

Assunto: ONDAS DE CALOR – Medidas gerais de prevenção a observar em contextos de trabalho ao ar livre

Para: Todos os Serviços de Saúde

Algumas actividades laborais pela sua natureza e pelas condições envolventes, constituem durante o Verão espaços de risco acrescido para a Saúde uma vez que os trabalhadores encontram-se expostos a condições ambientais adversas no que se refere às circunstâncias térmicas e exposição à radiação ultravioleta (UV).

Assim, no sentido de mitigar os efeitos nefastos provocados por temperaturas ambientais elevadas, é importante que se adoptem medidas para assegurar que no exterior, os postos de trabalho reúnam as condições necessárias para que os trabalhadores estejam, adequadamente, protegidos contra as condições atmosféricas que podem representar um risco acrescido para a saúde decorrente dos períodos calor intenso que por vezes se fazem sentir – as chamadas ondas de calor.

Considerando a exposição acrescida dos trabalhadores da construção civil face ao calor excessivo o Instituto da Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM preparou um conjunto de informações¹ para trabalhadores, sobre alguns cuidados especiais que devem ser adoptados de forma a minimizar os efeitos do calor sobre a saúde humana e para prevenir as condições patológicas mais comuns, entre este grupo de risco, como sejam a desidratação e o golpe de calor a serem observadas nos contextos de trabalho, solicitando que promovam a sua divulgação junto da população em questão.

O Presidente



Maurício Melim

Anexo: Recomendações para Trabalhadores

DPPS: AC/SB

¹ Circular informativa DGS 33/DSAO de 21/07/2010 – Recomendações para trabalhadores

RECOMENDAÇÕES PARA TRABALHADORES

Medidas Gerais de Prevenção

1- Organização do trabalho

- ◆ Identificar os factores de risco relacionados com o trabalho:
 - Temperatura ambiente elevada;
 - Pouca circulação de ar ou circulação de ar muito quente;
 - Calor libertado por máquinas, por produtos ou por procedimentos de trabalho;
 - Utilização de produtos químicos, particularmente solventes e tintas;
 - Tarefas que exijam grande esforço físico;
 - Insuficientes pausas de recuperação;
 - Vestuário de trabalho inadequado e que impeça a evaporação do suor;

- ◆ Identificar os factores de risco relacionados com o trabalhador:
 - Doenças recentes e/ou crónicas, como doenças cardiovasculares, respiratórias, metabólicas e neuropsiquiátricas;
 - Consumo de alguns medicamentos;
 - Desconhecimento do perigo que pode representar o calor e radiação UV;
 - Dificuldade de adaptação ao calor;
 - Má condição física;
 - Falta de descanso;
 - Utilização de vestuário muito apertado e muito quente;
 - Consumo de água insuficiente;
 - Consumo excessivo de alimentos ricos em gorduras, de álcool, ou de tabaco;

- Consumo de água insuficiente;
- Consumo excessivo de alimentos ricos em gorduras, de álcool, ou de tabaco;
- ◆ Evitar, quando possível, a realização de trabalhos no exterior, quando as temperaturas se encontrem mais elevadas, especialmente no período entre as 11h e as 17h;
- ◆ Garantir que a organização do trabalho permita que o trabalhador se adapte ao ritmo de trabalho de acordo com a sua tolerância ao calor;
- ◆ Prever a possibilidade da redução do ritmo de trabalho no caso de se verificarem temperaturas elevadas;
- ◆ Organizar pausas suplementares nas horas de maior calor.

2- Edifícios

- ◆ Prever zonas de sombra ou abrigos climatizados que possam ser utilizados;
- ◆ Nos edifícios utilizados, providenciar medidas correctivas possíveis para prevenir o calor (instalação de estores, persianas e climatização);
- ◆ Garantir ventilação e climatização nos edifícios;
- ◆ Garantir ventilação eficaz nos locais com maior risco de poluição;
- ◆ Utilizar termómetros para monitorização da temperatura ambiente.

3- Bebidas

- ◆ Disponibilizar água potável aos trabalhadores, pelo menos 3 litros de água por dia e por trabalhador, assegurando assim que o mesmo poderá cumprir com as recomendações de beber as quantidades definidas (homens – 2,5 litros/dia; mulheres – 2 litros/dia).

4- Vigilância

- ◆ Recomendar aos trabalhadores a vigilância inter pares do aparecimento de sinais ou sintomas associados ao calor.

5- Sensibilização

- ◆ Garantir a divulgação, por parte do departamento de saúde ocupacional da empresa, de informação sobre os riscos relacionados com o calor, as formas de os prevenir, os sinais e sintomas associados a temperaturas elevadas e as medidas a serem tomadas no caso de se verificar sintomatologia associada ao excesso de calor.

Medidas Individuais de Protecção

1 – Vestuário

- ◆ Usar peças de roupa leves, de preferência de algodão, e de cor clara, uma vez que estas reflectem o calor e a luz solar e ajudam o corpo a manter as temperaturas normais;
- ◆ Deve haver a preocupação de proteger a cabeça (chapéu, de preferência se abas largas, capacete) e os olhos (se possível utilizar óculos de sol).

2 – Bebidas

- ◆ Beber água conforme as recomendações (homens – 2,5 litros/dia; mulheres – 2 litros/dia). No caso de trabalhos no exterior, beber o equivalente a um copo de água com uma periodicidade de 15-20 minutos, mesmo que não tenha sede e se não houver contra-indicação;
- ◆ Não consumir bebidas alcoólicas e com elevados teores de açúcar.

3 – Outras

- ◆ Sempre que o trabalho seja efectuado no exterior, deve-se preconizar a utilização de protectores solares (com índice ≥ 30) em todo o corpo, inclusive nas partes que não se encontram expostas ao sol. Para se conseguir a protecção indicada com o «factor de

protecção solar», é necessário aplicar uma quantidade de 2mg/cm². O que representa cerca de 36 gramas (6 colheres de chá) do produto para um adulto;

- ◆ Redobrar os cuidados se tiver antecedentes de doença ou se estiver a tomar medicamentos.

GOLPE DE CALOR

O calor excessivo pode desencadear uma situação patológica conhecida por **golpe de calor**, cujos principais sinais de alerta são:

- Modificação do comportamento habitual;
- Grande fraqueza e /ou fadiga;
- Tonturas, vertigens, perturbações da consciência, convulsões;
- Náuseas, vómitos, diarreia;
- Cãibras musculares;
- Temperatura corporal elevada, avaliada com termómetro;
- Sede e dores de cabeça;

A actuação imediata implica:

- Transportar o utente para a sombra, ou para um compartimento fresco ou climatizado e aliviar-lhe o excesso de roupa;
- Fazer o máximo de arejamento possível;
- Refrescar o utente o mais rapidamente possível:
 - Pulverizar o utente com água fresca;
 - Dar água a beber, se a pessoa estiver consciente;
- Contactar um médico;
- Contactar o serviço de “Saúde 24”; 808 24 24 24 ou o “Número Nacional de Socorros” (SOS) – 112.

DPPS: AC/SB