

Exposição ao Calor

Empregador



Stresse térmico

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.).

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

Exposição ao Calor

Empregador



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.