

03

Exposição a
condições climáticas
extremas | Calor



03 | Exposição a condições climáticas extremas | Calor

As temperaturas elevadas nos locais de trabalho reduzem a produtividade dos trabalhadores e aumentam o risco de fadiga. Isso resulta, por um lado, na redução da concentração e no aumento da probabilidade de acidentes laborais, e por outro lado, contribui para o surgimento de lesões e doenças profissionais, causando impactos negativos na saúde dos trabalhadores.



Em Portugal, a lei estabelece que a temperatura e a humidade dos locais de trabalho devem ser adequadas ao organismo humano e à utilização específica desses locais, aos métodos de trabalho e aos condicionalismos físicos impostos aos trabalhadores. As janelas, claraboias e paredes envidraçadas devem permitir evitar a excessiva exposição ao sol, tendo em conta o tipo de trabalho e a natureza do local de trabalho. Sempre que necessário, devem ser colocados resguardos para proteger os trabalhadores contra radiações intensas de calor provocadas por tubagens, radiadores, sistemas de aquecimento ou quaisquer outras fontes nocivas de calor.

As alterações climáticas têm um efeito prejudicial sobre as condições de trabalho e a segurança e saúde no trabalho (SST), sendo fundamental que políticas e práticas neste domínio prevejam e adotem medidas, de forma a evitar os seus efeitos negativos e a proteger os trabalhadores no desempenho da sua atividade.

De acordo com a Organização Internacional do Trabalho, estima-se que, até 2030, o aumento global da temperatura em cerca de 1,5°C até o final do século XXI tornará 2% das horas de trabalho excessivamente quentes para o desempenho seguro das atividades laborais.

Stresse térmico

O stresse térmico ocorre quando o organismo é exposto a temperaturas extremas, altas ou baixas, e não consegue manter a temperatura corporal ideal entre os 36° e 37° C.

Em condições de trabalho com atmosferas muito quentes, quer seja ao ar livre, quer em locais de trabalho fechados, o stresse térmico pode:

- causar exaustão/fadiga, desidratação, aumento da frequência cardíaca, erupção cutânea, tonturas, síncope/desmaio e até a morte;
- agravar doenças crónicas, pré-existentes (p.ex.: diabetes mellitus e doença renal crónica);
- potenciar o efeito da exposição a substâncias químicas (p.ex.: a pele húmida e quente potencia absorção).



Fatores que podem influenciar (de forma isolada ou conjunta) os efeitos causados pela exposição ao calor:

- **Fatores ambientais:** temperatura ambiente, humidade, calor radiante e velocidade do vento;
- **Fatores relacionados com o trabalho/tarefa:** tipo de trabalho a ser realizado, duração e *timing* da exposição; intensidade do trabalho, aclimatização e o tipo de vestuário e equipamentos de proteção individual (EPI's) utilizados;
- **Fatores individuais:** condições de saúde e hidratação, aptidão física, idade, entre outros.

03 | Exposição a condições climáticas extremas | Calor

Como atuar perante a exposição a condições climáticas extremas – calor?

- a atividade/tarefa precisa mesmo de ser efetuada?
- a atividade/tarefa é executada isoladamente?
- a atividade/tarefa pode ser feita noutra altura ou de outra forma?
- existem meios mecânicos de arrefecimento ou ventilação?
- os trabalhadores receberam formação/informação sobre como reconhecer os sinais e sintomas do stresse térmico?
- a atividade/tarefa a executar pode ser realizada a um ritmo controlado pelo trabalhador?
- foram estabelecidos horários de trabalho adequados e pausas para descanso?
- foi elaborado um plano de aclimatização para os trabalhadores?
- foram disponibilizadas áreas com sombra ou com climatização?
- é disponibilizada, de forma permanente, água potável fresca?
- o(s) EPI(s) disponibilizado(s) é (são) adequado(s) para o ambiente de trabalho com exposição ao calor, a atividade/ tarefa, e atendem aos fatores individuais do trabalhador que o(s) vai utilizar?

Na gestão do stresse térmico, o empregador deve ter em conta:



- tarefas de maior exigência física a realizar nos períodos mais frescos do dia;
- horários de trabalho rotativos que permitam realizar pausas regulares;
- áreas de descanso/pausa com sombra ou em espaços climatizados;
- água fresca disponível durante o tempo de trabalho;
- formação e informação dos trabalhadores para o reconhecimento de sintomas relacionados com a exposição ao calor;
- plano de contingência para períodos de risco de calor extremo;
- vigilância da saúde do trabalhador.

Essa gestão deve partir, sempre, de uma correta avaliação de riscos, a qual deve considerar:

- requisitos e ritmos de trabalho – quanto maior exigência física, mais calor corporal é gerado;
- ambiente térmico – incluindo a temperatura e velocidade de circulação do ar, a humidade e proximidade a fonte(s) de calor;
- o vestuário de trabalho e equipamento de proteção individual (se aplicável);
- fatores individuais do trabalhador (idade, morfologia, condições de saúde pré-existentes, etc.).

03 | Exposição a condições climáticas extremas | Calor

O que é a aclimatização no local de trabalho?

A aclimatização é uma medida preventiva, de adaptação fisiológica (do organismo) gradual a condições ambientais diferentes. Consiste numa exposição repetida e progressiva ao calor, geralmente ao longo de 7 a 10 dias, com o objetivo de aumentar a tolerância térmica do trabalhador, promovendo o seu bem-estar, segurança e saúde.

Em geral, todos os trabalhadores devem beneficiar de um processo de aclimatização no trabalho. No entanto, esta assume especial importância para:

- novos trabalhadores;
- os que regressam ao trabalho após ausência por férias, licenças, doença ou acidente;
- os que se deslocam entre regiões com diferentes condições climáticas.

A aclimatização tem como benefícios a redução do risco de afeções da saúde relacionadas com o calor, minimiza o risco de acidentes de trabalho e melhora o desempenho do trabalhador.

Os trabalhadores devem ser incentivados a beber água a cada 15 a 20 minutos, mesmo que não sintam sede. A água potável disponibilizada deve encontrar-se entre 10°C e 15°C.

Exposição solar - Radiação ultravioleta (UV)

Temperaturas mais altas podem significar níveis mais elevados de radiação UV, causando efeitos prejudiciais na saúde dos trabalhadores.

Proteção contra a radiação solar ultravioleta

Para reduzir os riscos associados à exposição solar durante atividades laborais ao ar livre, é fundamental recorrer ao uso adequado de EPI's.

Os EPI's devem equilibrar a proteção solar com a necessidade de manter o corpo fresco em condições de calor.

Entre os equipamentos destinados à proteção solar, destacam-se o vestuário de trabalho, chapéu/boné com proteção UV integrada e óculos de sol. Além destes, o protetor solar é também uma medida de proteção contra a radiação solar (UVB/UVA).



03

Exposição a condições climáticas extremas | Calor