

Assunto: PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA ONDAS DE CALOR
RECOMENDAÇÕES PARA TRABALHADORES

Nº: 33/DSAO
DATA: 21/07/2010

Para: Todos os Estabelecimentos de Saúde

Contacto na DGS: Divisão de Saúde Ambiental e Ocupacional

INTRODUÇÃO

Em muitas actividades laborais, quer pela sua natureza quer pela inadequabilidade dos espaços onde são desenvolvidas, os trabalhadores encontram-se expostos a condições ambientais adversas, nomeadamente no Verão, no que se refere às condições 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.

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 a 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;
- Evitar, quando possível, a realização de trabalhos no exterior, quando as temperaturas se encontrem mais elevadas, e a exposição directa ao sol, 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;

4 - Vigilância

- Recomendar aos trabalhadores a vigilância interpares 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 Prevenção

1 - Vestuário

- Usar vestuário em conformidade com a Circular Informativa com recomendações sobre vestuário apropriado;

2- Bebidas

- Beber, pelo menos 1,5 litros de água por dia ou, no caso de trabalhos no exterior, 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 factor ≥ 30) e haver a preocupação de proteger a cabeça (boné, capacete) e os olhos (se possível, óculos de sol com protecção contra radiação UVA e UVB);
- Redobrar os cuidados se tiver antecedentes de doença ou se estiver a tomar medicamentos.

Sinais de Alerta e Acções a Desenvolver

Os primeiros sinais de um golpe de calor incluem:

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

As acções a desenvolver incluem:

- Transportar a pessoa para a sombra ou para dentro de um compartimento fresco e aliviar-lhe o excesso de roupa;
- Fazer o máximo de arejamento possível;
- Pulverizar o corpo com água fresca;
- Dar água se a pessoa estiver consciente;
- Contactar um médico;
- Contactar o serviço Saúde 24 – 808 24 24 24 ou o “Número Nacional de Socorro” (SOS) – 112.

Para mais informações:

- Sítio da Direcção-Geral da Saúde: www.dgs.pt (área “Especial Verão”)
- E-mail: calor@dgs.pt
- Informações meteorológicas: www.meteo.pt
- Autoridade Nacional de Protecção Civil: www.prociv.pt



Francisco George
Director-Geral da Saúde

BIBLIOGRAFIA

Les Recommandations “Canicule”, Le Ministère de la Santé de France, 2007