



Guia Técnico

Segurança e Higiene no Trabalho

Volume XI – Trabalhos em Altura

um *Guia Técnico* de **O Portal da Construção**

www.oportaldaconstrucao.com

Copyright O Portal da Construção, todos os direitos reservados.

Este Guia Técnico não pode ser reproduzido ou distribuído sem a expressa autorização de **O Portal da Construção**.

Índice

1. Introdução	3
2. Tipos de actividade e riscos mais frequentes	4
3. Medidas de Prevenção	5
4. Formação, Informação e Vigilância Médica	8
Sobre os autores deste Guia Técnico ...	9



1. Introdução

A execução de trabalhos em altura expõe os trabalhadores a riscos elevados, particularmente quedas, frequentemente com consequências graves para os sinistrados e que representam uma percentagem elevada de acidentes de trabalho.

Este tipo de acidentes tem maior incidência na actividade da construção civil.

Estas actividades exigem a implementação dos princípios gerais de prevenção que permitem identificar as causas e reformular ou criar estratégias correctivas de acordo com as acções a desenvolver nesta matéria, nomeadamente:

- concepção na fase de projecto de medidas ou equipamentos que possibilitem a eliminação do risco;
- implementação de métodos preventivos de organização do trabalho;
- planificação de todas as actividades;
- limitação dos efeitos de risco mediante a utilização de equipamento de protecção colectiva;
- utilização complementar de Equipamentos de Protecção Individual (EPI's);
- informação actualizada sobre a execução dos trabalhos mais perigosos;
- formação permanente sobre as actividades a desenvolver.



Os trabalhos em altura efectuam-se em função das especificidades da actividade e dos equipamentos de trabalho a utilizar, nomeadamente:

2. Tipos de actividades e riscos mais frequentes

- escadas portáteis (simples ou extensíveis) e escadotes;
- andaimes fixos;
- andaimes móveis;
- andaimes suspensos;
- postes/torres metálicas.

Associados aos trabalhos em altura estão uma série de riscos, tais como:



- queda em níveis diferentes;
- queda ao mesmo nível;
- queda de objectos;
- choque com objectos no trajecto de subida e descida;
- electrocussão ou electrização;
- projecção de objectos.



3. Medidas de Prevenção

De forma a prevenir a ocorrência de qualquer tipo de acidentes aquando da execução de trabalhos em altura, nada como seguir à risca as mais elementares regras de prevenção. Neste capítulo iremos falar de tipos de protecção mais gerais (protecção colectiva e individual dos trabalhadores) e de tipos mais específicos (quanto ao tipo de instrumento utilizado para a execução dos trabalhos).

Protecção colectiva

Em relação à protecção colectiva, é fundamental:

- armar protecções de escadas;
- implementar plataforma entre lances;
- introduzir dispositivos de segurança (cabos, linhas de vida, pontos de ancoragem, etc.);
- utilizar guarda corpos e guarda pés.



Protecção individual

Para este tipo de protecção, pode-se recorrer a um vasto número de EPI's:

- cintos de segurança;
- arnês de pára-quadras;
- amortecedores de queda;
- pára-quadras retráctil;
- pára-quadras deslizante;
- regulador anti-quadras;
- mosquetões;
- corda linha de vida.

Escadas



Aquando da utilização de escadas, importa:

- definir as especificações técnicas indispensáveis para a sua aquisição (qual a carga máxima, altura, número de degraus, etc.);
- escolher o tipo de escada mais adequada à natureza da tarefa e altura de execução;
- conferir apoio e estabilidade na colocação, bem como ter atenção ao posicionamento e fixação das escadas;
- cumprir as regras de utilização na subida e na descida;
- inspeccionar regularmente as escadas e os escadotes, revendo periodicamente os materiais e substituí-los sempre que necessário;
- transportá-las e arrumá-las em função do tipo de equipamento;

Andaimes móveis



No que toca aos andaimes móveis, há que:

- efectuar a protecção com meios de balizagem;
- sinalizar a sua utilização de modo adequado;
- utilizar EPI's na montagem e desmontagem;

- realizar o travamento através de estabilizadores ou do accionamento de travão nas rodas;
- manter a distância de aproximação a condutores eléctricos.

Andaimes fixos



Para os andaimes fixos é preciso:

- obedecer aos procedimentos específicos na montagem e desmontagem das plataformas de trabalho;
- efectuar a protecção do andaime;
- sinalizar a sua utilização de modo adequado;
- cumprir as regras de utilização (armazenagem do material, afixação de desactivação, etc.);
- manter a distância de aproximação a condutores em tensão.

Andaimes suspensos

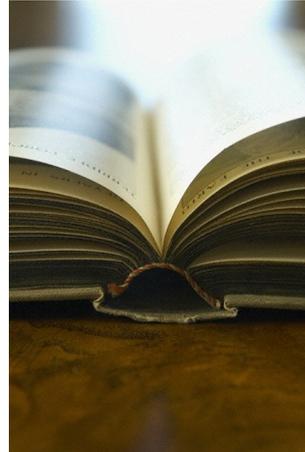
Relativamente aos andaimes suspensos, é fundamental:

- proteger a área circundante na vertical;
- obedecer aos procedimentos específicos na montagem e desmontagem (realização de ensaio prévio, vistoria de todos os componentes, etc.);
- utilizar um sistema anti-queda, ligação à estrutura;
- respeitar a carga máxima;
- realizar a manutenção adequada do equipamento.

Postes e torres metálicas

Em trabalhos em postes e torres metálicas é necessário:

- utilizar um sistema anti-queda para protecção individual;
- montar a corda/linha de vida na subida;
- efectuar a fixação, na altura da execução da tarefa, com o amortecedor pára-quedas, a um ponto de ancoragem;
- impôr medidas que eliminem o risco de exposição a radiação electromagnética acima dos limites admissíveis;
- desligar o transmissor e a ligação à terra (em trabalhos em antenas de transmissão).



4. Formação, Informação e Vigilância Médica

Só os trabalhadores devidamente formados deverão ser autorizados a desempenhar trabalhos em altura. As medidas de formação para esses trabalhadores devem abranger:

- procedimentos de segurança;
- utilização dos equipamentos de trabalho;
- uso de sistema de protecção anti - queda;
- transporte de equipamentos e acesso a plataformas.

Medidas de Informação

Os trabalhadores têm de dispor de informação actualizada sobre:

- os riscos para a actividade a desempenhar;
- as medidas de protecção existentes;
- a forma como actuar;
- as instruções a adoptar em caso de perigo ou acidente grave.

Medidas de Vigilância Médica



Os trabalhadores que executem trabalhos em altura deverão realizar exames médicos específicos que atestem a sua aptidão física e psíquica.



O PORTAL DA CONSTRUÇÃO é um portal agregador de conteúdos relacionados com as áreas de construção civil, arquitectura e engenharia civil.

O PORTAL DA CONSTRUÇÃO disponibiliza, entre os seus conteúdos, um Directório de Empresas do ramo, com o intuito de proporcionar aos seus utilizadores um fácil e rápido acesso a contactos relevantes do sector.

O PORTAL DA CONSTRUÇÃO propõe-se a ser uma indispensável ferramenta on-line de apoio ao utilizador.