

MAPA RESUMO

PROJECTO:	POSTOS COMUNITÁRIOS DE SÁUDE		
OBJECTO:	POSTO COMUNITÁRIO DO BAIRRO DA URBANIZAÇÃO		
DATA:	AGOSTO DE 2025		
ITEM	DESCRÍÇÃO	Total (MZM)	Total (USD)
1.0	PRELIMINARES	0,00 MTn	0,00 USD
2.0	FUNDAÇÕES ATÉ LAJE DE PAVIMENTO	0,00 MTn	0,00 USD
3.0	SUPER-ESTRUTURA	0,00 MTn	0,00 USD
4.0	COBERTURA	0,00 MTn	0,00 USD
5.0	REVESTIMENTOS	0,00 MTn	0,00 USD
6.0	PASSEIO/ ESCADA E ARRANJOS EXTERIORES	0,00 MTn	0,00 USD
7.0	GUARNECIMENTO DOS VÃOS	0,00 MTn	0,00 USD
8.0	HIDRÁULICA	0,00 MTn	0,00 USD
9.0	ELECTRICIDADE	0,00 MTn	0,00 USD
	Total	0,00 MTn	0,00 USD
	Contigências (5%)	0,00 MTn	0,00 USD
	Total Com Contingências	0,00 MTn	0,00 USD
	IVA (6,4%)	0,00 MTn	0,00 USD
	Total com IVA	0,00 MTn	0,00 USD

MAPA DE QUANTIDADES					
ITEM	DESCRÍÇÃO	UN	QUANT.	P.UNIT. (MZM)	TOTAL
1.0	PRELIMINARES				
1.1	Montagem de Estaleiro para implantação da Obra incluindo segurança e Vedação do perimetro de trabalho.	vg	1,00		-
1.2	Elaboração e implementação do Plano de Gestão Ambiental e Social para Construção (PGAS-C)	vg	1,00		-
1.3	Fornecimento e implantação da Placa de Obra.	un	1,00		-
1.4	Desmontagem do Estaleiro	vg	1,00		-
1.5	Fornecimento e instalação de placa de inauguração em material em vinil.	un	1,00		-
1.6	Licenças e aprovações de redes de instalações técnicas e para funcionamento do edifício incluindo inspecções.	vg	1,00		-
	Subtotal				-
2.0	FUNDAÇÕES ATÉ LAJE DE PAVIMENTO				
2.1	Construção de cangalhos para implantação do Edifício.	ml	189,00		-
2.2	Escavação de solos para abertura de cabocos com 60cm de largura e 80cm de profundidade.	m3	81,84		-
2.3	Tratamento Contra Termite e formigas sobre o leito das fundações.	m2	102,30		-
2.4	Rega e compactação no leito das fundações	m2	102,30		-
2.5	Fornecimento e compactação de brita 19-38mm para Enrocamento no leito das fundações.	m3	5,12		-
	<i>Fornecimento e assentamento do Aço A400 em elementos diversos</i>				
2.6	Ø6 (0,22 kg/m) em pilares fundação	ml	176,48		-
2.7	Ø6 (0,22 kg/m) em laje de pavimento	ml	1 103,97		-
2.8	Ø6 (0,22 kg/m) em viga de pavimento	ml	458,50		-
2.9	Ø8 (0,40 kg/m) em Sapata corrida	ml	643,44		-
2.10	Ø10 (0,62 kg/m) em sapata corrida	ml	359,96		-
2.11	Ø10 (0,62 kg/m) em viga de pavimento	ml	371,76		-
2.12	Ø10 (0,62 kg/m) em rampa	ml	99,00		-
2.13	Ø10 (0,62 kg/m) em pilares fundação	ml	40,50		-
2.14	Ø12 (0,89 kg/m) em pilares fundação	ml	119,68		-
2.15	Ø12 (0,89 kg/m) em sapata corrida	ml	359,96		-
	<i>Fornecimento e aplicação de betão incluindo cofragens</i>				
2.16	Betão de limpeza (B15) ao traço 1:3:6 com 5cm de espessura no leito das fundações	m3	3,07		-
2.17	Betão B25 (ao traço 1:2,5,3) para Sapata Corridas no leito das fundações	m3	9,74		-
2.18	Betão B25 (ao traço 1:2,5,3) para Pilares	m3	0,83		-
2.19	Betão B25 (ao traço 1:2,5,3) para Vigas de pavimento	m3	1,79		-

MAPA DE QUANTIDADES					
ITEM	DESCRÍÇÃO	UN	QUANT.	P.UNIT. (MZM)	TOTAL
2.20	Betão B20 (ao traço 1:2,5,5) para laje de pavimento incluindo acabamento a talocha mecância (helicoptero) e aditivos para endurecimento (referência Sikafloor 3 Quartztop colorido ou similar)	m3	10,75		-
2.21	Fornecimento e assentamento de Blocos amaciçados 0,20m sobre viga de fundação até a viga de pavimento.	m2	101,97		-
2.22	Impermeabilização betuminosa em alvenarias de fundação até a altura do terreno no exterior e até a altura da viga no pavimento no interior incluindo face superior da sapata em dois demãos.	m2	139,05		-
2.23	Rega e Compactação de Solos em Caixa de Pavimento.	m3	17,56		-
2.24	Fornecimento e compactação de brita 19-38mm para Enrocamento em Caixas de Pavimento.	m3	8,78		-
2.25	Fornecimento e aplicação de película de polietileno de 250 microns para impermeabilização de laje de pavimento	m2	87,79		-
Subtotal					
3.0	SUPER-ESTRUTURA				
	<i>Fornecimento e assentamento do Aço A400 em elementos diversos</i>				
3.1	Ø6 (0,22 kg/m) em pilares	ml	356,99		-
3.2	Ø6 (0,22 kg/m) em vigas, vergas e contra-vergas	ml	1 103,95		-
	Ø8 (0,40 kg/m) em vergas	ml	49,00		-
3.3	Ø8 (0,40 kg/m) em Lajes	ml	3 448,87		-
3.4	Ø10 (0,62 kg/m) em vigas, vergas e contra-vergas	ml	836,04		-
	Ø10 (0,62 kg/m) em pilares	ml	69,50		-
3.6	Ø12 (0,89 kg/m) em Pilares	ml	239,36		-
	<i>Fornecimento e aplicação de betão incluindo cofragens</i>				
3.7	Betão B25 (ao traço 1:2,5,3) para Lajes	m3	18,04		-
3.8	Betão B25 (ao traço 1:2,5,3) para Pilares	m3	1,37		-
3.9	Betão B25 (ao traço 1:2,5,3) para Vigas	m3	2,51		-
3.10	Betão B20 (ao traço 1:2,5,5) para Vergas e contra-vergas	m3	4,02		-
3.11	Fornecimento e assentamento de blocos vazados com 20cm de espessura em paredes incluindo empêna.	m2	109,48		-
3.12	Fornecimento e assentamento de blocos vazados com 15cm de espessura em paredes.	m2	108,70		-
3.13	Fornecimento e assentamento de blocos vazados com 10cm de espessura em paredes.	m2	14,61		-
3.14	Fornecimento e assentamento de grelhas de betão com dimensões 20x20cm e 15cm de espessura	m2	7,30		-

MAPA DE QUANTIDADES					
ITEM	DESCRÍÇÃO	UN	QUANT.	P.UNIT. (MZM)	TOTAL
3.15	Fornecimento e instalação de ventiladores pré-fabricados em alvenarias munidos de rede mosquiteira.	un	7,00		-
	Subtotal				-
4.0	COBERTURA				
4.1	Fornecimento e aplicação de coroamento em material prébaricado de betão com secção 50x250 em todo o perímetro da cobertura.	ml	54,51		-
4.2	Fornecimento e aplicação de impermeabilizante betuminos em laje de cobertura incluindo todos os trabalhos para um bom acabamento.	m2	109,10		-
4.3	Fornecimento e aplicação de sarisca de glanulometria 8 a 12mm sobre as lajes impermeabilizadas em 2cm de espessura.	m2	109,10		-
4.4	Instalação de tubos de descarga em PVC ø 110mm, incluindo ralos e conexões para um bom funcionamento.	ml	18,54		-
	Subtotal				-
5.0	REVESTIMENTOS				
5.1	Reboco liso em Paredes Exteriores em argamassa de cimento e areia ao traço 1:4	m2	206,57		-
5.2	Reboco liso em Paredes Interiores em argamassa de cimento e areia.	m2	187,39		-
5.3	Regularização em tectos betão com argamassa de cimento e areia ao traço 1:4	m2	103,35		-
5.4	Aplicação em paredes interiores, de massa de micro cimento em áreas interiores molhadas incluido lavatórios. Ref Cemcrete Cemcote Liso ou similar.	m2	50,86		-
5.5	Fornecimento e fixação de ripado de madeira "Rodapé" em Chanfuta ou Umbila envernizado de proteção de 2x7cm incluindo acabamentos a pintura.	ml	52,87		-
5.6	Fornecimento e fixação de ripado de madeira "Roda-meio" em Chanfuta ou Umbila envernizado de proteção contra os embates de cadeiras nas paredes. 2x13cm isntalados a 60cm do pavimento com revestimento incluindo acabamentos a pintura a tinta de esmalte.	ml	51,67		-
5.7	Pintura em lambril de Parede Exterior, com tinta Esmalte Exterior de boa qualidade, antecedida de preparação da parede com subcapa. Cor RAL 7001	m2	60,70		-

MAPA DE QUANTIDADES					
ITEM	DESCRÍÇÃO	UN	QUANT.	P.UNIT. (MZM)	TOTAL
5.8	Pintura em Parede Exterior acima do lambril, com tinta Aquosa de boa qualidade antecedida de preparação da parede com subcapa com o minimo de 3 demãos. Cor RAL 1013 e RAL 7001 conforme alçados	m2	145,87		-
5.9	Pintura em Parede Exterior de grelha de betão, com tinta Esmalte Exterior de boa qualidade, antecedida de preparação da parede com subcapa. Cor BRANCO PURO.	m2	7,30		-
5.10	Pintura em Parede Interior, com tinta aquosa de boa qualidade, antecedida de preparação da parede com subcapa com o minimo de 3 demãos. Cor à escolha do dono da obra.	m2	136,53		-
5.11	Fornecimento e instalação de letreiro decorativo com retalhos de armaduras e chapas metálicas recicladas com a inscrição "POSTO COMUNITÁRIO DE SAÚDE URBANIZAÇÃO", pintura a tinta de esmalte.	vg	1,00		-
Subtotal					-
6.0	PASSEIO/ ESCADA E ARRANJOS EXTERIORES				
6.1	Escavação de solos para abertura de cabocos com 30cm de largura e 30cm de profundidade.	m3	4,68		-
6.2	Tratamento Contra Termite e formigas sobre o leito das fundações.	m2	15,60		-
6.3	Rega e compactação no leito das fundações	m2	15,60		-
6.4	Fornecimento e compactação de brita 19-38mm para Enrocamento no leito das fundações com 5cm de espessura.	m3	0,78		-
6.5	Fornecimento e aplicação de Betão de limpeza (B15) ao traço 1:3:6 com 5cm de espessura no leito das fundações	m3	0,78		-
6.6	Fornecimento e assentamento de Blocos amaciados 0,15m de espessura sobre betão de limpeza.	m2	44,43		-
6.7	Impermeabilização betuminosa em alvenarias de fundação até a altura do terreno no exterior e até a altura do viga no pavimento no interior incluindo face superior da sapata em dois demãos.	m2	48,88		-
6.8	Rega e Compactação de Solos em Caixa de Pavimento.	m3	3,75		-
6.9	Fornecimento e compactação de brita 19-38mm para Enrocamento em Caixas de Pavimento.	m3	2,50		-
6.10	Fornecimento e aplicação de película de polietleno de 250 microns para impermeabilização de laje de pavimento	m2	25,00		-

MAPA DE QUANTIDADES					
ITEM	DESCRIÇÃO	UN	QUANT.	P.UNIT. (MZM)	TOTAL
6.12	Fornecimento e aplicação de Betão de pavimento de (B20) ao traço 1:2,5:5 com 8cm de espessura e acabamento vidrado a talocha manual.	m3	2,16		-
6.12	Execução e aplicação de betonilha de regularização em argamassa de cimento e areia e afagada a talocha manual (passeio e escada)	m2	24,98		-
6.13	Fornecimento e compactação de brita 19-38mm em 40cm á volta do edifício para proteção contra a erosão, incluindo a escavação.	m3	1,10		-
6.14	Fornecimento e intalação de corrimão metálico em rampa, incluindo todos elementos para o bom funcionamento e acabamentos. A rampa ter apoio duplos com corrimão a 75cm e 90cm.	ml	12,00		-
Subtotal					-
7.0	GUARNECIMENTO DOS VÃOS				
	Fornecimento e instalação de garnecimento de vãos conforme o mapa de vãos				
7.1	A01 - Porta desdobrável de alumínio (2,8 x 2,10m)	un	2,00		-
7.2	A02 - Janela de Correr em alumínio (1,5 x 0,50m)	un	2,00		-
7.3	A03 - Janela Mista em Alumínio (0,4x1,30m)	un	2,00		-
7.4	M01 - Porta exterior em madeira (0,9 x 2,1m)	un	1,00		-
7.5	M02 - Porta interior em madeira (0,9 x 2,1m) sanitários	un	2,00		-
7.6	M03 - Porta interior em madeira (0,9 x 2,1m)	un	3,00		-
7.7	M04 - Porta de Armário dupla em madeira (1,20 x 2,05m)	un	1,00		-
7.8	M05 - Porta de Armário em madeira (0,50 x 2,05m)	un	1,00		-
7.9	M06 - Janela de Batente (2,00 x 1,10m)	un	4,00		-
7.10	M06 - Janela de Batente (1,20 x 1,5m)	un	2,00		-
7.11	GF1 - Portão Metálico de Correr (4,85 x 2,1m)	un	1,00		-
7.12	GF2 - Portão Metálico de Btatente (1,29 x 2,10m)	un	1,00		-
7.13	GF3 - Portá Metálico de batente dupla (1,50 x 1,60m)	un	1,00		-
7.14	GF4 - Janela Metálica fixa (0,40 x 2,10m)	un	4,00		-
7.15	GF5 - Grade Metálica Fixa (1,40 x 0,75m)	un	2,00		-
7.16	Fornecimento e Instalação de Placas sinaléticas em vinil, nos compartimentos.	un	8,00		-
Subtotal					-
8.0	HIDRÁULICA				
8.1	<i>Redes exterior de abastecimento de água</i>				
	Fornecimento e montagem de tubagem plástica de pressão PEAD Classe 10, enterrada a 1,0 m de profundidade, incluindo limpeza do local, escavações, aterros, remoção do material a mais, colocação de tubagem com todos os acessórios (conexões, curvas, tê, redutores, etc), protecção e maciços de betão e desinfecção da rede				

MAPA DE QUANTIDADES					
ITEM	DESCRÍÇÃO	UN	QUANT.	P.UNIT. (MZM)	TOTAL
8.1.1	diâmetro DN25	m	30,00		-
8.1.2	Fornecimento e montagem de valvula de seccionamento diâmetro 25 mm	un	2,00		-
8.2	<i>Rede Interna de água</i>				
	Fornecimento e assentamento de tubagem plástica de pressão em polipropileno (Pp), embebida em paredes ou à vista sobre a laje de cobertura, incluindo acessórios (conexões, curvas, tê, redutores, bicha flexível, etc), válvulas, ligações, roços e todos os trabalhos complementares				
8.2.1	diâmetro 20 mm	m	39,00		-
	Fornecimento e montagem de torneira de passagem tipo COBRA nos pontos de passagem para compartimentos				
8.2.2	diâmetro 20 mm	un	3,00		-
8.3	<i>Equipamento Sanitário</i>				
	Fornecimento e montagem de equipamento sanitário incluindo ligação á rede de abastecimento e esgotos e todos trabalhos complementares para o bom funcionamento.				
8.3.1	Sanita de porcelana de descarga no chão incluindo acessórios para pessoas com deficiência	un	2,00		-
8.3.2	Execução de Lavatório de sanitário, em betão com armado com malha de diâmetro 10mm@15cm incluindo acabamentos	un	2,00		-
8.3.3	Execução de Lavatório de cozinha, em betão apoio em alvenaria, armado com malha de diâmetro 10mm@15cm incluindo acabamentos.	un	1,00		-
8.3.4	Fornecimento e Instalação de lavatório em inox com 1 cuba na bancada em betão.	un	1,00		-
8.3.5	Fornecimento e Instalação de Kit de apoio para pessoas com deficiencia junto e lavatório, em inox, incluindo porta rolo de papel higiénico.	un	2,00		-
8.3.6	Fornecimento e instalação de Torneira do tipo hospitalar em lavatório de sanitários e copa.	un	3,00		-
8.3.7	Fornecimento e instalação de espelho liso em parede de sanitário com dimensões 1,2 x 0,9m	un	2,00		-
8.4	<i>Rede Interna de esgotos</i>				
	Fornecimento e montagem de tubos plásticos uPVC com instalação enterrada, incluindo todos os acessórios e abertura e fecho de valas e outros trabalhos complementares				
	diâmetro 110 mm	m	6,00		-
	diâmetro 50mm	m	6,00		-
8.5	<i>Rede Externa de Esgotos</i>				
	<i>Nota: As ligações em uPVC serão sempre efectuadas com os acessórios adequados e não se aceitarão ligações por colagem. A tubagem uPVC deverá ainda ter as certificações de qualidade SABS 791 ou SABS 1601</i>				

MAPA DE QUANTIDADES					
ITEM	DESCRIÇÃO	UN	QUANT.	P.UNIT. (MZM)	TOTAL
	F/m de tubos de ventilação plásticos uPVC com instalação à vista, devidamente afixados com braçadeiras plásticas e/ou metálicas, incluindo todos os trabalhos complementares conducentes a sua optima instalação.				
8.5.1	diâmetro 75 mm	m	6,00		-
	Fornecimento e monatgem de tubos plásticos uPVC de ligação entre caixas de esgoto externas, com instalação enterrada, incluindo todos os acessórios e abertura e fecho de valas e ou roços e outros trabalhos complementares				
8.5.2	diâmetro 110 mm	m	75,00		-
	Fornecimento e montagem de tubos plásticos uPVC de ligação ao dreno de infiltração, com instalação enterrada, incluindo todos os acessórios e abertura e fecho de valas e outros trabalhos complementares				
8.5.3	diâmetro 110 mm	m	10,00		-
8.6	Caixas, fossa e dreno				
8.6.1	Construção de caixa de inspecção para águas negras em alvenaria de blocos de 100 mm, com dimensões interiores de 0,50 x 0,50 m, incluindo todos os trabalhos necessários (escavação, aterro, alvenarias, betão), ligações e tampa em betão conforme especificado.	un	9,00		-
8.6.2	Construção de caixa de inspecção para águas brancas em alvenaria de blocos de 100 mm, com dimensões interiores de 0,50 x 0,50 m, incluindo todos os trabalhos necessários (escavação, aterro, alvenarias, betão), ligações e tampa em betão conforme especificado.	un	10,00		-
8.6.3	Construção de caixa de inspecção de gorduras em alvenaria de blocos de 100 mm, com dimensões interiores de 0,50 x 0,50 m, incluindo todos os trabalhos necessários (escavação, aterro, alvenarias, betão), ligações e tampa em betão conforme especificado.	un	1,00		-
8.6.4	Construção de fossa séptica com capacidade de 12.000 litros, incluindo todos os trabalhos necessários (escavação, aterro, alvenarias, betão, tubagem), ligações e tampas em betão, ventilação conforme desenho de pormenor.	un	1,00		-
8.6.5	Execução do dreno circular com dimensao de 1.6m de diametro e 2.50 de profundidade, incluindo assentamento de alvenaria de 400x200x150mm, de acordo com as peças desenhadas.	un	1,00		-
8.7	Equipamento Diverso				
8.7.1	Fornecimento e instalação de reservatório Térreo de PVC com 2500 litros.	un	1,00		-
8.7.2	Execução de base para reservatório térre com dimensões de 2,5 x 2,5m elevada em 20cm térreo.	vg	1,00		-
8.7.3	Fornecimento e instalação de reservatório elevado de PVC com 1500 litros.	un	1,50		-
8.7.4	Fornecimento e instalação de Bomba de água de para adução do reservatório térreo ao elevado	un	1,00		-
	Subtotal				-

MAPA DE QUANTIDADES					
ITEM	DESCRÍÇÃO	UN	QUANT.	P.UNIT. (MZM)	TOTAL
9.0	ELECTRICIDADE				
9.1	Luminárias				
	<i>Fornecimento e instalação de luminárias diversas</i>				
9.1.1	L1 - Candieiro rectangular 10x60cm com protector (LED tubular 2x18w)	un	9,00		-
9.1.2	L2 - Candieiro rectangular 10x60cm com protector (LED tubular 1x18w)	un	2,00		-
9.1.3	L3 - Candieiro quadragular 60x60cm saliente com reflector (Led Tubular 4x18w)	un	2,00		-
9.1.4	L4 - Aplique Circular exterior/interior (Fluorescente compacto 1x24w)	un	1,00		-
9.1.5	L5 - Candieiro Cilíndrico exterior (h=20cm)em corpo de metálico escovado (LED 1x9W)	un	4,00		-
9.1.6	Fornecimento e instalação de fotocélula	un	1,00		-
9.2	Caixas e Quadros				
9.2.1	Fornecimento e assentamento de caixa de Quadro Eléctrico semi-embutido em termoplastico branco, com tampa e Armario de Distribuição, incluindo todos componentes para o seu funcionamento.	un	1,00		-
9.2.2	Fornecimento e assentamento de Caixas de Derivação quadrada de embeber 80x80x45, em termoplastico branco, com tampa.	vg	1,00		-
9.2.3	Fornecimento e assentamento de Caixas de Aparelhagem redonda de embeber, diametro 70 mm, em termoplastico branco, com tampa.	vg	1,00		-
9.2.4	Fornecimento e montagem de Tubo VD ø 20 mm, incluindo todos os acessórios, curvas, uniões e boquilhas.	vg	1,00		-
9.3	Tomadas e dispositivos de comando				
9.3.1	Fornecimento e assentamento de tomadas nos compartimentos.	un	16,00		-
9.3.2	Fornecimento e assentamento de interruptores simples para as luminárias dos compartimentos.	un	8,00		-
9.3.3	Fornecimento e assentamento de interruptores duplos para as luminárias dos compartimentos.	un	2,00		-
9.3.4	Fornecimento e instalação da cablagem necessaria para a electrificação da rede e ligação a fonte de energia existente no terreno.	vg	1,00		-
10.4	Emergência e Combate a incêndio				
	Fornecimento e instalação de dispositivos de sinalização de emergência e combate a incêndios				

MAPA DE QUANTIDADES

PROJECTO:	POSTOS COMUNITÁRIOS DE SÁUDE				
OBJECTO:	POSTO COMUNITÁRIO DO BAIRRO DA URBANIZAÇÃO				
DATA:	AGOSTO DE 2025				
ITEM	DESCRÍÇÃO	UN	QUANT.	P.UNIT. (MZM)	TOTAL
10.4.1	Armadura de sinalização luminosa de emergência, de fixação em tecto, com face dupla incluindo pictogramas segundo ISO 7010, em material fotoluminiscente e equipada de baterias de autonomia de 1,5h.	un	5,00		-
10.4.2	Planta de emergência	un	1,00		-
10.4.3	Extintor de Combate a incêndio, a instalar a 1,2m de pavimento segundo peças desenhadas.	un	1,00		-
10.4.4	Sinalização de extintor em material fotoluminiscente (segundo norma ISO 7010) a instalar a 1,8m de altura.	un	1,00		-
10.4.5	Sinalização de Ponto de encontro (segundo norma ISO 7010) am material fotoluminiscente	un	1,00		-
	Subtotal				-
	Total				-
	Contingências (5%)				-
	Total com Contigências				-
	IVA (6,4%)				-
	Total com IVA				-