



Como mudar cabeçotes  
do amortecedores da  
parte traseira em **BMW 3  
Sedan (E90)** - guia de  
substituição

## TUTORIAL EM VÍDEO SEMELHANTE



Este vídeo mostra o procedimento de substituição de uma peça de automóvel semelhante noutro veículo

### **Importante!**

Este procedimento de substituição pode ser usado para:

BMW 3 Sedan (E90) 320i 2.0, BMW 3 Sedan (E90) 325i 2.5, BMW 3 Sedan (E90) 330i 3.0, BMW 3 Sedan (E90) 320d 2.0, BMW 3 Sedan (E90) 318i 2.0, BMW 3 Sedan (E90) 318d 2.0, BMW 3 Sedan (E90) 330d 3.0, BMW 3 Sedan (E90) 320si 2.0, BMW 3 Sedan (E90) 335i 3.0, BMW 3 Sedan (E90) 335d 3.0, BMW 3 Sedan (E90) 325d 3.0, BMW 3 Sedan (E90) 325i 3.0, BMW 3 Sedan (E90) 316i 1.6, BMW 3 Sedan (E90) 323i 2.5, BMW 3 Sedan (E90) 330d xDrive 3.0, (+ 6)

Os passos podem variar ligeiramente dependendo do design do automóvel.

Este tutorial foi criado com base no procedimento de substituição de uma peça de automóvel semelhante em: BMW 1 Coupe (E82) 125i 3.0

**SUBSTITUIÇÃO: CABEÇOTES DO AMORTECEDORES –  
BMW 3 SEDAN (E90). LISTA DAS FERRAMENTAS DE  
QUE IRÁ NECESSITAR:**



- Escova de Arame
- Spray WD-40
- Produto de limpeza para travões
- Massa de cobre
- Chave de caixa n.º 14
- Chave de caixa n.º 16
- Ponta de Torx T40
- Soquete de impacto para roda n.º 17
- Chave de catraca
- Chave dinamométrica
- Chave para amortecedor n.º DD6
- Chave phillips
- Ferramenta de remoção do clipe
- Macaco hidráulico para caixa de transmissão
- Calço de roda

**Comprar ferramentas**

Substituição: cabeçotes do amortecedores – BMW 3 Sedan (E90). Os especialistas da AUTODOC recomendam:

- O procedimento de substituição é idêntico para os suportes do amortecedor direito e esquerdo da suspensão traseira.
- Ambas as colunas de suspensão traseiras devem ser substituídas em simultâneo.
- Certifique-se de substituir todas as porcas e parafusos de bloqueio automático durante a instalação.
- Todo o trabalho deve ser feito com o motor parado.

## SUBSTITUIÇÃO: CABEÇOTES DO AMORTECEDORES – BMW 3 SEDAN (E90). UTILIZE O SEGUINTE PROCEDIMENTO:

**1** Abra a tampa da mala.

**2** Dobre os encostos dos assentos traseiros.

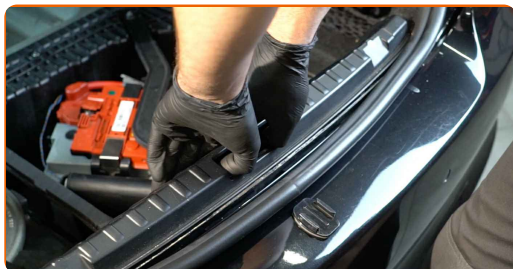
**3** Eleve o revestimento inferior do compartimento de carga.



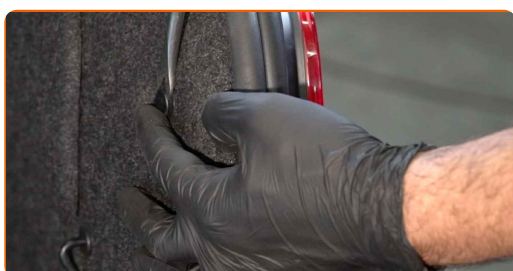
**4** Desaperte o fixador do painel central de plástico de proteção. Use a chave Phillips. Use uma ferramenta de remoção de clipe. Use Torx T40. Use uma chave de catraca.



**5** Remova o painel central de plástico de proteção.



**6** Desaperte o fixador do forro lateral do porta-malas. Use uma ferramenta de remoção de clipe. Use Torx T40. Use uma chave de catraca.



**7** Retire o forro lateral do porta-malas.



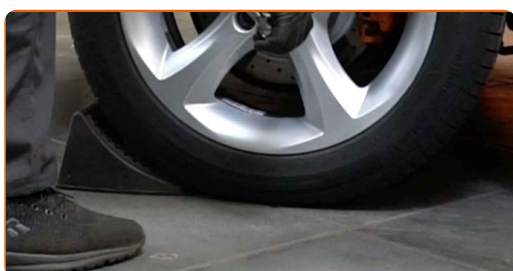
**8** Remova a tampa de montagem do fixador superior do amortecedor.



- 9** Solte o fixador superior do amortecedor. Utilize a chave para amortecedor DDNº6. Use uma chave soquete nº 16. Use uma chave de catraca.



- 10** Fixe as rodas com os calços.



- 11** Solte os parafusos de montagem das rodas. Use o soquete de impacto para roda #17.



- 12** Elevar a parte traseira do carro e fixar em suportes.

- 13** Desaperte os parafusos da roda.





**Substituição: cabeçotes do amortecedores – BMW 3 Sedan (E90). Conselho:**

- Para evitar uma lesão, segure a roda ao desapertar os parafusos.

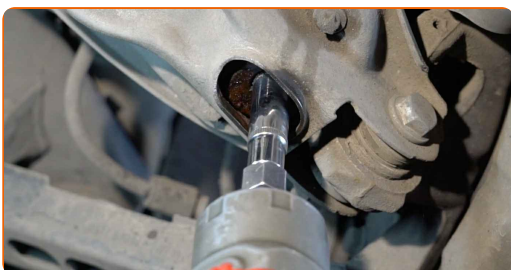
**14** Retire a roda.



**15** Limpe os elementos de fixação do amortecedor. Use uma escova metálica. Use spray WD-40.



**16** Desaperte a fixação inferior do amortecedor. Use uma chave soquete nº 14. Use uma chave de catraca.



**17** Desaperte a fixação superior do amortecedor.



**AUTODOC recomenda:**

- **Importante!** Para evitar lesões, segure o amortecedor enquanto desaparafusa os parafusos de fixação. BMW 3 Sedan (E90)

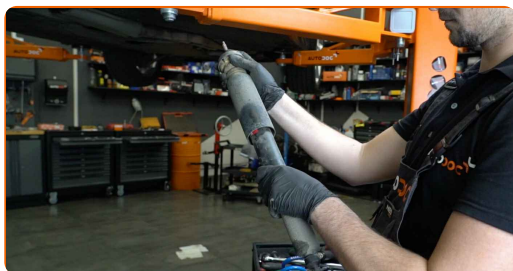
**18**

Remova o amortecedor.



**19**

Remova o suporte do amortecedor, a coifa e o batente de encosto do amortecedor.

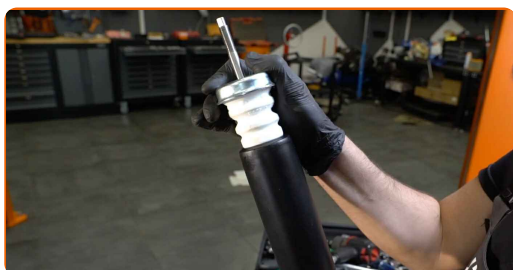


**Substituição: cabeçotes do amortecedores – BMW 3 Sedan (E90). Os especialistas da AUTODOC recomendam:**

- Examine a tampa protetora contra poeira do amortecedor e o para-choques. Substitua-os, se necessário.

**20**

Instale o novo suporte do amortecedor, o fole e o batente no amortecedor.





21

Limpe os locais de montagem do amortecedor. Use uma escova metálica. Use spray WD-40.



22

Coloque o amortecedor no arco da roda e fixe-o.



### AUTODOC recomenda:

- BMW 3 Sedan (E90) – Para evitar lesões, segure o amortecedor enquanto aparafusa os parafusos de fixação.

23

Apoie a ponta de eixo. Use um macaco hidráulico de caixa de transmissão.



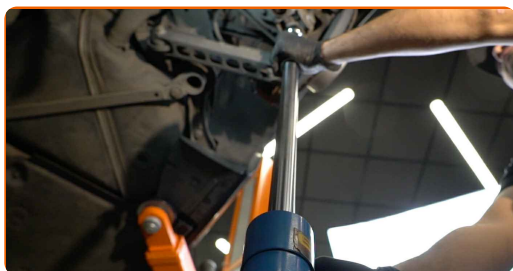
24

Aparafuse o fixador inferior do amortecedor. Use uma chave soquete nº 14. Use uma chave de catraca.



25

Remova o suporte sob a ponta de eixo.



**AUTODOC recomenda:**

- Substituição: cabeçotes do amortecedores – BMW 3 Sedan (E90). Baixe o macaco de transmissão suavemente, sem solavancos, para evitar danificar os componentes e mecanismos.

26

Apertar a fixação superior do amortecedor. Utilize a chave para amortecedor DDNº6. Use uma chave soquete nº 16. Use uma chave de torque. Aperte-o para o torque de 27 Nm.



27

Trate os fixadores do amortecedor. Use massa de cobre.



28

Instale a tampa de montagem no fixador superior do amortecedor.



- 29** Aperte a fixação inferior do amortecedor. Use uma chave soquete nº 14. Use uma chave de torque. Aperte-o para o torque de 60 Nm.

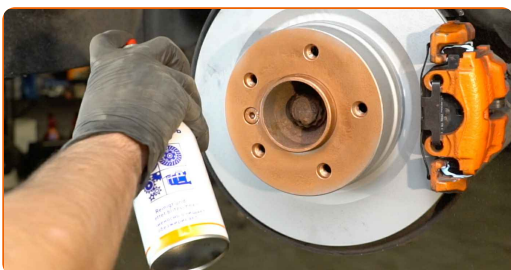


- 30** Trate os fixadores do amortecedor. Trate todas as juntas do braço. Use massa de cobre.

- 31** Trate a superfície onde o disco de travão entra em contacto com o aro da roda. Use massa de cobre.



- 32** Limpe a superfície do disco de travão. Utilize um produto de limpeza para travões.



**Substituição: cabeçotes do amortecedores – BMW 3 Sedan (E90). Conselho da AUTODOC:**

- Após aplicar o spray, espere alguns minutos.

33

Instale a roda.



Substituição: cabeçotes do amortecedores – BMW 3 Sedan (E90). Conselho de especialistas da AUTODOC:

- Para evitar lesões, segure a roda quando apertar os parafusos de fixação.

34

Aperte os parafusos da roda. Use o soquete de impacto para roda #17.



35

Baixar o carro e trabalhar em ordem transversal, apertar os parafusos das rodas. Use o soquete de impacto para roda #17. Use uma chave de torque. Aperte-o para o torque de 120 Nm.



**36** Retire os macacos e calços.



**37** Conecte o forro lateral do porta-malas.



**38** Aparafuse o fixador do forro lateral do porta-malas. Use Torx T40. Use uma chave de catraca.



**39** Instale o painel central de plástico de proteção.



**40** Aparafuse o fixador do painel central de plástico de proteção. Use a chave Phillips. Use Torx T40. Use uma chave de catraca.





**41**

Coloque o revestimento inferior do compartimento de carga.

**42**

Volte a colocar o banco na sua posição inicial.

**43**

Feche a tampa do compartimento de bagagem.

**MUITO BEM!** **VER MAIS TUTORIAIS**



## AUTODOC – ALTA QUALIDADE E PEÇAS DE AUTOMÓVEIS A PREÇOS ACESSÍVEIS ONLINE

APLICATIVO MÓVEL AUTODOC: AGARRE ÓTIMAS OFERTAS E FAÇA COMPRAS CONVENIENTEMENTE



**+ AUTODOC**

GET IT ON  
**Google Play**

Download on the  
**App Store**

**Download**

**UMA ENORME SELEÇÃO DE PEÇAS DE REPOSIÇÃO PARA O SEU AUTOMÓVEL**

**CABEÇOTES DO AMORTECEDORES: UMA AMPLA SELEÇÃO**

### **(i) DISCLAIMER (ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE):**

O documento contém apenas recomendações gerais que podem ser úteis para os Senhores quando procederem a trabalhos de reparação ou substituição. AUTODOC não se responsabiliza por qualquer perda, lesão, danificação de propriedade que ocorre durante o processo de reparação ou substituição devido a utilização incorreta ou interpretação errada da informação fornecida.

AUTODOC não se responsabiliza por qualquer possível erro ou falta de clareza contidos neste guia. A informação fornecida destina-se exclusivamente a fins de informação e não pode substituir as instruções de especialista.

AUTODOC não se responsabiliza pelo uso incorreto ou perigoso de equipamento, ferramentas e peças de automóvel. AUTODOC recomenda fortemente usar do máximo cuidado e observar as regras de segurança quando proceder a trabalhos de reparação ou substituição. Lembramos: o uso de peças de automóvel de qualidade inferior não garante o nível apropriado de segurança no trânsito.

© Copyright 2023 – Todos os conteúdos deste site, especialmente textos, fotografias e gráficos, estão sob a proteção do copyright. AUTODOC SE reserva todos os direitos, incluindo os direitos de reprodução, publicação, edição e tradução.