

INFORMATIVO SOBRE PREVENÇÃO DE DOENÇAS RELACIONADAS AO CALOR

Este informativo fornece [...] orientações a todos os funcionários da Igreja sobre prevenção de doenças causadas pelo calor. Quando o corpo humano não consegue manter uma temperatura normal, as doenças causadas pelo calor podem ocorrer e podem resultar em morte. Informações específicas sobre os padrões de prevenção de doenças causadas pelo calor na Califórnia e em Washington estão incluídas.

TREINAMENTO PARA FUNCIONÁRIOS

O treinamento anual documentado sobre prevenção de doenças causadas pelo calor é exigido na Califórnia e em Washington para funcionários com risco de doenças causadas pelo calor. Os tipos de trabalho que podem expor os funcionários a esse risco incluem agricultura, construção, paisagismo e manuseio de materiais. O treinamento deve incluir o seguinte:

- O plano e os procedimentos do empregador para prevenção de doenças causadas pelo calor;
 - Esse plano escrito deve incluir [...] procedimentos para lidar com alta temperatura, em resposta a emergências, sobre aclimatização e sobre acesso à sombra, bem como maneiras de fornecer água suficiente aos funcionários.
- Os tipos de doenças causadas pelo calor, e os sinais e sintomas dessas doenças;
- A necessidade de relatar imediatamente e a resposta dos funcionários aos sintomas
- A importância da aclimatização e hidratação;
- Fatores de risco ambientais e pessoais que podem levar a doenças relacionadas ao calor.

Para mais informações sobre os padrões de prevenção de doenças causadas pelo calor, acesse estes recursos:

- Califórnia: <https://www.dir.ca.gov/dosh/etools/08-006/index.htm>
- Washington: www.lni.wa.gov/safety-health/safety-training-materials/workshops-events/beheatsmart
- Geral: <https://www.osha.gov/heat>

O QUE É UMA DOENÇA RELACIONADA AO CALOR?

O termo doença relacionada ao calor se refere a várias lesões e doenças relacionadas ao calor. Seguem-se algumas das mais comuns:

- As **brotoejas**, também chamadas de miliária, geralmente ocorrem quando o suor corpóreo não é prontamente removido da superfície da pele

por evaporação. As brotoejas podem irritar a pele levemente ou causar maior desconforto;

- As **cãibras por calor** são espasmos musculares dolorosos. Podem ser causadas pela falta de eletrólitos no organismo;
- A **exaustão por calor** é causada pela falta de fluidos hidratantes, que precisam ser repostos durante um esforço pesado. A exaustão por calor pode causar aumento da temperatura corpórea, chegando a levar a insolação;
- A **insolação** é o mais grave problema relacionado com o calor, podendo ser fatal. Quando uma pessoa tem insolação, seu corpo perde a capacidade de regular a temperatura do corpo, que pode subir a níveis perigosos. Muitas vezes, o corpo de uma pessoa vai parar de suar antes da ocorrência da insolação. Esse problema exige atendimento médico imediato.

FATORES DE RISCO QUE LEVAM A DOENÇAS CAUSADAS PELO CALOR

- Esforço/Trabalho físico exaustivo
- Altas temperaturas e/ou umidade
- Ingestão de pouco líquido
- Exposição direta ao sol
- Ausência de vento ou brisa
- Uso de roupas volumosas ou equipamentos de proteção
- Ambientes fechados com ventilação ou refrigeração inadequadas
- Pessoas... que não estão acostumadas a um clima quente ou que retornam a um lugar de clima quente estão particularmente sob risco de desenvolver doenças relacionadas ao calor.
- Condições médicas, como diabetes, pressão alta ou doenças cardíacas
- Uso de certos medicamentos, como diuréticos (comprimidos de água) e alguns medicamentos psiquiátricos ou de pressão sanguínea

SINTOMAS INICIAIS DE DOENÇAS RELACIONADAS AO CALOR

As vítimas podem ter um ou mais sintomas de doenças causadas pelo calor. Se você suspeitar que você ou as pessoas ao seu redor têm algum dos sintomas abaixo, não os ignore. Trate-os imediatamente.

- Outros sintomas das doenças relacionadas ao calor incluem sudorese intensa, cansaço, tontura, dor de cabeça, náusea e desmaio.
- Os sintomas que ameaçam a vida incluem convulsões, confusão, pele seca e alta temperatura corporal.

PREVENÇÃO DE DOENÇAS RELACIONADAS AO CALOR

É melhor prevenir as doenças relacionadas ao calor para que não venham a ocorrer. Considere as seguintes medidas preventivas:

- Durante o tempo quente, beba água abundantemente. Aumente o consumo de líquidos, independentemente do nível de atividade. A urina deve ser clara ou levemente colorida. Evite bebidas com açúcar e cafeína.
- Providencie água potável em lugares convenientes e visíveis para beber com frequência e quando necessário. Um litro por hora é o mínimo que uma pessoa deve beber em um ambiente onde doenças relacionadas ao calor possam ocorrer.
- Mantenha um suprimento de primeiros socorros suficiente para tratar desidratação e insolação.
- Utilize áreas com sombra nos períodos de descanso. Quanto mais alta for a temperatura e quanto mais árduo for o esforço, mais frequentes devem ser os períodos de descanso. Os períodos de descanso preventivo devem ser disponibilizados sempre que alguém sentir que é necessário.
- Use ar-condicionado e ventilação ao trabalhar em local fechado.
- Diminua seu ritmo de trabalho. Não faça muito rápido. Reserve um tempo para se adaptar se você for novo no clima.
- Tente terminar as atividades mais árduas nas temperaturas mais baixas do dia.
- Use roupas de proteção adequadas para a atividade.
- Use roupas de cor clara, caimento solto e de algodão ou tecido respirável.
- Monitore ativamente e tome providências imediatamente quando houver sintomas de doenças relacionadas ao calor.
- Ensine os funcionários ou aqueles que estão participando de alguma atividade sobre a prevenção e o tratamento de doenças causadas pelo calor.

- Lembre-se de que os bebês e as crianças, as pessoas com 65 anos ou mais, as que têm sobrepeso e as enfermas ou em uso de certos medicamentos correm maior risco de doenças relacionadas ao calor.

TRATAMENTO DE DOENÇAS RELACIONADAS AO CALOR

Os sintomas da doença causada pelo calor geralmente podem ser tratados movendo a pessoa para um local mais fresco e tomando medidas para baixar sua temperatura. Além disso, considere os seguintes tratamentos para sintomas específicos:

- **Brotoejas** — mantenha seca a área da pele afetada.
- **Cãibras por calor** — forneça água ou bebidas isotônicas à pessoa afetada e incentive-a a descansar mesmo depois que as cãibras pararem. Se as cãibras durarem mais de uma hora, procure atendimento médico.
- **Exaustão pelo calor** — providencie água ou bebidas isotônicas para a pessoa e tome medidas adicionais para resfriá-la, como bolsas de gelo, água fria ou um chuveiro. Se o problema não melhorar depois de uma hora, procure atendimento médico.
- **Insolação** — procure atendimento médico imediato. Ligue primeiro para 190 ou para os socorristas de emergência. Mova a pessoa para um ambiente mais frio e ajude-a a se acalmar soltando/removendo roupas externas pesadas, encharcando as roupas em água fria, borrifando-a com água fria, usando bolsas de gelo ou abanando seu corpo. Se possível, mova-a para a água como uma piscina ou lago. Nunca mergulhe a pessoa em água gelada, como um banho de gelo, para diminuir a temperatura do corpo. Isso pode levar a pessoa a um choque térmico.

REFERÊNCIAS

- Departamento de Relações Industriais da Califórnia. "Heat Illness Prevention eTool" [Ferramenta eletrônica para Prevenção de Doenças Causadas pelo Calor] www.dir.ca.gov/dosh/etools/08-006/index.htm
- Departamento de Relações Industriais da Califórnia. "Prevenção de Doenças Relacionadas ao Calor" www.dir.ca.gov/dosh/heatillnessinfo.html
- Centers for Disease Control and Prevention: "Frequently Asked Questions (FAQ) about Extreme Heat" [Centros de Controle e Prevenção de Doenças: "Perguntas Frequentes (FAQ) sobre o Calor Extremo"], www.cdc.gov/disasters/extremeheat/faq.html
- Treinamento do Centro de Aprendizagem: Estresse causado pelo calor (FRD_VIV_VLS5867)

- OSHA Fact Sheet: “Protecting Workers from the Effects of Heat” [Informativo da OSHA: “Proteger os funcionários dos efeitos do calor”], www.osha.gov/OshDoc/data_Hurricane_Facts/heat_stress.pdf
- OSHA Safety and Health Topics: “Heat” [Tópicos de segurança e saúde da OSHA]: “Calor”, www.osha.gov/SLTC/heatstress/
- Tópicos de segurança e saúde da OSHA. “Heat Illness Prevention Campaign [Campanha de Prevenção de Doenças Causadas pelo Calor]”, www.osha.gov/heat
- Departamento de Trabalho e Indústrias do Estado de Washington. “Be Heat Smart [Ser inteligente com o calor]”, www.lni.wa.gov/safety-health/safety-training-materials/workshops-events/beheatsmart

Para mais informações sobre esse assunto, ligue para Risk Management Division (Divisão de Gestão de Risco):

- 1-801-240-4049
- 1-800-453-3860, ramal 2-4049 (ligação gratuita nos Estados Unidos e no Canadá)

A IGREJA DE
JESUS CRISTO
DOS SANTOS
DOS ÚLTIMOS DIAS