humana e ao meio ambiente.

Para maiores informações consulte o site <http://www.abntcatalogo.com.br/> .

Se tratando de rotulagem preventiva, na rotulagem deve conter elementos importantes para a identificação do produto. Novamente a NR 26 nos diz que “Os aspectos relativos à rotulagem preventiva devem atender ao disposto em norma técnica oficial vigente.”

A norma oficial vigente é a NBR 14725 – parte 3 – ROTULAGEM PREVENTIVA – que estabelece as informações de segurança relacionadas ao produto químico perigoso a serem incluídas na rotulagem.

Na Rotulagem Preventiva, deve conter alguns os seguintes elementos:

- Identificação e composição do produto químico;
- Pictograma de Perigo – Sabem o que é pictograma?
- Palavra de advertência – Perigo / Cuidado;
- Frase de perigo – Gás Inflamável;
- Frases de Prevenção – Mantenha afastado do fogo (não fume);
- Informações suplementares – Informações sobre proteção ao Meio Ambiente, Proteção Individual;

Para maiores informações consulte o site <http://www.abntcatalogo.com.br/>.

Por finalizar, entramos na questão da ficha com dados de segurança, na qual, novamente a NR 26 informa que “Os aspectos relativos à ficha com dados de segurança devem atender ao disposto em norma técnica oficial vigente.”

Temos essa norma? Sim, temos essa norma, que é a NBR 14725 – parte 4 – FICHA DE INFORMAÇÃO DE SEGURANÇA, que fornece informações sobre vários aspectos de produtos químicos (substâncias ou misturas) quanto à proteção, à segurança, à saúde e ao meio ambiente.

Na NR 26 não fala, mas trata – se da Ficha de Informação de Segurança de Produtos Químico (FISPQ), já conhecida por muitos.

Para maiores informações consulte o site <http://www.abntcatalogo.com.br/> .

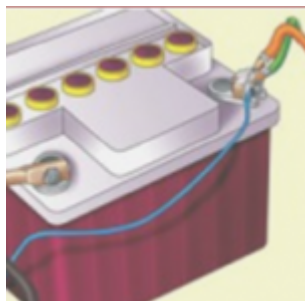
Vale lembrar, que não é apenas aplicar as NBRs citadas acima, mas também dar o devido treinamento para o colaborador, pois em caso de emergência os mesmos saberão atuar.

Esse post tem como objetivo, apenas informar quais são as diretrizes que a NR 26 solicita para utilizarmos na questão de sinalização de segurança.

Para maiores detalhes, leia a NR26 na integra no site <http://portal.mte.gov.br/legislacao/normas-regulamentadoras-1.htm> .

Muito obrigado pela atenção.

Boa leitura e bons estudos.



NR-12 – Máquinas e Equipamentos – Instalações e dispositivos elétricos

A nova NR12 entrou em vigor a partir do dia 24/12/10, publicada no Diário Oficial da União – D.O.U.

É a partir desta data que iremos atender os prazos estabelecidos a Portaria SIR nº 197, de 17 de Dezembro de 2010.

Nossa pesquisa começa a partir das máquinas usadas na qual será a situação que mais encontraremos no dia-a-dia.

O prazo que iremos estudar é o de 12 meses.

Será a partir da publicação da NR12, que teremos um prazo de 12 meses para adequarmos os itens 12.22, 12.26 ao 12.31 e 12.116 ao 12.124.

Começamos nossos estudos pelo item 12.22 – Instalações e Dispositivos Elétricos.

Iremos ver alguns cuidados que devemos ter em relação às BATERIAS, para que possamos ter um ambiente de trabalho seguro.

Temos que nos preocupar na localização das baterias, onde as mesmas devem estar bem localizadas, que no caso de uma manutenção ou troca, estando em solo ou em plataforma, o trabalho seja realizado facilmente, não expondo o colaborador a nenhum risco.

Devemos também planejar um local, onde a bateria possa ficar bem fixada e bem protegida, a fim de se evitar um deslocamento acidental.

As partes dos terminais, principalmente o terminal positivo, têm que se tomar muito cuidado, a fim de se evitar um curto circuito e um contato acidental, por esses motivos, deve-se projetar uma proteção para evitarmos um acidente mais grave.

Para maiores detalhes, leia a NR12 na íntegra no site <http://portal.mte.gov.br/legislacao/normas-regulamentadoras-1.htm> .

Aguardem novos posts, para o prazo de 12 meses.

Boa leitura e bons estudos.



NR-12 – Máquinas e Equipamentos – Capacitação

A nova NR-12 entrou em vigor a partir do dia 24/12/2010, publicada no Diário Oficial da União – D.O.U.

É a partir dessa data que iremos atender os prazos estabelecidos na Portaria SIT nº197, de 17 de Dezembro de 2010.

Iremos começar nossa pesquisa e estudos, no que diz respeito a “Máquinas Usadas”, onde será a situação que mais iremos encontrar no dia-a-dia.

O primeiro prazo que veremos para adequarmos na nova NR-12, é o prazo de 4 meses (atender até o dia 24/04/2011), para tomar as devidas ações nos itens 12.135 a 12.147.

Abordamos no que diz respeito a “CAPACITAÇÃO” (itens 12.135 a 12.147).

Temos que ter a ciência, que todo trabalhador que for realizar a manutenção, operação, inspeção e demais intervenções em máquina e equipamentos, o mesmo deve estar habilitado, qualificado, capacitado ou autorizado, para realização destas atividades.

Para a capacitação dos trabalhadores envolvidos na operação, manutenção, inspeção ou intervenção de máquinas e equipamentos, deve o empregador providenciar a capacitação para os mesmos, sem cobrar custos algum dos trabalhadores, tendo a capacitação com foco na atividade que o trabalhador esteja exposto ao risco.

Essa capacitação deve ser realizada para os operadores de máquinas e equipamentos, maiores de 18 anos, salvo na condição de aprendiz (Consultar o Capítulo IV da CLT, “Da Proteção do Trabalho ao Menor”, artigo 402 ao 441, no site <http://www010.dataprev.gov.br/sislex/paginas/10/1943/5452.htm#T3>).

Os materiais utilizados e disponibilizados para os trabalhadores devem ter uma linguagem adequada e de fácil entendimento. Esses materiais devem ser mantidos á

disposição em caso de fiscalização, como também deve conter a lista de presença dos participantes (para saber quais os trabalhadores realizaram a capacitação), a avaliação (deverá ao término do curso aplicar uma avaliação, para verificar o quanto de conhecimento foi absorvido pelos trabalhadores), e o currículo dos ministrantes do curso (para saber o nível de conhecimento do ministrante).

A capacitação realizada pelo profissional legalmente habilitado, só terá validade para o empregador, o que quer dizer, que a capacitação somente valerá para a atual empresa em que o colaborador trabalha, em caso de mudança de empresa, o trabalhador deverá ter uma capacitação específica conforme seu novo local de trabalho, nova máquina e equipamento. (item 12.142).

Para os operadores de injetora, com curso de capacitação conforme o previsto no item 12.147 e seus subitens (verificar NR12, item 12.147 no site [http://portal.mte.gov.br/data/files/FF8080812DDC2FF4012DE27B8E752912/NR-12%20\(atualizada%202010\).pdf](http://portal.mte.gov.br/data/files/FF8080812DDC2FF4012DE27B8E752912/NR-12%20(atualizada%202010).pdf)), fica dispensada a exigência do item 12.142, uma vez que a capacitação de operação de máquina injetora é específica para o tipo de máquina.

Os trabalhadores, qualificados, capacitados ou profissionais habilitados são autorizados a exercerem essas atividades, por meio de um documento formal, expedido pelo empregador.

Sempre que ocorrer modificações nas instalações que possa deixar o operador exposto a algum risco, tiver modificações no processo produtivo, os colaboradores deverão ter uma capacitação de reciclagem, com um conteúdo programático, conforme as modificações realizadas.

Importante verificar, antes mesmo de contratar uma assessoria, um profissional habilitado para ministrar a capacitação para os operadores de injetora, deve – se verificar se o mesmo possui o mínimo de capacitação.

O item 12.147.2, informa o requisito mínimo que o instrutor deve ter para realizar a capacitação. Veja o texto a seguir:

12.147. O curso de capacitação para operadores de máquinas injetoras deve possuir carga horária mínima de oito horas por tipo de máquina citada no Anexo IX desta Norma.

12.147.1. O curso de capacitação deve ser específico para o tipo máquina em que o operador irá exercer suas funções e atender ao seguinte conteúdo programático:

- a) histórico da regulamentação de segurança sobre a máquina especificada;
- b) descrição e funcionamento;
- c) riscos na operação;
- d) principais áreas de perigo;
- e) medidas e dispositivos de segurança para evitar acidentes;
- f) proteções – portas, e distâncias de segurança;
- g) exigências mínimas de segurança previstas nesta Norma e na NR 10;
- h) medidas de segurança para injetoras elétricas e hidráulicas de comando manual; e

i) demonstração prática dos perigos e dispositivos de segurança.

12.147.2. O instrutor do curso de capacitação para operadores de injetora deve, no mínimo, possuir:

- a) formação técnica em nível médio;
- b) conhecimento técnico de máquinas utilizadas na transformação de material plástico;
- c) conhecimento da normatização técnica de segurança; e
- d) capacitação específica de formação.

Para maiores detalhes, não deixe de ler na íntegra a NR-12 no site [http://portal.mte.gov.br/data/files/FF8080812DDC2FF4012DE27B8E752912/NR-12%20\(atualizada%202010\).pdf](http://portal.mte.gov.br/data/files/FF8080812DDC2FF4012DE27B8E752912/NR-12%20(atualizada%202010).pdf).

Boa leitura e bom trabalho.



NR-03 – Embargo ou Interdição

Infelizmente algumas empresas não seguem pontualmente as NR's, deixando seus colaboradores expostos a situação de grave e iminente risco.

Conceituando grave e iminente risco, conforme a NR03, item 3.1.1, temos:

“Considera-se grave e iminente risco toda condição ou situação de trabalho que possa causar acidente ou doença relacionada ao trabalho com lesão grave à integridade física do trabalhador.”

Temos que saber diferenciar Embargo e Interdição e onde são aplicados os mesmos.

Conforme o Dicionário Priberam da Língua Portuguesa (<http://www.priberam.pt/dlpo/default.aspx?pal=Embargo>), temos os seguintes conceitos de Embargo.

1. *Obstáculo; estorvo; apreensão.*
2. *Impedimento de continuar uma obra.*
3. *Impedimento à execução de uma sentença; suspensão da entrega de uma posse para a litigiar no foro.*
4. *Detenção por ordem da autoridade.*

5. Proibição de um navio sair do porto.

6. Arresto.”

Conforme o Dicionário de Português

(<http://www.dicionariodeportugues.com/significado/interdicao-27546.html>), temos os seguintes conceitos de Interdição.

“Interdição judiciária, medida jurídica pela qual um indivíduo maior é privado da gestão de seus bens, em virtude de não se achar em condições de saber governar-se.”

Em sua forma de aplicação temos que saber;

– O Embargo aplica-se somente em obra (construção civil, montagem, reforma, manutenção e instalação), podendo a mesma ser embargada total ou parcial.

– A Interdição aplica-se em máquinas e equipamentos, podendo o mesmo ser interditado total ou parcial.

Após auditoria realizada no local, pelos Auditores do Trabalho, o laudo será encaminhado para a Delegacia Regional do Trabalho, podendo o Delegado Regional do Trabalho, decretar seu Embargo ou Interdição, constatando a exposição dos trabalhadores em grave e iminente risco.

Para maiores detalhes, leia o Artigo 161 da CLT (Consolidação das Leis Trabalhista), no site

<http://www.jusbrasil.com.br/legislacao/ anotada/2418932/art-161-consolidacao-das-leis-do-trabalho-decreto-lei-5452-43> para saber quem são as autoridades que podem interditar ou embargar o local de trabalho, o prazo para recorrer à decisão do Delegado, etc.

Os responsáveis pelo estabelecimento ou obra, saberão quais são os riscos que seus funcionários estão expostos, e poderão realizar atividades para a correção desses riscos, desde que os trabalhadores que forem realizar essas correções, estejam com proteções adequadas.

Importante lembrar, que durante a paralisação, proveniente do Embargo ou Interdição, os trabalhadores devem receber seu salário, como se estivessem em efetivo exercício.

Para maiores detalhes, não deixe de ler na íntegra a NR -03 no site, <http://portal.mte.gov.br/legislacao/> .

Boa leitura.



NR 26 – Sinalização de Segurança – 26.1.5.2. VERMELHO

A NR 26 – Sinalização de Segurança, trata no seu item 26.1.5.2 do uso da cor vermelha dentro de uma empresa. A norma alerta que o vermelho NÃO poderá ser usado na indústria para indicar situações de perigo, pois, ao contrário do que se pensa, o vermelho é de pouca visibilidade, principalmente se comparada ao [amarelo](#) e ao alaranjado, que significa situação de alerta.

Como advertência de perigo, a cor vermelha somente poderá ser empregada em luzes em barricadas, tapumes de construção e qualquer outra obstrução temporária. Pode ainda ser empregada a cor vermelha em botões de parada de emergência de máquinas.

A cor vermelha deve ser usada para identificar equipamentos, aparelhos e acessórios relacionados ao combate e à proteção de incêndio. A norma dita como obrigatório o uso de vermelho nos seguintes locais:

- caixa de alarme de incêndio;
- hidrantes;
- bombas de incêndio;
- sirenes de alarme de incêndio;
- caixas com cobertores para abafar chamas;
- extintores e sua localização;
- indicações de extintores (visível a distância, dentro da área de uso do extintor);
- localização de mangueiras de incêndio;
- carretel da mangueira de incêndio;
- suporte da mangueira de incêndio;
- moldura da caixa ou nicho da mangueira de incêndio;
- baldes de areia ou água, para extinção de incêndio;
- tubulações, válvulas e hastes do sistema de aspersão de água;
- transporte com equipamentos de combate a incêndio;
- portas de saídas de emergência;
- rede de água para incêndio (sprinklers);
- mangueira de acetileno (solda oxiacetilênica).

Vale lembrar da importância da manutenção da pintura desses locais, já que em uma situação real de emergência, a iluminação e a visibilidade podem estar seriamente prejudicadas.



Norma Regulamentadora NR 35 – Gestão de Segurança e Saúde no Trabalho

Prevista para entrar em consulta pública ainda em 2010, a futura NR 35 abordará a Gestão de Segurança e Saúde no Trabalho. “Pensamos em uma norma de gestão integrada, com visão abrangente. Olhamos para o conjunto de riscos e fizemos diferenciações conforme o tamanho das empresas e as complexidades existentes”, explica o pesquisador da Fundacentro, Gilmar Trivelato, que fez parte do Grupo Técnico responsável pela construção do texto.

As empresas sem riscos significativos, como um escritório de contabilidade ou um pequeno comércio, terão o PCMSO simplificado e devem ter a comunicação dos riscos. Para as que possuem SESMT, coloca-se um programa de gestão com aspectos mínimos a serem cumpridos como política, planejamento, implementação, avaliação de resultados. “Se a empresa já tem um programa mais completo, não precisará instituir outro. Basta fazer um demonstrativo do que possui”, esclarece Trivelato. Já as organizações que não têm a obrigatoriedade de constituir SESMT, mas apresentam riscos relevantes precisarão construir um programa que contemple todos os riscos.

A NR 35 teve como fontes o modelo de gestão de SST da OIT, a ISO 31000 de gestão de risco, a OHSAS 18001, a BS 8800 BSI da Inglaterra e a Diretiva Europeia de Avaliação e Controle de Riscos para a Pequena e Média Empresa. A questão do controle é enfatizada na norma e são apresentadas definições sobre risco e fonte de risco. Também há esclarecimentos sobre a relação entre contratante e contratada, mostrando quando a empresa primária deve ter ações de controle sobre os funcionários terceirizados. “A ideia é desburocratizar e romper com a cultura do papel com um controle efetivo dos riscos”, conclui o pesquisador.

Fonte: Revista Proteção



NR 26 – Sinalização de Segurança – 26.6. Rotulagem preventiva

A NR 26 – Sinalização de Segurança em seu item 26.6, define algumas regras que devem ser seguidas para a rotulagem dos produtos perigosos ou nocivos à saúde.

A norma diz que todos os rótulos devem ser escritos de maneira clara e de fácil compreensão, a fim de evitar equívocos dos usuários. O enunciado deve deixar evitar os riscos resultantes do uso, armazenamento e manipulação do produto. O risco alertado no rótulo deve alertar sobre o produto no estado que se encontra no recipiente, independente de diluição ou eventuais misturas entre produtos químicos de gravidades diferentes.

A norma exige que algumas informações estejam presentes em cada rótulo, são elas:

- Nome técnico do produto especificando a natureza do produto, de modo que, em caso de acidente, o Médico possa tomar as devidas medidas;
- Palavra de advertência designando o grau de risco;
 - PERIGO, para indicar substâncias que apresentem alto risco;
 - CUIDADO, para substâncias que apresentem risco médio;
 - ATENÇÃO, para substâncias que apresentem risco leve.
- Indicações de risco, exemplo:
 - Inflamável;
 - Extremamente Inflamável;
 - Nocivo se ingerido, etc.
- Medidas preventivas, abrangendo aquelas a serem tomadas, exemplo:
 - Evite inalar;
 - Evite contato com a pele;
 - Mantenha afastado do calor, etc.
- Primeiros socorros, medidas a serem tomadas antes da chegada ao médico, exemplo:
 - Se em contato com os olhos, lave em água corrente;
 - Se inalado, mantenha a vítima em local arejado até o atendimento médico;
 - Se ingerido, não provocar vômito, etc.
- Informações para médicos, em casos de acidentes;
- Instruções especiais em caso de fogo, derrame ou vazamento, quando for o caso.

Esse não é o único requisito da NR-26, portanto, fique atento e conheça essa norma regulamentadora na íntegra acessando o site do ministério do Trabalho (http://www.mte.gov.br/legislacao/normas_regulamentadoras/) ou acessando diretamente essa norma (http://www.mte.gov.br/legislacao/normas_regulamentadoras/nr_26.pdf).



NR 26 – Sinalização de Segurança – 26.1.5.3. AMARELO

A NR-26 define as cores que devem ser usadas nos locais de trabalho para prevenção de acidentes, identificando os equipamentos de segurança, delimitando áreas, identificando as canalizações empregadas nas indústrias para a condução de líquidos e gases e advertindo contra riscos.

Vale lembrar que não é porque os locais estão pintados na cor adequada a essa norma que a empresa pode abrir mão de outras formas de prevenção de acidentes. Principalmente em locais de circulação de visitantes e pessoas que desconhecem essa NR, locais perigosos devem possuir placas sinalizadoras de apoio. Lembramos também que o uso excessivo de cores pode atrapalhar mais do que ajudar, então, é bom ser comedido nas cores de sinalização, sem, em hipótese alguma, abrir mão de nenhum detalhe dessa norma.

Vamos à cor “AMARELA” que é o objetivo dessa matéria.

Todas as tubulações que contenham gases não-liquefeitos devem ter toda a sua extensão visível pintada de amarelo.

O amarelo deve ser usado também como sinal de CUIDADE, podendo, em casos de se desejar aumentar a sua visibilidade, ser intercalados com listras pretas verticais ou inclinadas; ou ainda, quadros pretos podem ser sobrepostos ao amarelo.

A NR-26 ressalta o uso do Amarelo para os seguintes locais:

- Partes baixas de escadas portáteis;
- Corrimões, parapeitos, pisos e partes inferiores de escadas que apresentem risco;
- Espelhos de degraus de escadas;
- Bordas desguarnecidas de aberturas no solo (poços, entradas subterrâneas,

- etc.);
- Bordas desguarnecidas de plataformas que não possam ter corrimões;
 - Bordas horizontais de portas de elevadores que se fecham verticalmente;
 - Faixas no piso da entrada de elevadores e plataformas de carregamento;
 - Meios-fios, onde haja necessidade de chamar atenção;
 - Paredes de fundo de corredores sem saída;
 - Vigas colocadas a baixa altura;
 - Cabines;
 - Caçambas;
 - Gatos de pontes-rolantes;
 - Guindastes;
 - Escavadeiras;
 - Equipamentos de transporte e manipulação de material, tais como:
 - Empilhadeiras;
 - Tratores industriais;
 - Pontes-rolantes;
 - Vagonetes;
 - Reboques, etc.;
 - Fundos de letreiros e avisos de advertência;
 - Pilastras;
 - Vigas;
 - Postes;
 - Colunas;
 - Partes salientes de estruturas e equipamentos em que se possa esbarrar;
 - Cavalete;
 - Porteiras;
 - Lanças de cancelas;
 - Bandeiras como sinal de advertência (combinado ao preto);
 - Comandos e equipamentos suspensos que ofereçam risco;
 - Pára-choques para veículos de transportes pesados, com listras pretas.

Esse não é o único requisito da NR-26, portanto, fique atento e conheça essa norma regulamentadora na íntegra acessando o site do ministério do Trabalho (http://www.mte.gov.br/legislacao/normas_regulamentadoras/) ou acessando diretamente essa norma (http://www.mte.gov.br/legislacao/normas_regulamentadoras/nr_26.pdf).