

## TEMPERATURAS ELEVADAS– GUIA PARA OS LOCAIS DE TRABALHO



[https://osha.europa.eu/sites/default/files/Heat-at-work-Guidance-for-workplaces\\_PT.pdf](https://osha.europa.eu/sites/default/files/Heat-at-work-Guidance-for-workplaces_PT.pdf)

<https://osha.europa.eu/pt>



# Efeitos na saúde devido à exposição a temperaturas elevadas

- Insolação
- Exaustão devido ao calor
- Rabdomiólise
- Síncope térmica
- Cãibras devido ao calor
- Erupção cutânea
- Edema térmico

## Efeitos a longo prazo:

- Certos danos cardíacos, renais e hepáticos
- Exaustão crónica pelo calor, distúrbios do sono, e suscetibilidade a ferimentos leves e outras doenças
- Infertilidade temporária em mulheres e homens
- Agravamento de doenças existentes

©AdobeStock Quality Stock Arts\_437739710



# Efeitos na saúde devido à exposição a temperaturas elevadas

## Primeiros socorros para tratar a

- Insolação
- Exaustão devido ao calor
- Rabdomiólise
- Síncope térmica
- Cãibras devido ao calor
- Erupção cutânea
- Edema térmico



# O que os empregadores devem fazer?

- Estabelecer um plano de prevenção ao calor, juntamente com um sistema de alerta de calor
- Consultar/ informar/ formar/treinar trabalhadores e seus representantes
- Água potável fresca no/perto do local de trabalho
- Arrefecimento/ar condicionado, ventilação adequada, desumidificação
- Fornecer áreas de descanso climatizadas, sombreadas ou frescas perto do local de trabalho
- Proteção da luz solar direta (persianas, película refletora nas janelas; estações de trabalho longe da luz solar direta ou de fontes de calor)
- Adaptar processos de trabalho
- Blindagem refletiva ou absorvente de calor; permitindo que a placa esfrie antes de usar
- Processos, máquinas ou instalações que geram calor/superfícies quentes bloqueados ou isolados
- Veículos com cabines fechadas climatizadas (ex: tratores, caminhões, gruas)
- Superfícies não refletoras
- Redução da humidade, ralos e válvulas de vapor de água quente com vazamento!
- Remoção de ar aquecido ou vapor de processos quentes usando ventilação de exaustão local
- Equipamentos/processos automatizados, por ex. um drone para inspecionar um local de incêndio



# Stresse térmico e EPI

EPI e roupas de trabalho podem contribuir para o aumento do calor corporal

O EPI pode impedir que os trabalhadores tirem as roupas para refrescar !!

**Certifique-se de que as pessoas continuem a usar o EPI corretamente e onde necessário!**

- Incentive os trabalhadores a remover o EPI imediatamente após a utilização
- Deixe o EPI secar antes de usá-lo novamente, quando permitido, ou substitua-o
- Fornecer instalações limpas que permitam que o EPI seja seco, para que possa ser usado novamente
- Permitir ritmos de trabalho mais lentos
- Faça a rotação da equipa para fora deste ambiente com mais frequência
- Permitir tempos de recuperação mais longos
- Sistemas de trabalho automatizados ou alternativos
- Reavalie o equipamento, um EPI mais recente pode ser mais leve, proteger melhor e ser mais confortável de usar



# Aclimatização

- Adaptação fisiológica através da exposição repetida ao calor (eficiência da transpiração, estabilização da circulação, capacidade de realizar trabalho com temperatura corporal central mais baixa e frequência cardíaca, aumento do fluxo sanguíneo da pele em uma determinada temperatura corporal central)
- Aumentar gradualmente o tempo dos trabalhadores em condições quentes durante sete a 14 dias
- Para novos trabalhadores:
  - não mais de 20% da duração habitual do trabalho no calor no primeiro dia; e
  - aumento não superior a 20% em cada dia adicional.
- Para trabalhadores com experiência anterior:
  - não mais de 50% da duração habitual do trabalho no calor no primeiro dia;
  - não mais que 60% no segundo dia
  - não mais que 80% no terceiro dia
  - não mais que 100% no quarto dia
- Supervisionar de perto os novos trabalhadores durante os primeiros 14 dias ou até que sejam totalmente aclimatado.
- Os trabalhadores que não estão fisicamente aptos precisam de mais tempo para se aclimatarem completamente.
- A aclimatação pode ser mantida por alguns dias sem exposição ao calor





# Napo em... demasiado quente para trabalhar



<https://www.napofilm.net/pt/napo-films/napo-too-hot-to-work>