



Centro do Imigrante Brasileiro  
Brazilian Immigrant Center, Inc.

# O Barato Custa Caro!

## Proteção contra Queda em Construção Civil Residencial

Cutting Corners Can Cost You!

Fall Protection in Residential Construction

Contém 3 histórias **bem humoradas** abordando importantes assuntos sobre a **proteção contra quedas em construção civil residencial**, além de 3 passatempos.

Three stories about workers trying to protect themselves against falls in residential construction.



# O que é OSHA?

A Administração da Segurança e da Saúde Ocupacional – OSHA – faz parte do Departamento de Trabalho dos Estados Unidos. O administrador da OSHA é o secretário adjunto de Trabalho para a Segurança e Saúde Ocupacional. O administrador da OSHA é subordinado ao Secretário do Trabalho, que é membro do gabinete do presidente dos Estados Unidos.

A Lei de 1970 da criação da Administração da Segurança e da Saúde Ocupacional – OSHA – foi aprovada pelo Congresso para garantir condições de segurança e saúde no local de trabalho para os homens e mulheres que trabalham na América, através da criação e aplicação de normas de segurança e fornecendo formação, sensibilização, educação e assistência.

Este folheto oferece informações muito básicas sobre as normas e procedimentos da OSHA quanto à proteção contra quedas na construção civil residencial.

As informações aqui apresentadas refletem as normas atualizadas da OSHA sobre a construção civil residencial, 1926.501 (b) (13). A Norma STD 03-11-002 entrou em Vigor em 16 de junho de 2011.

*Este material foi produzido sob a concessão número SH23525SH2 da Administração da Segurança e da Saúde Ocupacional – OSHA (Occupational Safety and Health Administration- OSHA), do Departamento do Trabalho dos EUA, e não reflecte, necessariamente, a posição nem as políticas do Departamento do Trabalho dos EUA, nem faz menção a nomes comerciais, produtos comerciais ou organizações e não implica o endosso do Governo dos Estados Unidos da América*

## What is OSHA?

The Occupational Safety and Health Administration (OSHA) is part of the United States Department of Labor. The administrator for OSHA is the assistant Secretary of Labor for Occupational Safety and Health. OSHA's administrator answers to the Secretary of Labor, who is a member of the cabinet of the President of the United States.

The Occupational Safety and Health Administration (OSHA) Act of 1970 was passed by Congress to assure safe and healthful working conditions for America's working men and women, by setting and enforcing workplace safety standards and by providing training, outreach, education and assistance.

This brochure offers some but limited information on OSHA standards and procedures regarding fall protection in the residential construction industry.

The information presented here reflects OSHA'S updated standards regarding residential construction, 1926.501(b)(13) The Effective date of STD 03-11-002 was June 16, 2011.

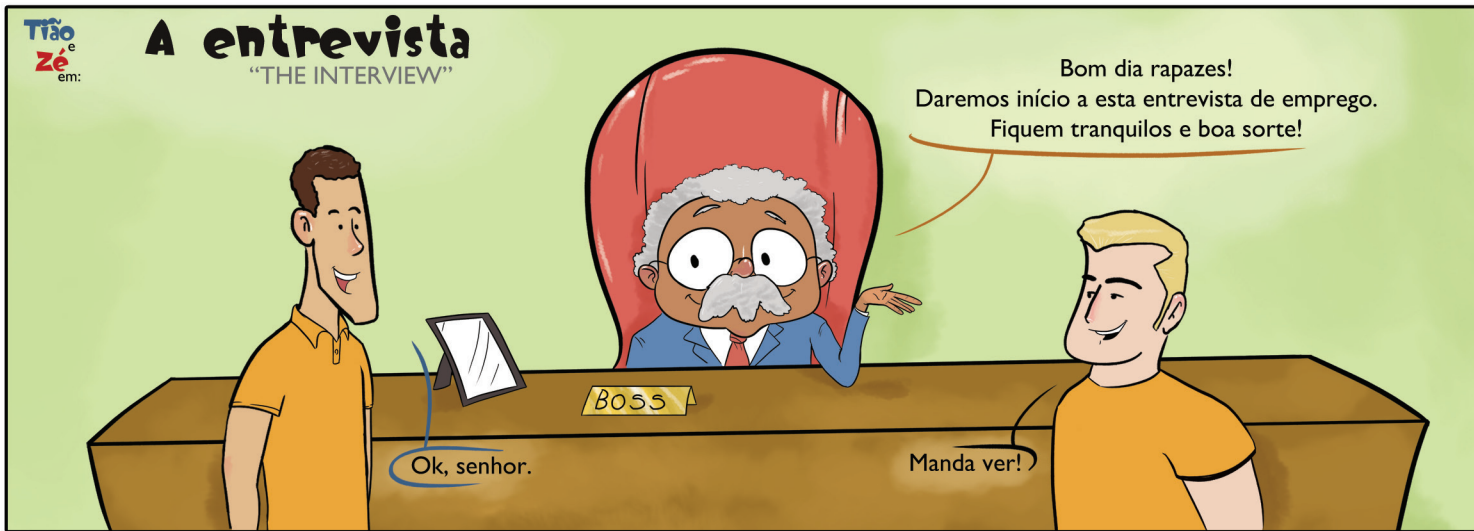
*This material was produced under grant number SH23525SH2 from the Occupational Safety and Health Administration, U.S. Department of Labor. It does not necessarily reflect the views or policies of the U.S. Department of Labor, nor does mention of trade names, commercial products, or organizations imply endorsement by the U.S. Government.*





# A entrevista

"THE INTERVIEW"



Bom dia rapazes!  
Daremos início a esta entrevista de emprego.  
Fiquem tranquilos e boa sorte!

Ok, senhor.

Manda ver!

Boss: Good morning, gentlemen! We're going to start the job interview. Be calm and good luck! Tião: OK! Zé: Let's do it!



O que é necessário para evitar e se proteger de possíveis quedas?

O básico é o ponto de ancoragem, a armadura e o cordão.

HA HA! Armadura? Boa tentativa. Até que você é espertinho, Tião.



Eu usaria uma capa de Super Herói.

Zé: I would wear a super hero's cape!



Ou pelo menos colocaria mola embaixo das botas.

Zé: Or I could at least put springs on the bottoms of my boots.



Bom, no caso da armadura...

Ha! Ha! Ha! Armadura...

Me mostrem como se usa.

Boss: Well, in the case of the harness...  
Zé: Ha ha ha ha! Harness...  
Boss: Can you show me how to put it on?



Pronto!

Blá!  
Dá aqui esse troço...

Tião: I'm ready  
Zé: Ugh! Give it to me...



Né que é assim?!

Zé: It's like this, right?

Faça da Proteção Contra Antiquedas uma parte regular da sua rotina de trabalho. Se o seu empregador não oferecer equipamentos de proteção, é o seu direito pedir ao empregador por eles. A melhor estratégia para você se proteger contra acidentes é controlar e prevenir os riscos na origem, antes que se tornem um problema.

Sempre usar um cinto de segurança quando trabalhar em um telhado. Em outras situações, o uso de outros sistemas de proteção antiquedas, tais como sistemas de grade e sistemas de rede de segurança é aconselhável.

Make Fall Protection a regular part of your workplace routine. If your employer does not offer protective devices, it is your right to ask the employer for them. The best strategy to protect yourself against accidents is to control and prevent hazards at the source before they become a problem.

Always wear a safety harness when working on a roof. In other situations, use of other fall protection systems such as guardrail and safety net systems is advised.



Boss: If a co-worker gets hurt in an accident, what would you do?



Zé: Oh, that's easy! I'd carry that guy on my back to the nearest pharmacy.



Zé: Once I almost saved a work partner by doing that. It was only....



Tião: The right thing to do is to call 911 and help the EMT's find and take care of the injured one.



Boss: Wow! I'm impressed, Tião.



Tiã: I learned everything in a course that I took at the Brazilian Immigrant Center.



Boss: So, guys, I'll call you as soon as I have the results.

Em caso de um acidente, ou iminente situação de risco de vida, ligue para o 911 imediatamente.  
Você também deve ligar para a OSHA para relatar sobre a segurança ou fatalidades de saúde no local de trabalho, ou sobre a hospitalização de três ou mais empregados: 1-800-321-OSHA  
Você também pode ligar para a OSHA para registrar uma reclamação sobre um perigo no local de trabalho.  
O Centro do Imigrante Brasileiro também pode ser uma ajuda em questões relacionadas com a OSHA, como registro de queixas: 617 850 5346 FREE ou 617-783-8001, ext. 106, ou e-mail para [bic@braziliancenter.org](mailto:bic@braziliancenter.org)

In case of an accident, or immanent life-threatening situation, call 911 immediately.  
You should also call OSHA to report workplace safety or health fatalities, or the hospitalization of three or more employees: 1-800-321-OSHA  
You can also call OSHA to file a complaint about a workplace hazard.  
The Brazilian Immigrant Center can also be a help in OSHA-related matters, such as filing complaints: 617 850 5346, or 617-783-8001, ext. 106, or email us at [bic@braziliancenter.org](mailto:bic@braziliancenter.org)





Chico: What's up Zé? Did you get the job?

Zé: Piece of cake! I'll keep my cell phone right here in my hand. They're going to call, desperate to take me before I get another job.



Tião: Hello?



Tião: Yes! Wonderful! I'll start on Monday?

Chico: Congratulations!!!



Zé: See, didn't I tell you?



Zé: May I help you?



Zé: What! My mother-in-law's going to be staying with us this weekend!

Segurança não é brincadeira! O treinamento de proteção antiquedas, e qualquer outro treinamento em segurança do trabalho e saúde, foi concebido não apenas para facilitar que você seja contratado, mas para garantir que você esteja seguro durante todo o dia no trabalho, e volte para casa seguro e saudável, para sua família, no fim do dia.

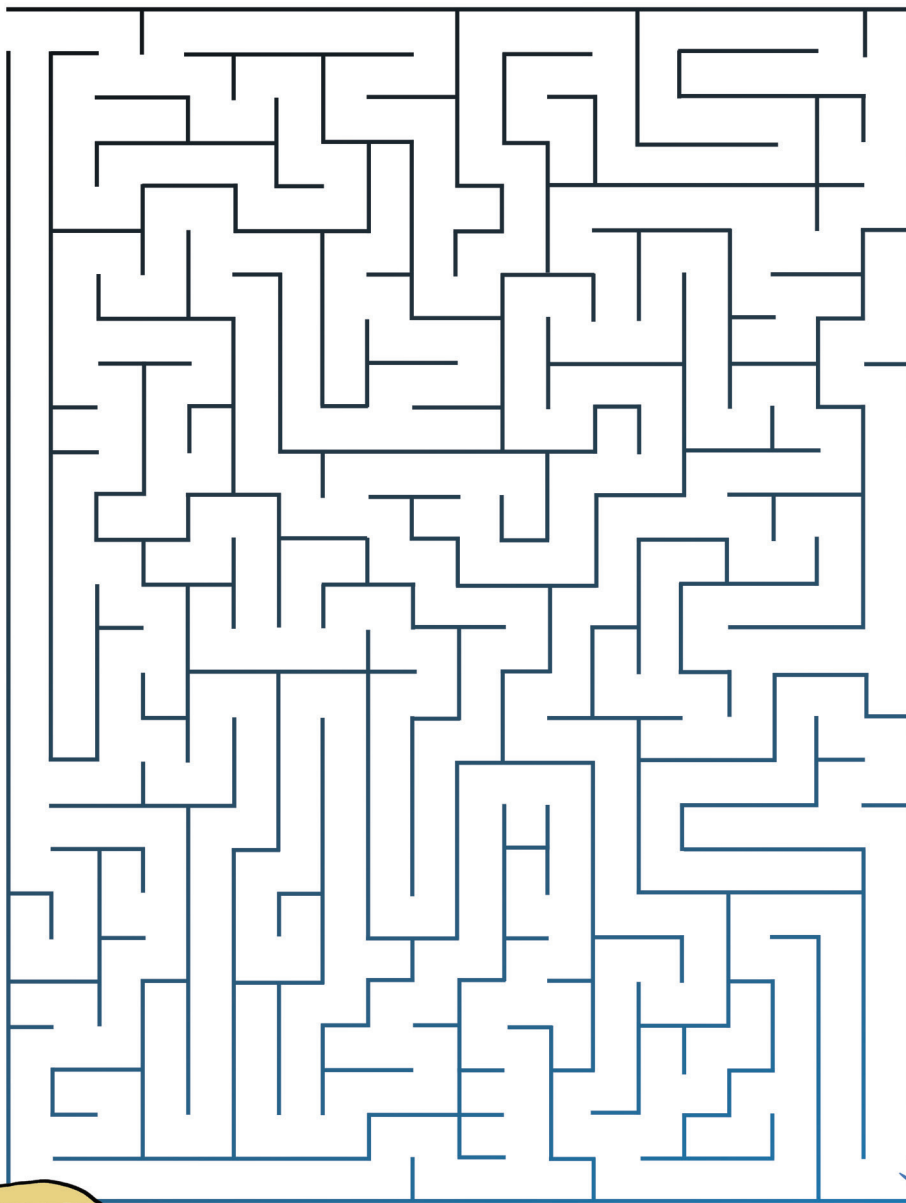
Safety is no joking matter! Fall protection training, and any other workplace safety and health training, is designed to insure you are safe all day at work, and that you go home safe and healthy to your family at the end of the day.

# Labirinto

LABYRINTH

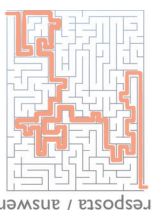
Vix! O Zé foi tentar colocar a armadura de segurança e ficou todo enrolado. É melhor ele visitar a **CIB** (Centro do Imigrante Brasileiro) para saber como se proteger. Ajude ele a encontrar o caminho.

Hey! Zé was trying to put on the safety harness and ended up completely tangled up! It's best for him to visit BIC (Brazilian Immigrant Center) to know how to protect himself. Help him to find his way.



Tão  
e  
Zé  
em:

Game time!



resposta / answer





Tião: Aren't you forgetting something, Zé?



Zé: Of course!



Tião: Foolish man, I'm talking about your hard hat!  
Zé: Are you crazy? I would never spend my money on that! Only wimps wear hard hats!



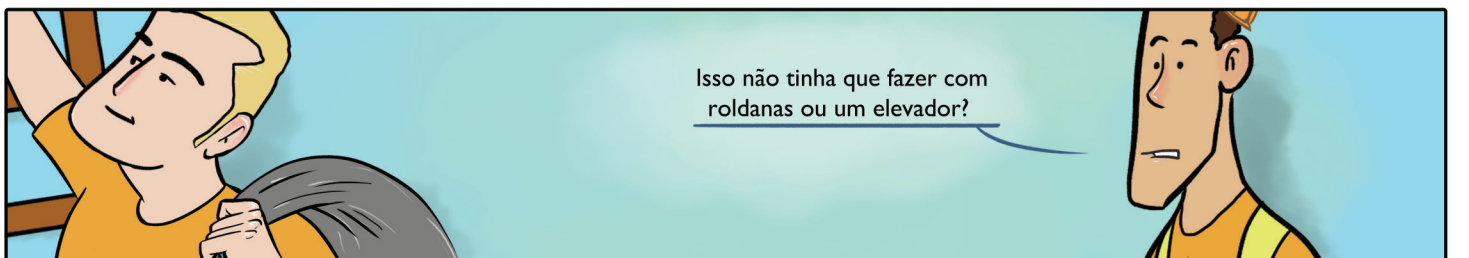
Tião: And how about your hard-soled shoes? They reduce the risk of falls.



Zé: Those might be as expensive as Super Bowl tickets.  
Tião: You're exaggerating!



Zé: I prefer working in my sneakers.



Tião: Shouldn't you carry that heavy sack up with a pulley or on an elevator?

Para subir escadas com segurança sempre manter as mãos livres e levar ferramentas em um cinto de ferramentas.

As escadas devem ultrapassar três pés acima do telhado, e ser bem ancoradas no chão e no telhado, para que elas não se movam.

To climb ladders safely always keep both hands free and carry tools in a tool belt.

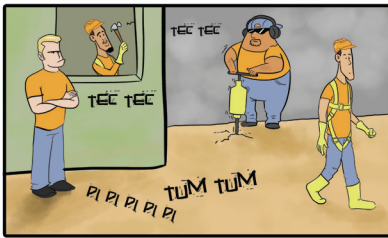
Ladders should extend 3 feet above the roofline, and be well anchored at the bottom and at the roofline, to prevent movement.



Zé: You can go into debt buying an elevator for me! Our elevator is already being used, and the Boss wants me to get these boxes up there quickly.



Tião: But that's not right, Zé. You'll get hurt, man. I'm going to talk with the Boss.



Tião: I already talked with the Boss. You have to wait until Chico finishes...  
Zé: What?



Tião: Get those ear protectors out to hear me better.  
Zé: What?



Tião: Get these ear protectors out to hear me better.  
Zé: What protectors?  
Tião: Ear protectors, to protect your ears from noise pollution.



Zé: Ah, I already have earwax enough. I don't need to spend money on something that my earwax does automatically.

No local de trabalho, sempre siga as orientações de treinamento de segurança para prevenção de quedas e outros tipos de acidentes. Além do uso adequado das escadas, andaimes, grades, redes de segurança e cintos de segurança, sempre ter bom senso e usar equipamentos de proteção individual, quando necessário.

On the job site always follow the safety training guidelines on fall protection to protect falls and other types of accidents. In addition to proper use of ladders, scaffolds, guardrails, safety nets, and safety harnesses, always use common sense and use personal protective equipment when necessary.

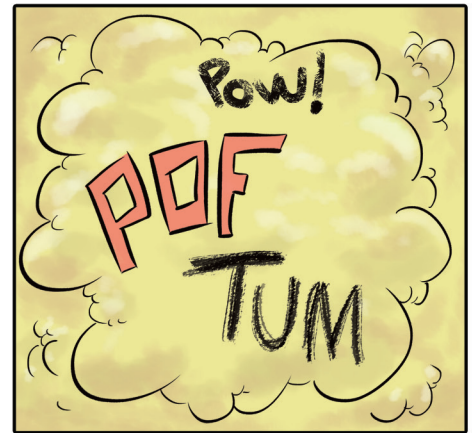




Tião: Man, you have a very hard head.  
Zé: That's why I don't need to wear a helmet



Zé: That's the way I save money for the weekend.  
Tião: I'm going back to my work, safely!



Tião: Yay! Quitting time! Let's go out and grab something to eat.  
Zé: I can't. I'm broke.



Tião: How did it happen? You never spend your money...



Zé: I had to spend money on a doctor, an ear-nose-throat specialist, surgery, and medicines!  
Tião: Wow, what a pity!

Antes do uso, verifique as escadas por partes, como degraus, escadas, trilhos laterais, pés e componentes de fixação, que podem ser rachados ou quebrados. Todos os anos, centenas de trabalhadores morrem ou sofrem lesões graves devido à quedas no local de trabalho. Em 2011, 251 trabalhadores nos EUA morreram de quedas no trabalho. Não se torne estatística. Seja inteligente e proteja-se!  
Se você se machucar no trabalho, o empregador é obrigado a pagar suas despesas médicas. Pagamento de salário perdido também podem estar disponíveis dependendo das normas de remuneração dos trabalhadores do seu estado.

Before each use, inspect ladders for parts (such as rungs, steps, side rails, feet and locking components) that may be cracked or broken. Each year hundreds of workers die or suffer severe injuries from falls at the worksite. In 2011, 251 workers in the US died from falls at work. Don't become a statistic. Be smart and protect yourself!  
If you are hurt on the job, your employer is obligated to pay your medical expenses. Lost salary payment may also be available depending on your state's Workers compensation regulations.

# Cruzadinha

CROSSWORD

Cada uma destas palavras se relacionam à proteção contra quedas em construção residencial. Coloque na ordem correta para descobrir o que **OSHA** faz por nós.

Each of these words relate to fall protection in residential construction. Put them in the correct order to discover what **OSHA** does for us.

**ARMADURA** Harness

**CORDÃO** Connector

**OSHA** OSHA

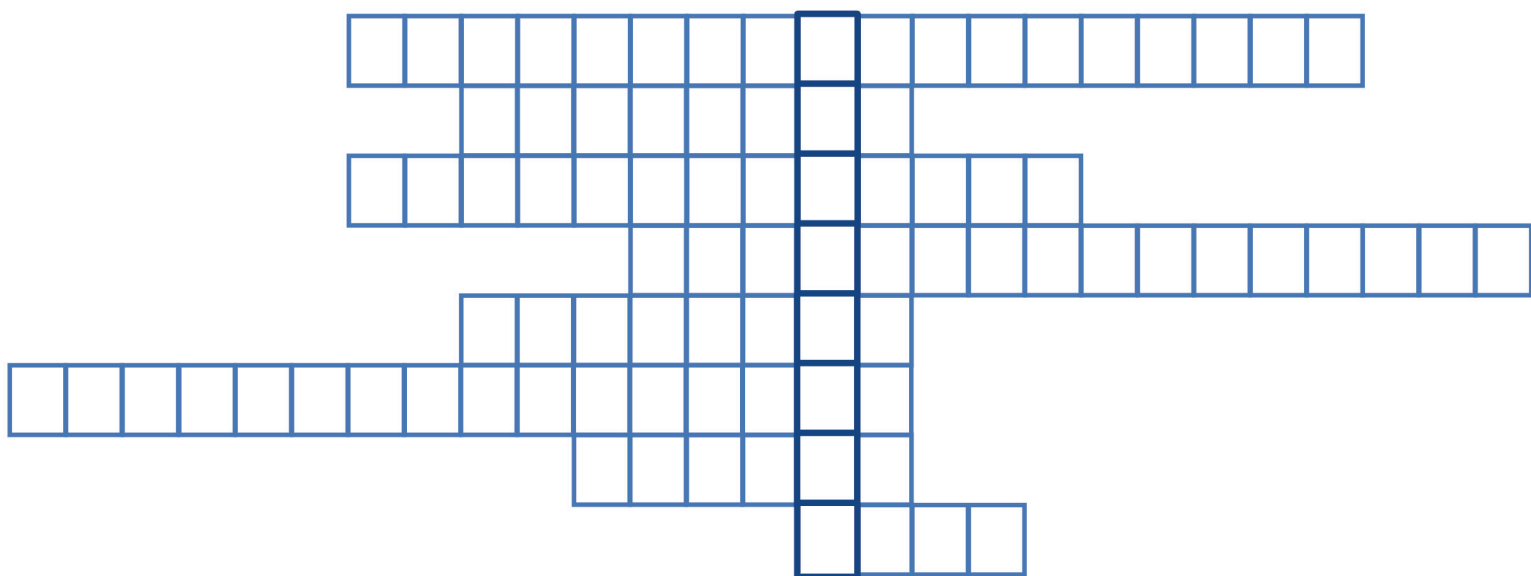
**PONTO DE ANCORAGEM** Anchor point

**REDES DE SEGURANÇA** Safety nets

**ANDAIMES** Scaffolding

**ESCADA DE PLATAFORMA** Platform ladders

**GUARDA-CORPOS** Guardrails



Tão  
e  
Zé  
em:

Game time!

osha  
cordão  
redessegurança  
andaimes  
pontodeancoragem  
guarda-corpos  
armadura  
escadaplataforma  
resposta / answer

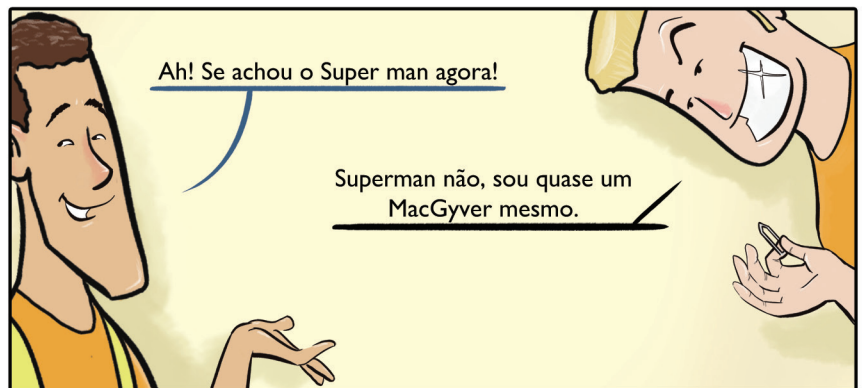


# Se proteger é preciso

"YOU NEED TO PROTECT YOURSELF"



Tião: Zé, stop thinking you are an acrobat, and use the ladder platform!  
Zé: I won't do it. I've never needed that silliness.



Tião: Ha! You think you are Superman?  
Zé: Not Superman, but just like MacGyver himself



Zé: Watch what I can do!



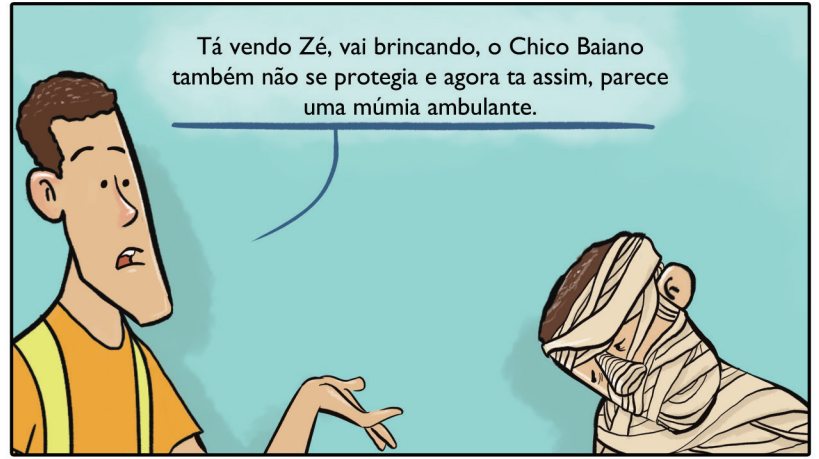
Nunca brincar com a escada enquanto você estiver no trabalhando. Não utilize escadas em superfícies escorregadias, ou sobrecarregue-as além de sua capacidade. Utilizar escada de fibra de vidro ou de madeira perto da eletricidade, pois elas não conduzem a eletricidade.

Never play around with the ladder while you are working. Do not use ladders on slippery surfaces, or overload them beyond their capacity. Use wooden, fiberglass or other non-conductive ladders when working near electricity.



Cacilda, que bicho é esse?

Zé: Oh Man! What kind of monster is that!



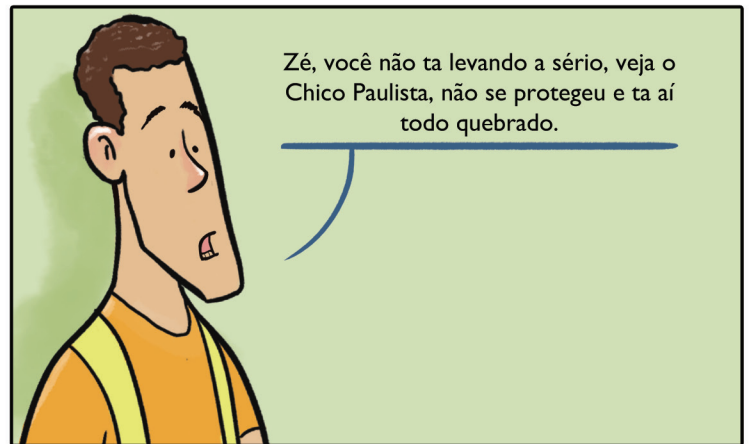
Tá vendo Zé, vai brincando, o Chico Baiano também não se protegia e agora ta assim, parece uma múmia ambulante.

Tião: Don't you see, Zé? Stop kidding around. Chico Baiano also didn't protect himself and now he looks like a walking mummy.



Você ta variando das idéias. Dá para subir um elefante ou quantos caboclos quiserem que essa escada não quebra, quer ver?

Zé: You're getting crazy. You can put an elephant or however many workers you want on this ladder, and it wouldn't break.



Zé, você não ta levando a sério, veja o Chico Paulista, não se protegeu e ta aí todo quebrado.

Tião: Zé, you're not taking this seriously. Look at Chico Paulista! He didn't protect himself and now every bone in his body is broken.



Chico Paulista: Ouch...



Chico Goiano enfiou uma ferpa no olho.

Tião: Chico Goiano got a splinter of wood in his eye.



Chico Gaúcho escorregou e deu com a virilha no degrau.

Tião: Chico Gaucho slipped and hit his groin on the ladder.

Alguns dos mitos sobre quedas em construção são de que as pessoas não se machucam trabalhando em telhados por cair de alturas baixas ou por serem eles mais velhos e mais experientes. Nenhum destes mitos são verdadeiros! Todos os trabalhadores são vulneráveis no local de trabalho se não agir com segurança e cautela. Qualquer um pode sofrer um acidente.

Some of the myths about falls in construction are that people don't get hurt working on roofs, by falling from low heights or if they are older and more experienced. None of these are true! All workers are vulnerable at the workplace if they don't exercise safety and caution. Anyone can have an accident.

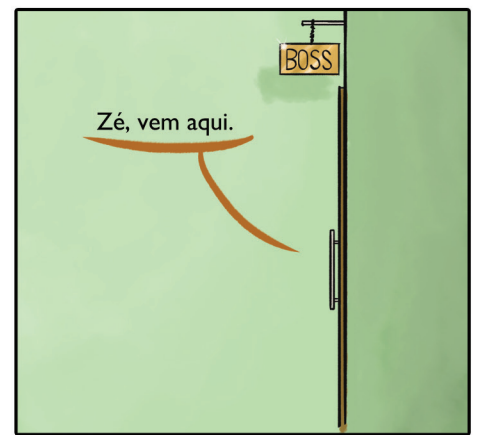




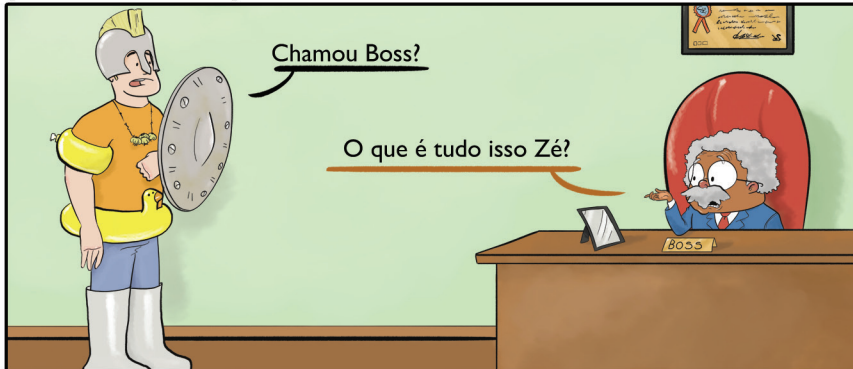
Zé: And how about Chico Mineiro?  
Tião: Oh! That's just the name of an old song!  
[famous in Brazilian music]



Zé: It's better for me to start protecting myself.



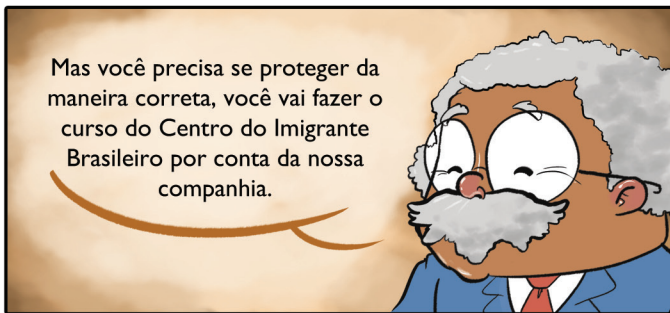
Boss: Come here, Zé.



Zé: You called me Boss?  
Boss: What is all that stuff you have on, Zé?



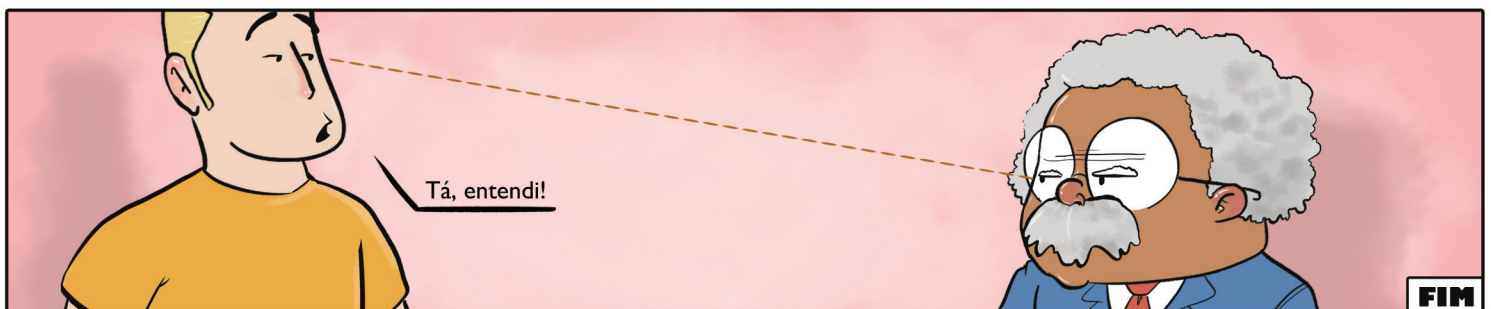
Zé: Today I learned that my job can be really dangerous. I need to protect myself.



Boss: But you have to protect yourself the right way. Our company is going to arrange for a safety and health course for you at the Brazilian Immigrant Center.



Zé: Wow! And is it possible to raise my salary, Boss?



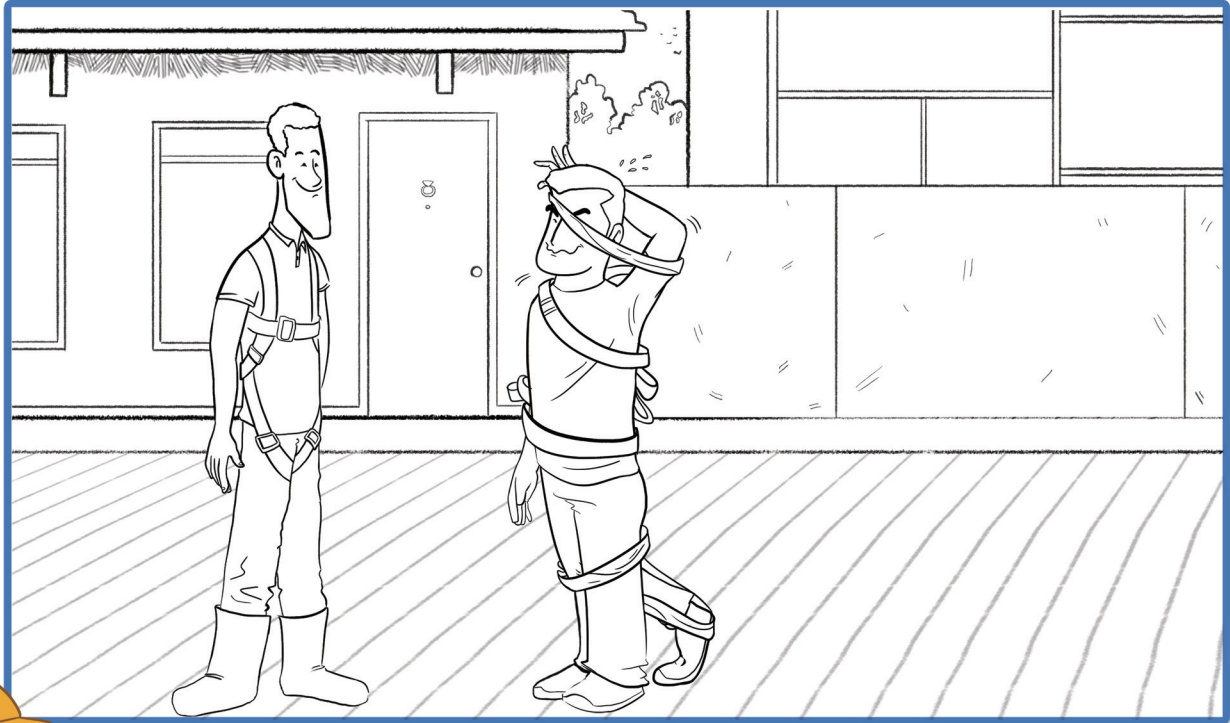
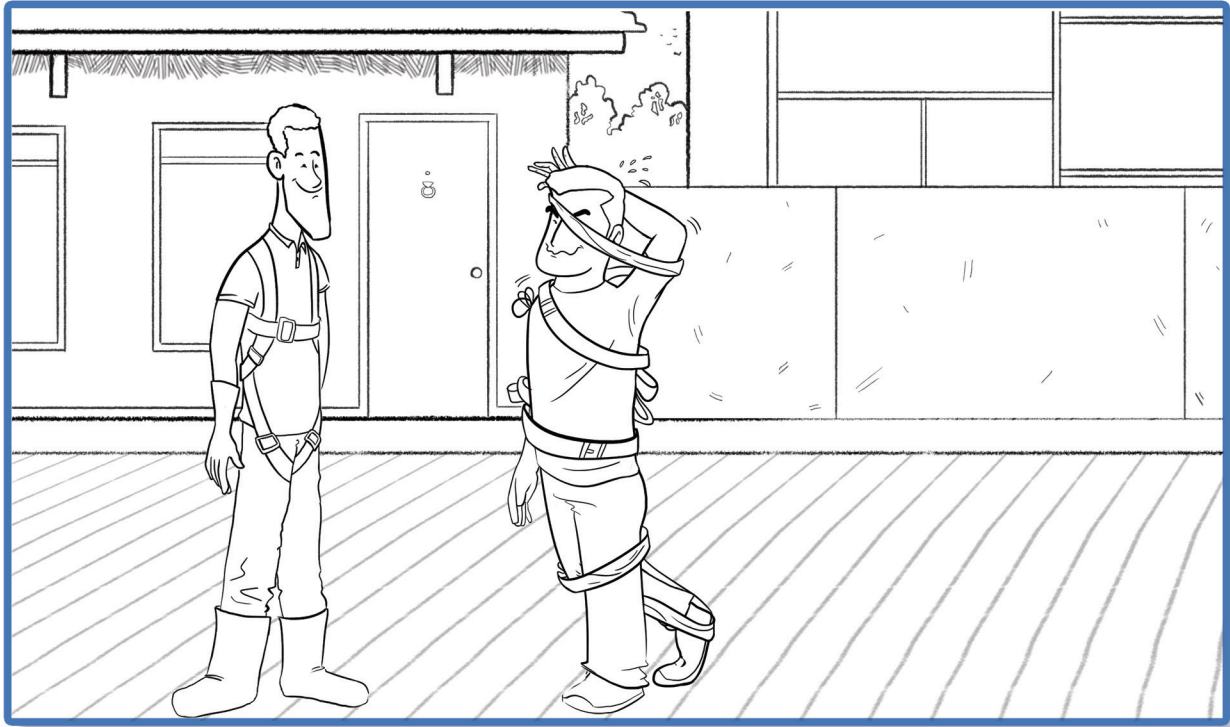
Zé: OK, I get it!

Todos os trabalhadores devem retornar aos seus lares e às suas famílias sãos e salvos todos os dias. Os empregadores tem que prover um local de trabalho sem riscos e perigos conhecidos para os trabalhadores.

All workers should return safely home to their families every day. Employers must provide workers a place of employment free from recognized hazards.

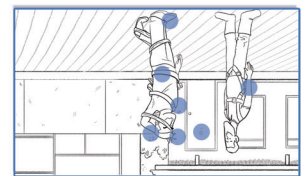
# Jogo dos 7 erros

GAME: DETECT THE 7 ERRORS



Tião e Zé em:

# Game time!



resposta / answer





## PARA SABER MAIS SOBRE A OSHA E COMO SE PROTEGER

Visite o site da OSHA para mais informações sobre a proteção contra quedas na construção civil residencial e para saber sobre o cumprimento das normas e sobre o guia de utilização dos materiais de orientação: [www.osha.gov/doc/residential\\_fall\\_protection.html](http://www.osha.gov/doc/residential_fall_protection.html)

### Proteção whistleblower

Você pode registrar uma reclamação com a Osha caso sofra retaliação do seu empregador por não cumprir suas ordens, por reclamar de condições perigosa no local de trabalho. Você deve denunciar qualquer retaliação dentro de 30 dias. Por mais informações consulte: [https://www.osha.gov/OshDoc/data\\_General\\_Facts/whistleblower\\_rights.pdf](https://www.osha.gov/OshDoc/data_General_Facts/whistleblower_rights.pdf)

**CONSULTA ONLINE:** <http://www.osha.gov/dcsp/smallbusiness/consult.html>

**Obtenha informações pelos seguintes e-mails:** [http://www.osha.gov/ecor\\_form.html](http://www.osha.gov/ecor_form.html)

**Pelo Fone:** 1-800-321-OSHA (6742) Ligação Gratuita dentro dos EUA.

**Escreva-nos:** U.S. Department of Labor  
Occupational Safety & Health Administration  
Directorate of Construction – Room N° 3468  
200 Constitution Avenue  
Washington, D.C. 20210

## TO LEARN MORE ABOUT OSHA AND HOW TO PROTECT YOURSELF

Visit the OSHA Construction webpage for additional residential fall protection compliance assistance and guidance materials:

### Whistleblower Protection

You may file a complaint with OSHA if your employer retaliates against you by taking unfavorable personnel action because you complained about workplace safety or health. You must report any retaliation within 30 days.

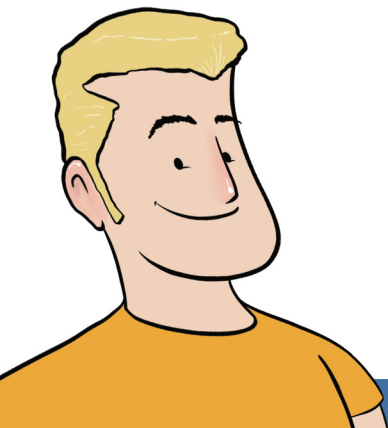
For more information, see: [https://www.osha.gov/OshDoc/data\\_General\\_Facts/whistleblower\\_rights.pdf](https://www.osha.gov/OshDoc/data_General_Facts/whistleblower_rights.pdf)

**On-site Consultation:** <http://www.osha.gov/dcsp/smallbusiness/consult.html>

**To submit an information inquiry by Electronic Mail:** [http://www.osha.gov/ecor\\_form.html](http://www.osha.gov/ecor_form.html)

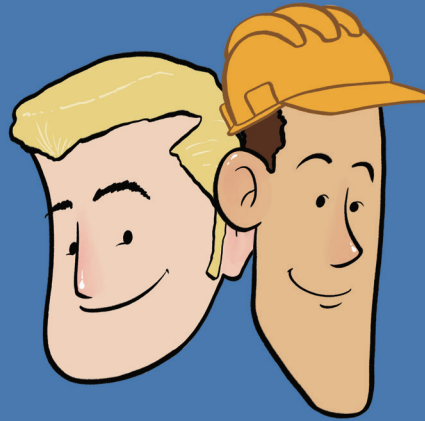
**By Phone:** 1-800-321-OSHA (6742) Toll Free U.S.

**Write To:** U.S. Department of Labor,  
Occupational Safety & Health Administration  
Directorate of Construction – Room N-3468  
200 Constitution Avenue  
Washington, D.C. 20210





Produced by  
Centro do Imigrante Brasileiro  
Brazilian Immigrant Center, Inc.



Para aprender como se proteger contra acidentes no trabalho procure o Centro do Imigrante Brasileiro ou um local de treinamento de saúde e segurança próximo a você.

To learn how protect yourself look for the Brazilian Immigrant Center or a health and safety training center near you.

Estamos localizado em : We are located in:  
Boston área, Cape Cod Massachusetts, e Bridgeport, Connecticut

[WWW.BRAZILIANCENTER.ORG](http://WWW.BRAZILIANCENTER.ORG)

[CURSOS@BRAZILIANCENTER.ORG](mailto:CURSOS@BRAZILIANCENTER.ORG)

**617-850-5346** ou **617-783-8001** Ramal 106



art by Estúdio Pinta Giribita - Brasil