

Segurança e Saúde no Trabalho

COMO EVITAR OS RISCOS DO FRIO

A exposição profissional ao frio, natural ou artificial, pode comportar riscos importantes para a saúde, facilitar a ocorrência de acidentes de trabalho e reduzir a nossa produtividade. Para além do desconforto, as baixas temperaturas podem conduzir a dores intensas, ao aparecimento de frieiras e, em casos extremos, à hipotermia¹, não esquecendo o risco acrescido da síndrome de Raynaud² e de lesões músculo-esqueléticas.

Em ambientes inferiores a 5°C temos que estar particularmente vigilantes para evitar males maiores! Uma temperatura de -5°C com um vento de 45Km/h pode produzir um efeito no organismo de -15°C.

Os trabalhadores ligados às pescas, construção, agro-indústria, transportes e outras actividades específicas como exploração de pedreiras, vendedores do exterior e reparação de equipamentos em montanhas são os que mais expostos estão aos riscos do frio.

Embora o nosso País tenha durante largos meses temperaturas aceitáveis não podemos esquecer que, no Inverno e nas actividades acima referidas, labutam milhares de trabalhadores. As empresas destes sectores devem identificar e avaliar os riscos da exposição ao frio no quadro da normal avaliação do conjunto dos riscos profissionais.

Neste sentido quais são os factores de risco a considerar? Podemos apontar três factores de risco fundamentais:

- Factores de ordem climatérica;
- Factores inerentes ao posto de trabalho ou à tarefa a executar;
- Factores de ordem individual.

Assim, a temperatura ambiente é um dos principais factores a considerar. Temperaturas positivas inferiores a 15°C, embora não atentem gravemente contra a saúde, são favoráveis aos acidentes e geradoras de desconforto térmico, para além da penosidade, aumento da fadiga e perda de habilidade, e proporcionando também o aparecimento de lesões por esforços repetitivos (LER).

Particular atenção merecem as temperaturas inferiores a 5°C. Nos trabalhos exteriores haverá que ter em conta a velocidade do vento, bem como a humidade do ar, dado que a perda de calor do corpo aumenta em condições húmidas.

Outros factores mais relacionados com o tipo de trabalho podem ainda aumentar os riscos inerentes a uma exposição a baixas temperaturas. Lembramos o caso, por exemplo, de tarefas que exigem ritmos elevados com muita transpiração. A pele húmida é muito sensível ao frio. A roupa humedecida torna-se pouco confortável e protege menos o nosso corpo.

¹ http://www.intox.org/databank/documents/treat/treatp/trt20_p.htm

² <http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?489>

Temos ainda os trabalhos desenvolvidos em locais sem aquecimento artificial ou em instalações frigoríficas. Nestas é necessário estabelecer medidas de prevenção e protecção específicas, aliás previstas na legislação³.

Muito importante é a questão do tempo de exposição ao frio. Quanto menor for o tempo de exposição melhor será para o organismo humano. Esta questão é particularmente pertinente numa boa organização do trabalho.

Por último há que considerar os factores de ordem individual como a idade (maior risco quanto mais idade), o sexo (mulheres mais vulneráveis nos pés e nas mãos), condição física, alimentação, problemas de circulação arterial e outros.

As medidas de prevenção a adoptar para combater os efeitos do frio devem estar incluídas no plano concreto de prevenção das empresas. O serviço de segurança e saúde no trabalho tomará as medidas adequadas, recorrendo, se necessário, a técnicos para avaliarem os riscos térmicos existentes.

No entanto, diversas medidas de ordem geral poderão ser referidas, desde vestuário, calçado e protecção da cabeça (metade do calor perde-se por esta parte do corpo) informação e formação dos trabalhadores, sinalização de segurança, locais de trabalho climatizados, organização do trabalho adequada que exponha o menos possível os trabalhadores ao frio e ao vento e limitar o trabalho intenso para evitar a transpiração, utilizando equipamento auxiliar de trabalho.

A legislação portuguesa estipula, claramente, que «as condições de temperatura e humidade dos locais de trabalho devem ser mantidas dentro de limites convenientes para evitar prejuízos à saúde dos trabalhadores». Concretamente sobre tarefas a executar ao ar livre afirma-se que «os trabalhadores que actuem no exterior dos edifícios devem estar protegidos contra a exposição excessiva ao sol e às intempéries»⁴.

Embora se tenha criado em Portugal a ideia de que as baixas temperaturas não matam ninguém, é bom referir que os portugueses talvez sejam dos europeus que mais sofrem com o frio! Assim, há que aumentar o bem-estar no trabalho e prevenir diversos, mesmo que pequenos, atentados à saúde. É uma outra cultura a promover com resultados positivos na produtividade e na satisfação dos trabalhadores.

António Brandão Guedes
Técnico da Autoridade para as Condições do Trabalho

Novembro de 2006

³ Artigos 91º e 92º do Regulamento Geral de Segurança e Higiene do Trabalho nos Estabelecimentos Industriais aprovado pela Portaria n.º 53/71, de 3 de Fevereiro, e alterado pela Portaria n.º 702/80, de 22 de Setembro.

⁴ Artigos 24º e 25º do mesmo Regulamento.