

DDS — DIÁLOGO DE SEGURANÇA

Segurança contra Estresse pelo Frio

POR QUE ISSO IMPORTA

O estresse pelo frio causa dezenas de mortes no trabalho e milhares de lesões por ano. Quando o corpo perde calor mais rápido do que produz, hipotermia, congelamento e pé de trincheira se desenvolvem rapidamente. Vento, roupas molhadas e fadiga aceleram as lesões.

50+

Mortes no trabalho por frio ao ano

4°C

Abaixo desta temperatura o risco começa

100%

Lesões por frio são preveníveis

5 Formas de Prevenir o Estresse pelo Frio

Proteja-se e proteja sua equipe ao trabalhar em condições frias:

1

VISTA-SE EM CAMADAS

Camada interna que absorva umidade, camada intermediária isolante, camada externa corta-vento/impermeável.

2

FAÇA PAUSAS DE AQUECIMENTO

Programa pausas regulares em abrigos aquecidos. A frequência aumenta com mais frio e vento.

3

MANTENHA-SE SECO O TEMPO TODO

Roupas molhadas perdem isolamento rapidamente. Troque imediatamente. Tenha roupas secas de reserva.

4

SISTEMA DE PARCEIROS — VIGIEM-SE

O frio prejudica o julgamento antes de perceber. Monitore colegas quanto a sinais de hipotermia.

5

HIDRATE-SE E ALIMENTE-SE

Beba líquidos quentes regularmente. Coma alimentos calóricos para energia. Evite cafeína e álcool.

Lista de Verificação para Trabalho no Frio

- A sensação térmica foi calculada e comunicada?
- Há abrigos aquecidos ou áreas de aquecimento disponíveis?
- Todos os trabalhadores têm roupas adequadas em camadas?
- O sistema de parceiros está ativo para monitorar sintomas?
- Há bebidas quentes e alimentos energéticos acessíveis?

Conheça as 3 Doenças Relacionadas ao Frio

Hipotermia

Temp. corporal abaixo de 35°C. Sintomas: tremores, confusão, fala arrastada, sonolência.

PRIMEIROS SOC.: Mova para área quente. Remova roupas molhadas. Aqueça o tronco PRIMEIRO. Ligue 192. Não esfregue.

Congelamento

Pele e tecidos congelam. Afeta dedos, orelhas, nariz. Pele branca/cinza, cerosa e dormente.

PRIMEIROS SOC.: Mova para dentro. Aqueça em água morna (40-42°C). NÃO esfregue. NÃO reaqueça se puder recongelar.

Pé de trincheira

Exposição prolongada ao frio úmido. Pés vermelhos, inchados, dormentes, com bolhas. Dano permanente.

PRIMEIROS SOC.: Remova botas e meias molhadas. Seque os pés, eleve. NÃO caminhe com pés afetados. Procure médico.

Erros Comuns que Causam Lesões pelo Frio

- ✗ "Estou bem, vou aguentar" — o frio prejudica seu julgamento antes de sentir o perigo
- ✗ Usar algodão como camada base — algodão absorve umidade e acelera a perda de calor
- ✗ Pular pausas de aquecimento para terminar mais rápido — hipotermia se instala gradualmente
- ✗ Não trocar roupas molhadas imediatamente — roupas molhadas perdem 25x mais calor
- ✗ Beber álcool para "se aquecer" — álcool dilata vasos e acelera perda de calor

Dicas de Segurança para Lembrar

- ✓ Agasalhe-se ANTES de sair — quando estiver com frio, é mais difícil se aquecer
- ✓ Proteja extremidades primeiro — dedos, orelhas e nariz congelam mais rápido
- ✓ Se parou de tremer, é EMERGÊNCIA — seu corpo está perdendo a luta contra o frio
- ✓ A sensação térmica é a temperatura real — 5°C com vento de 30 km/h parece -5°C
- ✓ Conheça os sintomas — confusão, fala arrastada e falta de coordenação indicam hipotermia

Perguntas para Discussão com sua Equipe

1. Qual é a temperatura e sensação térmica prevista para hoje?
2. Onde fica o abrigo aquecido mais próximo no nosso local?
3. Todos têm roupas adequadas para frio e reservas secas?
4. Quem é seu parceiro para monitorar sintomas de frio?
5. O que faria se um colega parasse de tremer e ficasse confuso?

ASSINATURA DO DDS

Data: _____ Supervisor: _____

Projeto: _____ Local: _____

Folha de presença anexada: [] Sim