

EXPOSIÇÃO AO CALOR



MEDIDAS PREVENTIVAS | EMPREGADOR

A prevenção de riscos associados à exposição ao calor exige a adoção de medidas técnicas, organizacionais e, quando necessário, a disponibilização de Equipamentos de Proteção Individual (EPI).

Assim, o empregador deve adotar as medidas mais adequadas para reduzir a exposição ao calor, protegendo a segurança e a saúde dos trabalhadores.

MEDIDAS TÉCNICAS

As medidas técnicas devem privilegiar a eliminação ou redução do risco na origem.

No âmbito dos princípios gerais de prevenção, as medidas técnicas constituem a primeira linha de atuação para reduzir a exposição dos trabalhadores ao calor e minimizar os seus efeitos na saúde e na segurança.

As medidas técnicas correspondem às intervenções realizadas diretamente sobre o ambiente de trabalho, as instalações, os equipamentos e as condições materiais de execução da atividade. No contexto do calor, estas medidas assumem particular importância porque permitem reduzir significativamente a carga térmica a que os trabalhadores estão expostos.

Proteção contra radiação solar:

- instalar coberturas temporárias;
- criar zonas de sombra;
- utilizar toldos e estruturas de proteção;
- proteger os postos de trabalho fixos no exterior.

Melhoria da ventilação:

- ventilação natural;
- ventilação mecânica;
- aumento da circulação de ar;
- extração localizada de calor.

EXPOSIÇÃO AO CALOR



CAMPANHA IBÉRICA
ALTERAÇÕES
CLIMÁTICAS

MEDIDAS PREVENTIVAS | EMPREGADOR

Arrefecimento dos locais de trabalho:

- sistemas de climatização;
- ventiladores industriais;
- sistemas de arrefecimento evaporativo;
- áreas climatizadas para recuperação térmica.

Disponibilização de água potável:

- pontos de abastecimento próximos dos locais de trabalho;
- fácil acesso à água durante toda a jornada de trabalho;
- reposição frequente de água fresca.

Áreas de recuperação térmica:

- espaços protegidos do calor;
- locais de descanso climatizados;
- abrigos temporários em trabalhos exteriores.

As medidas técnicas são, sempre que possível, preferíveis à utilização exclusiva de Equipamentos de Proteção Individual.

MEDIDAS ORGANIZACIONAIS

As medidas organizacionais incidem sobre a forma como o trabalho é planeado, organizado e executado.

Quando a exposição ao calor não pode ser eliminada através de medidas técnicas, torna-se essencial adaptar a organização do trabalho às condições meteorológicas e às características da atividade.

Adaptação dos horários de trabalho:

- antecipar o início da jornada;

EXPOSIÇÃO AO CALOR



CAMPANHA IBÉRICA
ALTERAÇÕES
CLIMÁTICAS

MEDIDAS PREVENTIVAS | EMPREGADOR

- realizar tarefas mais exigentes nos períodos mais frescos do dia;
- evitar, sempre que possível, os períodos de maior temperatura e radiação solar.

Pausas para recuperação térmica:

- pausas regulares em locais frescos ou climatizados;
- aumento da frequência das pausas durante episódios de calor extremo;
- promoção da hidratação durante os períodos de descanso.

Rotação de tarefas:

- alternância entre tarefas mais e menos exigentes fisicamente;
- redução da exposição contínua ao calor;
- distribuição equilibrada do esforço físico.

Organização das equipas:

- evitar o trabalho isolado sempre que possível;
- reforçar a supervisão e vigilância dos trabalhadores mais expostos;
- implementar sistemas de comunicação eficazes.

Limitação ou suspensão de atividades:

- reavaliar as condições de trabalho durante ondas de calor;
- suspender as atividades sempre que exista risco grave e eminente para a segurança e saúde dos trabalhadores;
- particular atenção aos trabalhos em altura, espaços confinados e operações com equipamentos de trabalho perigosos.

A organização do trabalho deve ser suficientemente flexível para permitir a adaptação rápida às condições meteorológicas e aos níveis de risco identificados.

EXPOSIÇÃO AO CALOR



CAMPANHA IBÉRICA
ALTERAÇÕES
CLIMÁTICAS

MEDIDAS PREVENTIVAS | EMPREGADOR

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO INDIVIDUAL (EPI)

Os EPI podem contribuir para a proteção dos trabalhadores, mas não substituem as medidas técnicas e organizacionais, devendo ser encarados como uma medida complementar no âmbito da prevenção dos riscos associados ao calor.

A seleção dos EPI deve atender simultaneamente à proteção contra os riscos existentes e à necessidade de minimizar a sobrecarga térmica.

Proteção da cabeça:

- capacetes com ventilação adequada;
- proteção da nuca contra radiação solar;
- chapéus ou capacetes com abas, quando compatível com a atividade.

Vestuário de trabalho:

- roupa leve e respirável;
- tecidos que favoreçam a evaporação do suor;
- vestuário de cores claras para trabalhos no exterior;
- vestuário de arrefecimento, quando aplicável.

Proteção ocular:

- óculos com proteção UV;
- proteção contra encandeamento;
- adequação às condições de trabalho no exterior.

Proteção da pele:

- Protetores solares
 - utilizar protetor solar de largo espectro (UVA e UVB);
 - fator de proteção solar (FPS) adequado às condições de exposição;
 - aplicar antes do início da exposição;

EXPOSIÇÃO AO CALOR



CAMPANHA IBÉRICA
ALTERAÇÕES
CLIMÁTICAS

MEDIDAS PREVENTIVAS | EMPREGADOR

- reaplicar periodicamente durante a jornada de trabalho, de acordo com as recomendações do fabricante;
- especial importância em trabalhos ao ar livre.

Outros EPI:

- luvas compatíveis com as condições ambientais;
- calçado adequado à atividade e às temperaturas elevadas;
- equipamentos específicos quando existam riscos adicionais.

Um EPI inadequado pode aumentar a carga térmica e agravar o risco de stress térmico.