

# Consciência Situacional

### POR QUE ISSO IMPORTA

A falta de consciência situacional é um fator principal em lesões e mortes no trabalho. Três dos Quatro Fatais do OSHA — quedas, golpes e aprisionamentos — estão diretamente relacionados a não reconhecer perigos. Manter-se alerta salva vidas.

**60%**

Mortes na construção pelos Quatro Fatais (OSHA)

**5.070**

Mortes ocupacionais totais em 2024 (BLS)

**2,4**

Lesões por 100 trabalhadores em 2023 (BLS)

## 5 Regras para Consciência Situacional

Todo trabalhador deve praticar estes hábitos para se manter seguro:

**1**

### ESCANEIE SEU ENTORNO

Antes de iniciar qualquer tarefa, faça uma varredura visual de 360 graus. Olhe para cima, para baixo e ao redor buscando cargas aéreas, equipamentos em movimento e aberturas no piso.

**2**

### IDENTIFIQUE PERIGOS PRIMEIRO

Faça uma avaliação mental de riscos antes de cada tarefa. Pergunte: O que pode dar errado? O que pode cair, se mover ou me atingir?

**3**

### COMUNIQUE-SE CONSTANTEMENTE

Use sinais verbais claros, sinais manuais ou rádios. Alerta colegas ao mover cargas ou manobrar equipamentos. Nunca assuma que outros o veem.

**4**

### ELIMINE DISTRAÇÕES

Guarde o celular, tire os fones de ouvido e mantenha o foco. Trabalhadores distraídos perdem sinais de alerta que podem ser fatais.

**5**

### PLANEJE ROTAS DE FUGA

Sempre saiba sua saída. Identifique saídas, pontos de encontro e zonas seguras. Se as condições mudarem, reavalie sua posição imediatamente.

## Antes de Começar — Lista de Verificação

- Você fez uma varredura de 360 graus da sua área de trabalho?
- Todos os perigos aéreos e próximos foram identificados?
- Você sabe onde os equipamentos em movimento estão operando?
- Suas rotas de fuga e pontos de encontro estão claros?
- As condições mutáveis foram comunicadas a todos?
- Você está livre de distrações (celular, fones, fadiga)?

## As 6 Zonas de Consciência — Verifique Sempre

**Acima:** Procure cargas suspensas, guindastes, ferramentas caindo, materiais em andaimes e linhas elétricas.

**Abaixo:** Verifique aberturas no piso, buracos, valas, superfícies irregulares e condições escorregadias.

**Atrás:** Esteja atento a veículos ré, cargas oscilantes e colegas operando equipamentos atrás de você.

**Ao lado:** Observe pontos de esmagamento, máquinas rotativas e trabalhadores em áreas adjacentes.

**À frente:** Escaneie seu caminho buscando obstáculos, vergalhões, estruturas baixas e superfícies molhadas.

**Interior:** Monitore-se — fadiga, estresse, desidratação e complacência são perigos invisíveis que matam.

### Erros Comuns Que Matam

- ✗ Caminhar por zonas de trabalho ativas olhando o celular ou papéis
- ✗ Assumir que operadores de equipamentos podem vê-lo — sempre faça contato visual
- ✗ Não reavaliar perigos quando as condições mudam (clima, tarefas, rodízio)
- ✗ Trabalhar no piloto automático — complacência leva a perigos não detectados
- ✗ Não comunicar sua posição ao trabalhar perto de equipamentos em movimento

### Dicas de Segurança para Lembrar

- ✓ Faça uma nova varredura de perigos cada vez que retornar à sua área de trabalho
- ✓ Use a 'regra de 2 segundos' — pare e olhe antes de entrar em qualquer zona nova
- ✓ Use roupas de alta visibilidade para que operadores e colegas possam vê-lo
- ✓ Relate quase-acidentes imediatamente — são avisos do próximo incidente sério
- ✓ Mantenha-se hidratado e descansado — fadiga é o inimigo #1 da consciência

## Perguntas para Discussão com a Equipe

1. Que perigos existem na nossa área de trabalho atual agora?
2. Alguém teve um quase-acidente recente por falta de consciência?
3. Quais são as distrações mais comuns no nosso local?
4. Como comunicamos quando as condições mudam durante o dia?
5. Conhecemos nossas rotas de fuga e pontos de encontro?

### ASSINATURA DO DDS

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

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

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

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

Lista de presença anexa: [ ] Sim