

Calor: A Saúde em Perigo

Programa Temperaturas Extremas Adversas Plano de Contingência Saúde Sazonal: Módulo Verão ACeS Cávado I – Braga

Objectivo: Minimizar os perigos do calor extremo nos trabalhadores.

Concelho: Braga

Alerta: Amarelo

DATA: 10/6/2022

Existem diversas actividades laborais, em que os trabalhadores se encontram expostos a condições ambientais adversas. No Verão, o calor extremo e as radiações ultravioletas são o principal risco para estes indivíduos.

Efeitos graves do calor:

•Desidratação

•Agravamento de doenças crónicas

•Esgotamento por calor:

Alteração do metabolismo que contribui para perda excessiva de água.

Sintomas: sede intensa; grande sudação; palidez; câibras musculares; cansaço e fraqueza; dor de cabeça, náuseas, vómitos e desmaio.

O que fazer: Ligar para o **112**, seguindo os procedimentos até sua chegada. Dar de beber sumos de fruta natural, sem açúcar, **se estiver consciente**.

•Golpes de calor:

Situação grave que pode levar a deficiências cerebrais irreversíveis ou até mesmo morte.

Sintomas: febre alta; pele vermelha, quente seca e sem produção de suor; pulso rápido e forte; dor de cabeça; náuseas, tonturas, confusão e perda parcial ou total de consciência.

O que fazer: Ligar para o **112**, seguindo os procedimentos até sua chegada. Arejar o indivíduo agitando o ar vigorosamente. **Não dar líquidos, se o indivíduo não estiver consciente**.

•Câibras por calor:

Pode resultar de períodos de exercício físico intenso expostos ao calor extremo. São especialmente perigosas em pessoas com problemas cardíacos ou dietas pobres em sal.

Sintomas: Espasmos musculares dolorosos do abdómen e nas pernas e braços.

O que fazer: Parar o exercício, se for o caso, e descansar num local fresco e calmo. Beber sumos de fruta natural, sem adição de açúcar. Ligar para a **Linha Saúde 24: 808 24 24 24**, se câibras persistirem.

Sinais de Alerta :

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

Medidas Gerais de Prevenção:

Factores de risco relacionados com o trabalho:

- Temperatura ambiente elevada;
- Pouca circulação do ar, ou ar muito quente;
- Calor libertado pelas máquinas, ou produtos de trabalho;
- Tarefas que exijam grande esforço físico;
- Insuficientes pausas de recuperação;
- Vestuário de trabalho inadequado.

Edifícios:

- Prever zonas de sombra ou abrigos climatizados que possam ser utilizados;
- Garantir ventilação e climatização em locais com maior risco de poluição;
- Utilizar termómetros para monitorização da temperatura ambiente.

Alimentação:

- Assegurar o aprovisionamento de água potável aos trabalhadores, pelo menos 3 litros de água por dia, por cada trabalhador.

Utentes/Vigilância:

- Recomendar aos trabalhadores a vigilância dos inter pares do aparecimento de sinais ou sintomas associados ao calor;
- Planificar a ingestão de água em intervalos regulares (15-20 minutos);
- Vestir roupas largas e frescas;
- Utilizar de forma abundante e regularmente um protector solar com factor de protecção elevado (igual ou superior a 30), e ter a preocupação de proteger a cabeça e os olhos (chapéu e óculos de sol).

Acções a Desenvolver:

- Transportar o individuo para a sombra ou para um compartimento fresco e aliviar-lhe o excesso de roupa;
- Pulverizar o corpo com água fresca;
- Dar água, se a pessoa estiver consciente;
- Contactar o serviço **Saúde 24 – 808 24 24 24** ou o **Número Nacional de Socorro – 112**.

Factores de risco relacionados com o trabalhador:

- Doenças recentes e/ou crónicas;
- 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 quente;
- Consumo de água insuficiente;
- Consumo excessivo de alimentos ricos em gorduras, álcool ou tabaco.