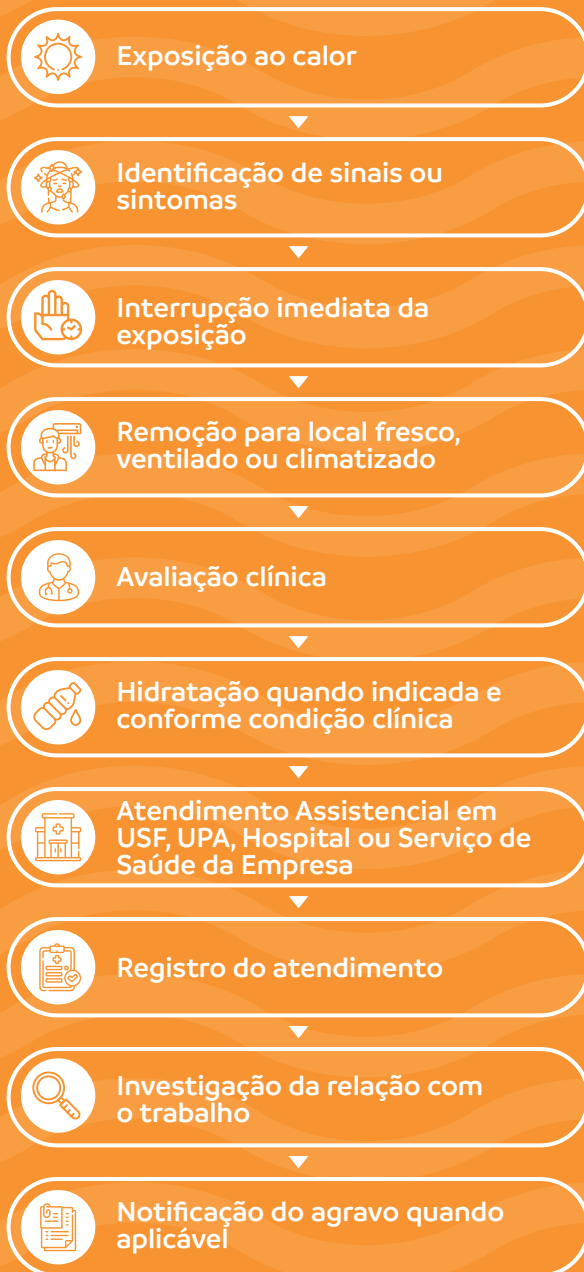


FLUXOGRAMA DE ATENDIMENTO



CENTRO DE REFERÊNCIA REGIONAL EM SAÚDE DO TRABALHADOR CEREST REGIONAL MANAUS



SEMSA
Secretaria Municipal
de Saúde



ACESSE MATERIAIS EDUCATIVOS PRODUZIDOS
PELO CEREST REGIONAL MANAUS

CONTATOS

cerest@semsa.manaus.am.gov.br
(92) 98842-6064 | (92) 98802-4889
www.manaus.am.gov.br/semsa

VIGILÂNCIA EM SAÚDE DO TRABALHADOR

EFEITOS DO CALOR EXTREMO NA SAÚDE DO TRABALHADOR E DA TRABALHADORA

SEMSA
Secretaria Municipal
de Saúde



CALOR EXTREMO

Episódios de calor extremo estão mais intensos e frequentes, elevando o risco direto à saúde, além de agravar doenças cardiovasculares, respiratórias e renais.

O impacto do calor sobre a saúde das pessoas tem sido cada vez mais evidente e, dependendo da especificidade da atividade laboral bem como do ambiente de trabalho, o calor excessivo torna-se determinante na ocorrência de alguns acidentes e doenças, que, em situações mais graves, pode até levar à morte. (Fundacentro e Ministério da Saúde, 2024)

TRABALHADORES COM MAIORES RISCOS DE EXPOSIÇÃO AO CALOR EXTREMO

- Garis
- ACE/ACS
- coletores de resíduos;
- Ambulantes / Feirantes
- Trabalhadores de limpeza urbana;
- Trabalhadores de cemitérios;
- Construção civil;
- Motorista dos transportes coletivos
- Agricultura;
- Pescadores e trabalhadores ribeirinhos;
- Mototaxistas;
- Entregadores;
- Trabalhadores do Distrito Industrial;
- Trabalhadores portuários / carga e descarga;
- Estivadores;
- Condutores de rebeta;
- Agentes de campo;
- Agentes de trânsito;
- Trabalhadores que permanecem em veículos sem climatização;
- Trabalhadores em ambientes internos com elevada carga térmica

DISTÚRBIOS INDUZIDOS PELO CALOR

Câimbras musculares

Sinais e sintomas: presença de rigidez, pontadas, espasmos, tremores ou contrações musculares (contraturas) dos braços ou pernas, dor ou espasmos no abdômen.

Síncope ou tontura

Sinais e sintomas: Tontura, visão turva ou embaçada, palidez, fraqueza e sensação de desmaio ao ficar de pé ou após trabalho físico vigoroso no calor. Em alguns casos pode ocorrer a perda de consciência súbita (desmaio).

Exaustão pelo calor

Sinais e sintomas: Sudorese abundante, tontura, fraqueza, sede, irritabilidade, dor de cabeça, vômitos e sensação de calor excessivo. O trabalhador pode apresentar falta de coordenação muscular, leve confusão mental e agitação. Em alguns casos, pode ocorrer perda de consciência súbita e desmaio.

Medidas de primeiros socorros

Sentar ou deitar o trabalhador em um lugar fresco. Elevar as pernas quando a pessoa está na posição deitada, para ajudar o sangue retornar ao coração e cérebro. Caso a pessoa esteja acordada e consciente, ofereça água ou bebida eletrolítica. Procure ajuda médica ou encaminhe o trabalhador ao serviço de emergência médica o mais rápido possível.

Choque hipertérmico (insolação)

É caracterizado pelo aumento excessivo da temperatura corporal (temperatura central $\geq 40,5^{\circ}\text{C}$) associado a comprometimentos neuropsicológicos. Sinais e sintomas: o indivíduo poderá apresentar irritabilidade, confusão, consciência alterada e colapso, sintomas estes, associados a uma temperatura central acima de $40,5^{\circ}\text{C}$.

RECOMENDAÇÕES ÀS ORGANIZAÇÕES

Antes de iniciar quaisquer atividades sob calor, o trabalhador deve passar por uma avaliação médica de seu estado geral de saúde. Esta avaliação visa prevenir as doenças decorrentes da exposição ao calor, identificando condições clínicas e hábitos que favoreçam o desenvolvimento dessas patologias.



Organizar pausas e jornada

- Evitar, quando possível, atividades mais pesadas nos períodos de maior calor.
- Criar pausas regulares em locais de sombra, ventilados ou climatizados.
- Alternar atividades de maior e menor esforço físico.



Garantir hidratação:

- Disponibilizar água potável em quantidade suficiente e de fácil acesso.
- Orientar o trabalhador a beber regularmente, sem esperar sentir sede.



Proteger o trabalhador:

- Roupas leves e adequadas à atividade.
- Proteção para cabeça e pescoço quando aplicável.
- Protetor solar e outras medidas de proteção contra radiação solar.