

DDS — DIÁLOGO DE SEGURANÇA

Segurança contra Estresse Térmico

POR QUE ISSO IMPORTA

A exposição ao calor mata em média 40 trabalhadores e causa mais de 3.300 lesões graves por ano apenas nos EUA (BLS). Trabalhadores da construção são apenas 6% da força de trabalho, mas representam mais de um terço das mortes. A insolação pode matar em minutos.

40

Mortes laborais médias por calor ao ano

3.300+

Lesões por calor ao ano com afastamento

100%

Mortes por calor são preveníveis

5 Chaves para Prevenir o Estresse Térmico

Água, descanso, sombra — a base da prevenção de doenças pelo calor:

1

ÁGUA — BEBA ANTES DE TER SEDE

Beba 1 copo (250 ml) a cada 15-20 minutos. Quando sente sede, a desidratação já começou.

2

DESCANSO — FAÇA PAUSAS FREQUENTES

Descanse na sombra ou ar-condicionado a cada hora. Aumente a frequência quando o índice passar de 32°C.

3

SOMBRA — PROTEJA-SE DO SOL DIRETO

Forneça estruturas de sombra ou estações de resfriamento. Sol direto adiciona 8°C ao índice de calor.

4

ACLIMATE OS NOVOS TRABALHADORES

Novos ou retornando precisam de 7-14 dias para se adaptar. Comece com 20% da carga, aumente 20% por dia.

5

CONHEÇA OS SINAIS DE ALERTA

Treine todos para reconhecer câimbras, exaustão e insolação. Aja imediatamente — segundos contam.

Lista de Verificação para Dias Quentes

- Água fresca está facilmente acessível para todos os trabalhadores?
- Há áreas de descanso com sombra ou estações de resfriamento?
- O índice de calor foi verificado e comunicado hoje?
- Os novos trabalhadores estão em programa de aclimação?
- Todos conhecem os sinais de insolação e o que fazer?

Conheça as 3 Etapas da Doença pelo Calor

Câimbras

Câimbras musculares em pernas, braços ou estômago. Por perda de sal ao suar. Mova para sombra.

PRIMEIROS SOC.: Descanse em área fresca. Beba água com eletrólitos. Alongue suavemente. Não retorne ao calor.

Exaustão

Suor excessivo, fraqueza, náusea, tontura, pele fria/pegajosa. AVISO — insolação é o próximo passo.

PRIMEIROS SOC.: Mova para sombra imediatamente. Remova roupas. Aplique água fresca na pele. Ventile. Peça ajuda.

Insolação

EMERGÊNCIA MÉDICA. Temp. corporal acima de 40°C. Confusão, fala arrastada, pele quente/seca.

PRIMEIROS SOC.: Ligue 192 IMEDIATAMENTE. Resfrie por qualquer meio. Gelo no pescoço, axilas, virilha. NÃO dê líquidos.

Erros Comuns que Matam

- ✗ Esperar sentir sede para beber — a desidratação começa muito antes da sede aparecer
- ✗ "Estou acostumado ao calor" — trabalhadores aclimatados também sofrem insolação
- ✗ Ignorar sintomas precoces — câimbras e exaustão avisam que a insolação está chegando
- ✗ Não ajustar o trabalho para novos empregados — 50-70% das mortes ocorrem nos primeiros dias
- ✗ Tomar energéticos em vez de água — cafeína e açúcar aceleram a desidratação

Dicas de Segurança para Lembrar

- ✓ Água, descanso, sombra — fale, lembre, faça. Essas três palavras salvam vidas
- ✓ Vigie seu parceiro — o calor prejudica o julgamento, ele pode não perceber o perigo
- ✓ Programe trabalho pesado para de manhã cedo ou fim da tarde — evite 10h-15h
- ✓ Use roupas claras, soltas e respiráveis — cores escuras absorvem mais calor
- ✓ Insolação = 192 imediatamente — não espere, não tente tratar sozinho, resfrie e ligue

Perguntas para Discussão com sua Equipe

1. Qual é a previsão do índice de calor para hoje e esta semana?
2. Onde estão as estações de água e áreas de sombra no nosso local?
3. Temos trabalhadores novos que precisam de aclimatação?
4. Você consegue nomear as três etapas da doença pelo calor?
5. O que faria se um colega desmaiasse e tivesse pele quente e seca?

ASSINATURA DO DDS

Data: _____ Supervisor: _____

Projeto: _____ Local: _____

Folha de presença anexada: [] Sim