

Exposição ao Calor

Trabalhador



Em locais de trabalho com atmosferas muito quentes, quer seja ao ar livre ou em espaços fechados, o stresse térmico pode causar exaustão/fadiga, erupção cutânea, síncope/desmaio e até a morte.

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.

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.

Como proteger-se perante a exposição a condições climáticas extremas – calor?

- **Aclimatização:** é o processo de adaptação fisiológica (do corpo) a condições ambientais específicas (p.ex. calor):
 - Reduz o risco de doenças relacionadas com o calor;
 - Melhora o desempenho do trabalhador;
 - Minimiza o risco de acidentes de trabalho.
- **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).