



Centro Estadual de Vigilância em Saúde

Divisão de Vigilância em Saúde do Trabalhador

### **NOTA CONJUNTA INFORMATIVA Nº 03/2025 CEVS/DAPPS/SES-RS**

**Assunto:** Orientar e recomendar medidas sobre a saúde dos trabalhadores para mitigar os riscos associados à saúde humana em condições de eventos de emergências em saúde pública por ondas de calor.

**Objetivo:** Orientar medidas de proteção e prevenção para evitar ou reduzir a ocorrência de doenças e acidentes relacionados ao trabalho.

**Contextualização:** As ondas de calor são eventos meteorológicos caracterizados por período excessivamente quente e desconfortável. Estes eventos causam grande impacto na saúde humana, pois com o aumento da temperatura, o organismo não consegue se aclimatar às novas temperaturas, desencadeando a ativação do centro de termorregulação do corpo, o que pode sobrecarregar o sistema cardiovascular, respiratório e urinário, contribuindo para uma piora das doenças e agravos relacionados ao calor, portanto considerando a necessidade de proteger a saúde dos trabalhadores, há necessidade de intensificar a atenção às situações de risco nas exposições ocupacionais.

**Análise:** A Vigilância em Saúde do Trabalhador tem por finalidade promover a detecção e prevenção de doenças e agravos transmissíveis e não transmissíveis à saúde e seus fatores de risco. O conhecimento dos fatores de riscos e agravos à saúde, nos ambientes de trabalho, tem importância para o planejamento e intervenção. Entre os riscos associados a ondas de calor para saúde dos trabalhadores destacam-se: Doenças crônicas, principalmente doenças endócrinas, psiquiátricas, cardiovasculares, respiratórias, renais metabólicas, além de diabetes, hipertensão, obesidade, entre outras condições crônicas preexistentes.

## **1. Orientações aos Trabalhadores em atividade em períodos extremos de calor:**

- Usar roupas leves;
- Aumentar a ingestão de água, mesmo sem ter sede;
- Se possível, evitar a exposição direta ao sol, nas horas mais quentes do dia. Se não for possível, proteger pescoço e cabeça, usando chapéu de aba larga ou touca árabe. Também utilizar protetor solar e óculos com proteção contra raios UV;
- Fazer pausas durante os trabalhos em locais com ar-condicionado ou com sombra, frescos e arejados;
- Se sentir algum mal-estar, faça uma pausa e tomar uma água fresca. Se o problema persistir, procurar um médico;
- Fazer refeições leves. Evitar comida gordurosa, muito açúcar e muito sal;
- Em veículos sem ar-condicionado, deixar as janelas abertas.
- Procurar o serviço de saúde na ocorrência de sinais como: cansaço excessivo e/ou exaustão, mal-estar, dor de cabeça, náusea, sede (idosos tem menos percepção de sede e precisam de maior oferta de água mesmo sem demanda), tontura, pele/boca seca, taquicardia, diminuição do volume urinário.
- No caso de trabalhadores idosos, deve ser dada uma atenção especial com relação ao consumo de água, pois eles têm menos percepção de sede e precisam de maior oferta de água mesmo sem demanda.
- Tanto para os trabalhadores idosos, como para as trabalhadoras gestantes, além das orientações desta nota, também devem ser seguidas as orientações do médico que os acompanham.

## **2. Recomendações aos empregadores**

- Programar os trabalhos pesados, preferencialmente para períodos com condições térmicas mais amenas, desde que neles não ocorram riscos adicionais;
- Fornecer quantidades adequadas de água potável e fresca perto da área de trabalho e incentive os trabalhadores a ingestão com frequência.
- Permitir a interrupção o trabalho quando o trabalhador sentir algum mal-estar ou desconforto excessivo ao calor;

- Permitir, dentro do possível, o uso de roupas leves e confortáveis;
- Informar e treinar os trabalhadores e supervisores sobre: os riscos decorrentes da exposição ao calor e as medidas de prevenção para os trabalhos nessas condições (como a necessidade de hidratação constante, necessidade de pausas no trabalho, necessidade dos trabalhadores interromperem os seus trabalhos e comunicarem imediatamente os seus supervisores quando não estiverem se sentindo bem);
- Programarem e incentivarem pausas frequentes para descanso e ingestão de água em áreas de recuperação com sombra ou ar-condicionado (ou com sombra, frescos e arejados), compatíveis com a atividade;
- Dentro do possível, procurar mecanizar ou automatizar os processos de trabalho em situações mais críticas de exposição ao calor;
- Dentro do possível, disponibilizar umidificadores de ar e ventiladores para atenuar a sensação de calor;
- Usar ferramentas destinadas a minimizar o esforço manual.
- Quando possível aumentar o número de trabalhadores por tarefa, de forma a dividir os esforços de trabalho;
- Para os trabalhos externos, fornecer chapéu de aba larga ou touca árabe. Também fornecer protetor solar e óculos com proteção contra raios UV;
- Se possível diminuir os períodos de trabalho e aumentar os períodos de descanso, nas seguintes situações:
  - À medida que a temperatura, a umidade e a luz do sol aumentarem;
  - Quando não houver movimentação de ar;
  - Se precisarem ser utilizadas roupas ou equipamentos de proteção adicionais;
  - No caso de trabalhadores idosos, deve ser dada uma atenção especial com relação ao consumo de água, pois eles têm menos percepção de sede e precisam de maior oferta de água mesmo sem demanda.
- Tanto para os trabalhadores idosos, como para as trabalhadoras gestantes, além das orientações desta nota, também devem seguir as orientações do médico que os acompanham.

**3. Atenção aos Estabelecimentos de Saúde e Educação: Hospitais/UBS/Clínicas de assistência à saúde, Vigilâncias, Instituições de longa permanência, Abrigos, Creches, Escolas e Universidades:**

- Nos estabelecimentos, monitorar a temperatura interna;

- Realizar o bloqueio direto do sol, por meio do uso de toldos nas janelas, persiana, cortinas;
- Sempre que possível controlar também a temperatura, por meio da instalação de janelas, umidificadores, ventiladores e aparelhos de ar-condicionado, atendendo normas específicas quando pertinente;
- Considerar promover outras adaptações de infraestruturas necessárias,
- Garantir a disponibilidade de hidratação para todos.

#### **4. Recomendações para as Vigilâncias em Saúde do Trabalhador**

- Fortalecer a vigilância epidemiológica da morbidade e da mortalidade de doenças associadas ao calor em trabalhadores;
- Realizar campanhas preventivas, medidas de prevenção e de autocuidado;
- Definir estratégias específicas de proteção para grupos de trabalhadores, junto aos empregadores, quando pertinente.

#### **Referências Bibliográficas:**

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Plano de Resposta às Emergências em Saúde Pública – Disponível em: <[https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/plano\\_resposta\\_emergencias\\_saude\\_publica.pdf](https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/plano_resposta_emergencias_saude_publica.pdf) > Acesso em 07/02/2025.

CDC. National Institute For Occupational Safety And Health(NIOSH). Heat Stress – Workplace Recommendations. 2024. Disponível em :<<https://www.cdc.gov/niosh/heat-stress/recommendations/index.html>> Acesso em 07/02/2025.

CEVS. Secretaria de Saúde do Estado do Rio Grande do Sul - Ambientes e Processos de Trabalho – Disponível em: <<https://www.cevs.rs.gov.br/upload/arquivos/202104/26112142-exemplos-de-perigos-ou-fatores-de-risco-nos-ambientes-de-trabalho-e-exemplos-de-medidas-de-prevencao-260421.pdf> > Acesso em 07/02/2025.

FUNDACENTRO. Ministério do Trabalho. Exposição ao calor em trabalhos a céu aberto - Guia de orientações gerais. 2024. Disponível em :<<https://apisobrecarga.fundacentro.gov.br/doc/Guia-Calor.pdf>> Acesso em 07/02/2025.

FUNDACENTRO. Ministério do Trabalho. Riscos do calor no trabalho a céu aberto. 2022. Disponível em :<<https://apisobrecarga.fundacentro.gov.br/doc/Folheto-Calor.pdf>> Acesso em 07/02/2025.

UNICEF. Dicas de segurança contra ondas de calor. 2025. Disponível em :<  
<https://www.unicef.org/brazil/dicas-de-seguranca-contra-ondas-de-calor>> Acesso em  
07/02/2025.