

## DDS — DIÁLOGO DE SEGURANÇA

# Proteção contra Quedas

### POR QUE ISSO IMPORTA

Quedas são a causa #1 de morte na construção. Todos os anos, centenas de trabalhadores morrem e milhares ficam gravemente feridos por quedas. A maioria desses incidentes é prevenível com planejamento, equipamento e treinamento adequados.

**300+**

Quedas fatais por ano na construção

**2 m**

Altura que requer proteção contra quedas

**100%**

Das quedas são preveníveis

## 3 Métodos de Proteção contra Quedas

Todo trabalhador acima de 2 metros deve ser protegido por um destes sistemas:

**1**

### GUARDA-CORPOS

Barreiras físicas com pelo menos 1,10 m de altura nas bordas abertas. Método preferido.

**2**

### REDES DE SEGURANÇA

Instaladas abaixo das superfícies de trabalho. Devem ser testadas e inspecionadas regularmente.

**3**

### CINTO DE SEGURANÇA

Cinto + talabarte + ponto de ancoragem com capacidade de 2.268 kg. Trabalhador deve ser treinado.

## Antes de Começar — Lista de Verificação

- Foi criado um plano de proteção contra quedas para este trabalho?
- O equipamento de proteção contra quedas está disponível e inspecionado?
- Todos os trabalhadores foram treinados no equipamento que usarão?
- Os guarda-corpos estão instalados em todas as bordas abertas?
- Os pontos de ancoragem foram identificados e classificados?
- Existe um plano de resgate caso alguém caia?

## Inspeção do Cinto — Antes de Cada Uso

- Fitas:** Verifique todas as tiras quanto a cortes, queimaduras, desgaste ou danos químicos.
- Fivelas:** Certifique-se de que todas as fivelas fechem com segurança, sem estarem dobradas ou corroídas.
- Anéis D:** Inspeccione o anel D dorsal quanto a rachaduras, dobras ou desgaste excessivo.
- Costuras:** Procure costuras quebradas, puxadas ou cortadas, especialmente nos pontos de conexão.
- Etiquetas:** Verifique se a etiqueta de inspeção está legível. Retire de serviço se estiver vencida.
- Talabarte:** Verifique o indicador do absorvedor de energia. Se ativado, substitua imediatamente.

### Erros Comuns que Matam

- ✗ "Não preciso me prender, é um trabalho rápido" — a maioria das quedas ocorre em menos de um minuto
- ✗ Conectar o talabarte a algo não classificado como ancoragem (tubos, conduítes, vergalhões)
- ✗ Usar equipamento danificado — sempre inspeccione ANTES de colocar o cinto
- ✗ Não considerar a distância de queda — você precisa de espaço suficiente abaixo para parar
- ✗ Sem plano de resgate — o trauma por suspensão pode ser fatal em 30 minutos

### Dicas de Segurança para Lembrar

- ✓ Planeje seu trabalho — identifique riscos de queda ANTES de começar qualquer tarefa
- ✓ 100% conectado — permaneça preso em todos os momentos acima de 2 metros
- ✓ Inspeccione diariamente — verifique seu cinto, talabarte e ancoragem toda vez
- ✓ Conheça sua distância — calcule a distância total de queda incluindo desaceleração
- ✓ Fale — se vir condições inseguras, pare o trabalho e informe imediatamente

## Perguntas para Discussão com sua Equipe

1. Quais riscos de queda existem no nosso local de trabalho atual?
2. Quais métodos de proteção contra quedas estamos usando hoje?
3. Quando foi a última vez que você inspecionou seu cinto?
4. O que você faria se notasse equipamento de proteção danificado?
5. Temos um plano de resgate? Todos conhecem?

### ASSINATURA DO DDS

Data: \_\_\_\_\_ Supervisor: \_\_\_\_\_

Projeto: \_\_\_\_\_ Local: \_\_\_\_\_

Folha de presença anexada: [ ] Sim