Conheça os sinais do golpe de calor

Maio de 2025

OSHA
osha.gov/heat

Sinais e sintomas do golpe de calor

Atenção aos sinais de golpe de calor. Se tiver dúvidas ligue 112

Se um trabalhador experienciar:

- Dores de cabeça ou náuseas
- Fraqueza ou tonturas
- Suor abundante ou quente, pele seca
- Temperatura elevada do corpo
- Sede
- Diminuição da quantidade de urina

Tome as seguintes ações:

- Faça-o beber água fresca
- Remova roupas desnecessárias
- Mova-o para uma área mais fresca
- Arrefeça-o com água, gelo ou uma ventoinha
- Não o deixe sozinho
- Peça ajuda médica (se necessário)

Figura 1. Sinais de aviso dos golpes de calor

Figura 1. Sinais de aviso dos golpes de calor

No dia 20 de julho de 2020, um trabalhador com 35 anos de idade adoeceu fatalmente enquanto trabalhava num projeto de construção de uma estrada no estado de Nova Iorque. A causa foi doença severa por calor, chamada frequentemente **golpe de calor**. O trabalhador tinha finalizado o segundo dia de trabalho no exterior quando entrou em colapso. A temperatura daquele dia estava acima de 32° C (90° F).

Ainda que este incidente tenha ocorrido num local de construção, podia ter ocorrido numa refinaria ou numa fábrica de produtos químicos. Um operador a carregar um camião tanque ao sol ou técnicos de manutenção soldando no exterior também podem ser vítimas de um golpe de calor.

NOTA: Podem ser encontrados mais materiais sobre golpes de calor em:

https://www.osha.gov/publications/publication-products?publication_title=heat+illness

Você sabia?

- Nos EUA o calor é a principal causa de mortes relacionadas com o trabalho entre todas as condições atmosféricas severas. Entre 2011-2022, 479 trabalhadores faleceram nos EUA devido à exposição a um ambiente quente.
- O trabalho no exterior expõe os trabalhadores a mais luz solar intensa e causa rápida desidratação.
- Os trabalhadores no interior também podem experimentar stress térmico quando trabalham com equipamentos quentes ou em áreas mal ventiladas.
- O Equipamento de Proteção Individual (EPI) também pode aumentar o stress térmico. Fatos para ácido ou casacos de soldador podem manter o calor perto do corpo e reduzir o arrefecimento por evaporação.
- Os respiradores também podem acelerar a desidratação
- A figura 1 mostra alguns sinais de aviso e quais os primeiros socorros.
- As bebidas com cafeína como café, chá e refrigerantes podem aumentar a desidratação. A água é a melhor escolha.
- Pode ficar desidratado antes de ter sede.

O que pode fazer?

- Beba água frequentemente quando trabalha com temperaturas elevadas e lembre os seus colegas para fazer o mesmo.
- Conheça os sinais de aviso do golpe de calor e o que fazer quando vir algum desses sinais.
- Esteja atento aos seus colegas relativamente a sinais de golpe de calor, peça para pararem o trabalho e notifique o seu supervisor ou a equipa de resposta à emergência se detetar alguns sinais de aviso.
- Se possível planeie os trabalhos mais árduos para alturas mais frescas
- Não facilitar em trabalhos de exposição a temperaturas elevadas. Três em quatro mortes por golpe de calor ocorrem no primeiro dia de trabalho da semana.
- Use sempre o EPI requerido, mesmo que esteja calor. Isto pode exigir mais paragens para beber água e arrefecer.

Não ignore os sinais de um golpe de calor. Proteja-se a si e aos outros.