



Como prevenir e tratar doenças relacionadas ao calor

Conheça os sinais e **combata o calor!**

Cãibras causadas pelo calor



Observe os sinais:

- Muita transpiração
- Cãibras musculares (geralmente no estômago, braços ou pernas)

O que fazer:

- Ofereça água, sucos claros ou uma bebida isotônica
- Incentive a pessoa a interromper o esforço físico e ir a um lugar fresco
- Peça-lhe para aguardar que as cãibras passem antes de fazer qualquer outra atividade física

Procure atendimento médico se:

- Os sintomas da pessoa estiverem piorando
- As cãibras durarem mais de 1 hora
- A pessoa estiver em uma dieta com baixo teor de sódio, tiver problemas cardíacos, pressão alta ou outras condições médicas, como asma ou diabetes.

Exaustão pelo calor

Observe os sinais:

Os sintomas acima mais:

- Cansaço ou fraqueza
- Pulso rápido ou fraco
- Pele fria, pálida e úmida
- Náusea ou vômito
- Dor de cabeça ou tontura
- Irritabilidade

O que fazer:

- Ofereça água e incentive-a a beber mais líquidos
- Leve-a a um local fresco
- Incentive-a a deitar-se
- Afrouxe suas roupas ou troque por roupas leves
- Aplique toalhas ou panos úmidos e frios na pessoa

Procure atendimento médico se:

- A pessoa estiver vomitando
- A pessoa estiver piorando
- Os sintomas durarem mais de 1 hora
- A pessoa tiver problemas cardíacos, pressão alta ou outras condições médicas, como asma ou diabetes

Insolação

Observe os sinais:

Os sintomas acima mais:

- Temperatura corporal elevada (acima de 103 °F)
- Dor de cabeça latejante
- Convulsões
- Estado mental alterado ou confusão
- Inconsciência (desmaio)

O que fazer:

- **LIGUE PARA 911 – ESTA É UMA EMERGÊNCIA MÉDICA**
- **Resfrie-a imediatamente:**
 - Aplique toalhas frias e úmidas ou molhe o corpo com água fria
 - Remova a roupa externa
- **Mantenha-a em segurança:**
 - Se houver vômito, vire a pessoa de lado para manter as vias aéreas abertas
 - Em caso de convulsão, torne a área segura removendo qualquer coisa que possa causar ferimentos



Calor extremo - Boas práticas para operador de alojamento de trabalhadores rurais

Operadores de acampamentos de trabalhadores rurais devem se preparar e monitorar os trabalhadores durante ondas de calor prejudiciais à saúde.

Planejamento e instrução

- **Verifique a [página Web Unhealthy Heat Forecast \(Previsão de calor prejudicial à saúde\)](#)** do DPH para consultar o risco de calor previsto. Preste atenção aos alertas por e-mail do DPH quando uma onda de calor prejudicial à saúde for prevista.
- Treine os trabalhadores e a equipe sobre como **reconhecer e monitorar os sinais e sintomas de doenças relacionadas ao calor (HRI)** e as medidas a serem tomadas
- **Identifique os trabalhadores e a equipe que apresentam maior risco de doenças relacionadas ao calor.** Pessoas que trabalham ao ar livre, idosos (65+), bebês e crianças, gestantes, pessoas com conhecimento limitado de inglês e pessoas com condições médicas crônicas, como problemas cardíacos, asma, diabetes, ou que fazem uso de certos medicamentos, têm maior probabilidade de adoecer devido ao calor prejudicial.
- **Avise os novos trabalhadores rurais e a equipe sobre a [aclimatação](#).** Novos trabalhadores rurais, que não estão acostumados ao calor prejudicial à saúde, apresentam maior risco durante a primeira onda de calor prejudicial à saúde. **Lembre-se: a primeira é a pior.**
- **Implemente um sistema de parceiros (buddy system)** para observar sinais e sintomas iniciais de doenças relacionadas ao calor. Priorize as pessoas em maior risco e aja rapidamente se sinais de HRI forem identificados.

Hidratação

- **Forneça água potável segura e higiênica**, conforme exigido pela regulamentação [105 CMR 420](#) (ver 420.450 e 420.456)
- Forneça garrafas de água reutilizáveis para manter a hidratação e **ofereça gelo** quando necessário
- **Oriente os trabalhadores sobre a importância da hidratação** com folhetos informativos de fácil compreensão, afixados próximos às fontes de água potável:
 - [Estresse térmico: hidratação \(cdc.gov\)](#)
 - [Proteja seus trabalhadores do estresse térmico](#)

Considerações sobre horários e vestimentas

- **Proporcione [pausas frequentes](#)** aos trabalhadores ao longo do dia. Quanto mais alta a temperatura, mais pausas devem ser oferecidas.
- **Evite o período mais quente do dia**, sempre que possível. Trabalhe mais cedo ou mais tarde, quando as temperaturas estiverem mais amenas.
- **Programe** trabalhos mais leves ou menos intensos para o período mais quente do dia
- Incentive os trabalhadores a usar **roupas claras e folgadas**, que ajudem a refletir o calor e a favorecer a circulação de ar
- Incentive os trabalhadores a usar protetor solar com alto fator de proteção (FPS), chapéus de aba larga, lenços leves ou bandanas para **proteger a cabeça, o pescoço e o rosto da exposição ao sol**



Calor extremo - Boas práticas para operador de alojamento de trabalhadores rurais

Manutenção de sua propriedade

- **Identifique locais com sombra ou em áreas mais frescas** especialmente para pessoas de maior risco
- **Forneça áreas com sombra artificial** com coberturas ou guarda-sóis quando não houver sombra natural disponível
- **Use ventiladores ou ar-condicionado** nas áreas de trabalho e de convivência
- Verifique se todas as **janelas podem ser facilmente abertas** para aumentar a ventilação e se possuem telas bem ajustadas, conforme exigido pela [regulamentação](#)
- **Cubra ou aplique película nas janelas** que recebem o sol do final da manhã e/ou da tarde. Toldos e persianas também podem impedir a entrada de calor nos edifícios.
- Identifique e **disponibilize moradia prioritária** (em áreas mais frescas) para trabalhadores de maior risco ou novos trabalhadores
- Forneça uma lista de **locais públicos que oferecem ar-condicionado** (shopping centers da região, bibliotecas públicas, mercearias etc.)
- Encontre um **Centro de resfriamento** local - Ligue para [2-1-1](#) para trabalhadores ou ocupantes em situação de risco e ajude a providenciar transporte, se necessário