

Mitos & Verdades

Exposição ao calor



Mito | A sede é o primeiro sinal de desidratação

Verdade > Não necessariamente. Ainda que seja um sintoma comum, a sede pode ocorrer quando o corpo já está em desidratação, existindo outros sintomas que deve ter em conta, como p. ex., cansaço, dor de cabeça, tontura, aumento da frequência cardíaca, olheiras, entre outros. É importante beber água regularmente ao longo do dia, mesmo que não sinta sede.

Mito | Apenas os trabalhadores que executam atividades/tarefas ao ar livre estão em risco de stresse térmico

Verdade > O ambiente térmico de locais de trabalho interiores pode ser influenciado pelas condições climáticas exteriores, sobretudo no caso de deficiente isolamento e construção das instalações, agravado pelo próprio tipo de atividade, como p. ex. cozinhas, engomadorias, vidreiras, oficinas, entre outros.

Mito | Estou a usar equipamento de proteção individual (EPI), estou protegido/a

Verdade > Embora o EPI seja essencial para proteger os trabalhadores contra riscos específicos no local de trabalho (como cortes ou impactos), alguns tipos de EPI podem agravar o stresse térmico ao dificultar a evaporação do suor e a ventilação do corpo. Por isso, é importante escolher o EPI adequado. Sempre que possível, escolha EPI's leves, respiráveis e com proteção solar.

Mito | O stresse térmico é evidente e facilmente detetável

Verdade > Os sinais de stresse térmico podem ser muito subtis no início, o que pode levar a que o trabalhador ignore os sintomas ou não compreenda a gravidade da situação. Além disso, quando o corpo atinge um estado de exaustão por calor ou insolação, as reações do corpo podem ser muito rápidas e perigosas, como perda de consciência e até morte. É importante formar os trabalhadores para reconhecerem os sinais e sintomas de stresse térmico e implementar um plano de contingência.