

DDS — DIÁLOGO DIÁRIO DE SEGURANÇA

ESCADA DE MÃO: REGRA DOS QUATRO DEGRAUS

Data: __/__/____ | Facilitador: _____ | Duração: 10 min

[Imagem ilustrativa não disponível]

CASO REAL · 2 min

Era uma segunda-feira comum na obra em Campinas quando Rodrigo, 34 anos, pedreiro experiente com quase dez anos de profissão, precisava subir para verificar o acabamento de uma platibanda. Era rápido, ele pensou — apenas uma olhada. A escada de mão estava encostada na parede, terminando exatamente na borda da laje, sem ultrapassar o nível superior. Rodrigo subiu confiante, como havia feito centenas de vezes. No momento em que tentou transpor do último degrau para a laje, a escada balançou. Sem apoio acima, sem onde agarrar, seu corpo foi para o lado. A queda foi de pouco mais de três metros. Rodrigo fraturou o tornozelo, a tibia e sofreu traumatismo no ombro direito. Ficou quatro meses afastado. Perdeu o contrato que tinha fechado para reformar uma casa. A família passou aperto. Tudo porque a escada não ultrapassava o ponto de acesso — e ninguém havia checado isso antes de ele subir.

INTRODUÇÃO AO TEMA · 2 min

Quedas de escada respondem por uma das maiores causas de acidentes graves na construção civil e na manutenção industrial no Brasil. A NR-18 e a NR-35 tratam diretamente do uso seguro de escadas em obra e em trabalho em altura. A "regra dos quatro degraus" é simples e salva vidas: a escada de mão deve ultrapassar pelo menos quatro degraus — cerca de um metro — acima do ponto de acesso ou da superfície que será pisada. Ignorar essa regra é uma das principais causas de quedas durante a transição entre a escada e a plataforma.

PONTOS PRINCIPAIS · 3 min

A escada precisa ultrapassar o ponto de acesso**

A escada deve sempre passar pelo menos 1 metro (4 degraus) acima da laje, plataforma ou telhado. Isso garante apoio seguro para as mãos na hora de subir e descer.

Nunca use os últimos degraus como ponto de transição**

Se a escada termina rente à superfície, o trabalhador fica sem apoio no momento mais crítico. Esse instante de transição é onde a maioria dos acidentes acontece.

Fixe a escada antes de subir**

A base deve estar firme no chão, travada ou com apoio antiderrapante, e o topo deve estar amarrado ou encostado com segurança. Uma escada solta se move com menos de 10 kg de força lateral.

Três pontos de contato sempre**

Durante toda a subida e descida, mantenha duas mãos e um pé, ou dois pés e uma mão, sempre em contato com a escada. Nunca suba carregando ferramentas nas mãos — use cinto de ferramentas ou suba o material separado.

Inspecione a escada antes de usar**

Verifique degraus quebrados, trincados ou soltos, montantes empenados e sapatas de borracha desgastadas. Uma escada danificada não deve ser usada e deve ser retirada de circulação imediatamente.

DISCUSSÃO INTERATIVA · 2 min

Você já usou uma escada que não ultrapassava o ponto de acesso? Como foi essa situação e o que sentiu no momento da transição?

Na sua experiência, o que costuma impedir as pessoas de ajustar corretamente a escada antes de subir — pressa, falta de escada adequada ou outro motivo?

Se você visse um colega prestes a subir numa escada mal posicionada, como abordaria a situação sem gerar conflito?

CONCLUSÃO E COMPROMISSO · 1 min

A regra dos quatro degraus não é burocracia — é o que separa uma subida tranquila de uma queda com consequências graves. Rodrigo perdeu meses de trabalho por algo que levaria trinta segundos para corrigir. Hoje, cada um de nós assume o compromisso de verificar a posição da escada antes de subir, de falar quando algo estiver errado, e de não ter pressa quando o que está em jogo é a nossa integridade física.

> **"Degrau por degrau, com atenção e cuidado — porque chegar lá em cima só vale se você puder descer por conta própria."**

PARTICIPANTES

Nome: _____ | Assinatura: _____

Nome: _____ | Assinatura: _____

Nome: _____ | Assinatura: _____

Nome: _____ | Assinatura: _____

Nome: _____ | Assinatura: _____

Nome: _____ | Assinatura: _____

Nome: _____ | Assinatura: _____

Nome: _____ | Assinatura: _____

Nome: _____ | Assinatura: _____

Nome: _____ | Assinatura: _____

NOTAS SOBRE O USO

O conteúdo deste DDS é conceitual e serve como orientação inicial. Cabe aos profissionais de SMS e líderes adaptarem este material às particularidades de suas frentes de trabalho. A responsabilidade pela execução e direcionamento do diálogo cabe inteiramente ao condutor da atividade.