

PLANO MÍNIMO DE CONTINGÊNCIA

Quatro níveis de resposta.

■ NÍVEL 0 · PREPARAÇÃO

Mapa de postos de maior risco, formação, plano de emergência, garantia de água, sombra e zonas frescas.

■ NÍVEL 1 · CALOR MODERADO

Reforço de hidratação, pausas e vigilância dos trabalhadores.

■ NÍVEL 2 · ALERTA LARANJA

Reorganizar horários, suspender tarefas de maior carga metabólica nas horas críticas e evitar o trabalho isolado.

■ NÍVEL 3 · ALERTA VERMELHO

Adiar tarefas não essenciais e manter apenas atividades indispensáveis, com controlo reforçado.

Iniciativa da Sociedade Portuguesa de Medicina do Trabalho ·
Promoção da Saúde no Trabalho.

Fontes: WHO/WMO · ILO · NIOSH · DGS · HSE · OSHA · ACT

DIMENSÃO DO PROBLEMA

2-3%

de quebra de produtividade por cada grau acima de 20 °C (WBGT).

WHO / WMO

71%

da força laboral mundial – exposta a calor excessivo.

ILO

PORQUE É UM FATOR DE RISCO

Trabalhar sob calor extremo sobrecarrega o corpo: sobe a temperatura interna, perde-se água e sais, e aumenta o risco de acidentes, exaustão e golpe de calor.

TRABALHADORES DE MAIOR RISCO

- › Quem trabalha **ao ar livre** : construção, agricultura, jardinagem, estradas.
- › Ambientes **quentes fechados** : cozinhas, lavandarias, fundições, estufas.
- › **Esforço físico** intenso ou equipamento de proteção pesado.

A maioria dos efeitos do calor na saúde é **evitável** com prevenção.



SOCIEDADE PORTUGUESA DE
MEDICINA DO TRABALHO
FUNDAÇÃO EM 1968

CALOR EXTREMO NO TRABALHO

O calor é um fator de risco profissional previsível.



Guia técnico para empresas e serviços de
saúde ocupacional.

PAPEL DA MEDICINA DO TRABALHO

Atuar em três níveis.

1

Avaliação coletiva do risco

Avaliar o risco em cada posto, integrando o stress térmico e considerando o ambiente térmico, o ritmo de trabalho, o vestuário, os EPI e a suscetibilidade individual.

2

Vigilância da saúde

Identificar os expostos e os mais vulneráveis: **grávidas, puérperas e lactantes**, sêniore e quem tem doença crónica ou medicação que interfere com a termorregulação.

3

Aptidão e referenciação

Definir critérios de afastamento do trabalhador em risco, indicando restrições em ficha de aptidão para o trabalho, através de decisão individualizada.

Assegurar os circuitos de referenciação para o SNS.

Contribuir para acionar o plano de prevenção segundo os alertas nacionais e formar trabalhadores e supervisores sobre os sinais de alerta.

O QUE AS EMPRESAS DEVEM FAZER

Medidas de prevenção.

ENGENHARIA

Áreas de descanso com sombra ou climatizadas junto ao posto; ventilação ou arrefecimento localizado; barreiras que refletem o calor; isolamento das fontes de calor e automatização de tarefas.

ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO

Ajuste horário, com planeamento das tarefas de maior stress térmico para as horas frescas, rotação dos trabalhadores nos postos de maior risco e evitar o trabalho isolado nas tarefas de maior risco. Realizar pausas para hidratação regulares ao longo do turno – disponibilizar água potável fresca no local de trabalho

VESTUÁRIO, EPI E PROTEÇÃO SOLAR

Vestuário adequado ao calor sem comprometer a proteção: roupa fresca de cor neutra, chapéu de abas largas, óculos de sol e protetor solar no exterior.

INFORMAÇÃO E FORMAÇÃO

Formar trabalhadores e supervisores para reconhecer a desidratação e a exaustão pelo calor; designar responsáveis com primeiros socorros em cada turno.

RECONHECER A TEMPO

Sinais de alerta

Exaustão pelo calor

Suores intensos
Fraqueza e cansaço
Dor de cabeça
Náuseas, tonturas
Cãibras musculares
Pele pálida e húmida

Golpe de calor

Pele quente e seca
Confusão, delírio
Temperatura muito alta
Convulsões
Perda de consciência

Emergência

O QUE FAZER ?

- ✓ Suspender a atividade e deslocar-se para a sombra ou local fresco.
- ✓ Beber água e arrefecer o corpo.
- ✓ Avisar um colega ou o responsável.

■ GOLPE DE CALOR · LIGUE 112

Pele quente e seca, confusão, convulsões ou perda de consciência são uma **urgência médica**.

APOIO E ACONSELHAMENTO

Fale com o **Serviço de Saúde Ocupacional** da sua empresa.