

DDS — DIÁLOGO DIÁRIO DE SEGURANÇA

ESCADA: TRES PONTOS DE CONTATO SEMPRE

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



CASO REAL · 2 min

Marcos tinha 34 anos, trabalhava há oito anos na mesma empresa de manutenção industrial e era daquele tipo de profissional que todo supervisor gosta de ter na equipe: comprometido, experiente, nunca reclamava de nada. Numa tarde de quarta-feira, ele precisava subir numa escada de alumínio para verificar um painel elétrico a cerca de quatro metros do chão. O serviço era rápido, ele já tinha feito aquilo dezenas de vezes. Então resolveu subir segurando a caixa de ferramentas na mão direita enquanto se apoiava com a esquerda e subia com os dois pés. No terceiro degrau, o pé escorregou. Sem as duas mãos livres para se agarrar, o corpo de Marcos foi pro lado. A queda durou menos de um segundo, mas as consequências duraram meses: fratura no punho, duas costelas quebradas e um traumatismo no ombro que exigiu cirurgia. Ele ficou afastado por quatro meses. Numa entrevista após o acidente, Marcos disse apenas: "Achei que daria tempo. Sempre achei." A caixa de ferramentas estava intacta no chão ao lado dele.

INTRODUÇÃO AO TEMA · 2 min

Quedas de altura figuram entre as principais causas de morte e invalidez no trabalho no Brasil, e uma parte significativa desses acidentes envolve o uso incorreto de escadas. A NR-18 e a NR-35 estabelecem requisitos claros para trabalho em altura, incluindo o uso seguro de escadas portáteis. Estudos do Ministério do Trabalho apontam que mais de 30% dos acidentes com

escadas ocorrem justamente por falta de apoio adequado durante a subida ou descida. A regra dos três pontos de contato existe exatamente para eliminar esse risco: dois pés e uma mão, ou dois pés e duas mãos — sempre três pontos tocando a escada ao mesmo tempo.

PONTOS PRINCIPAIS · 3 min

O que são os três pontos de contato**

São dois pés e uma mão, ou dois pés e duas mãos, sempre em contato com a escada ao mesmo tempo. Nunca suba ou desça carregando objetos nas mãos.

Ferramentas sobem por outros meios**

Use cinto porta-ferramentas, mochila nas costas ou solicite que um colega passe o material assim que você chegar ao destino. Sua mão vale mais do que qualquer ferramenta.

Suba de frente, desça de frente**

O corpo deve estar voltado para a escada durante toda a movimentação. Jamais vire de costas para descer achando que é mais rápido — esse hábito quebra a regra dos três pontos.

Verifique a escada antes de subir**

Degraus sujos, com óleo ou danificados eliminam qualquer chance de se segurar bem. Trinta segundos de inspeção podem evitar meses de afastamento, como aconteceu com o Marcos.

Velocidade é inimiga da segurança na escada**

Pressa é a principal razão para pular a regra dos três pontos. Se o serviço exige rapidez, planeje melhor o acesso — não improvise na escada.

DISCUSSÃO INTERATIVA · 2 min

Você já subiu ou desceu uma escada segurando alguma coisa na mão? O que te fez fazer isso e o que poderia ter feito diferente?

Aqui no nosso trabalho, existe alguma situação em que fica difícil manter os três pontos de contato? Como a gente poderia resolver isso?

Se você visse um colega subindo numa escada com as duas mãos ocupadas, você falaria alguma coisa? O que impede as pessoas de se alertarem?

CONCLUSÃO E COMPROMISSO · 1 min

A regra dos três pontos de contato não é burocracia: é o que separa uma subida rotineira de um acidente que muda a vida. Marcos não era descuidado, era experiente — e foi exatamente essa confiança que o fez baixar a guarda por um segundo. A partir de hoje, cada vez que colocar o pé no primeiro degrau, lembre: ferramenta espera, a sua integridade não tem reposição.

> **"Três pontos na escada, dois pés no chão depois — essa é a única sequência que importa."**

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.