

## **Trabalhar no Verão: os perigos do calor!**

Trabalhar exposto a altas temperaturas pode ter consequências graves para a saúde e inibir o desempenho profissional

Certos locais de trabalho, como pedreiras e propriedades agrícolas, podem, no Verão, ultrapassar os 40°C. Mas existem outros locais onde as temperaturas sobem acima do que é bom para o corpo humano, e em que às altas temperaturas do ambiente de trabalho se junta o calor intenso próprio desta época do ano. Milhares de trabalhadores, uns mais do que outros, sofrem assim temperaturas muito acima do que está recomendado, com efeitos nefastos para a saúde e para a produtividade.

Sempre que o nível térmico se eleva acima da zona de conforto todos sentimos estados sucessivos de mal-estar psicológico que vão desde a sensação muito pessoal de estar incomodado a uma redução substancial do rendimento manual e intelectual, gerando-se, inclusive, um quadro mais propício a doenças e acidentes de trabalho.

Podemos, assim, constatar que os efeitos de altas temperaturas no corpo humano podem ter consequências a curto prazo como o golpe de calor e esgotamento, problemas de pele, queimaduras do sol e transtornos psíquicos como a fadiga térmica.

A longo prazo, a exposição excessiva ao calor pode abrir o caminho a outros problemas como a maior incidência de doenças cardiovasculares e perturbações gastrointestinais, para além de diminuição do desempenho individual e da capacidade de execução. E não esquecer ainda o eventual desenvolvimento de cataratas, muito vulgar, por exemplo, no sector vidreiro.

Esta realidade obriga a que os responsáveis pela saúde e segurança do trabalho nas empresas estudem medidas de protecção de modo a conseguir-se um ambiente térmico adequado ao trabalho que se desenvolve. Essas medidas de protecção passam pela necessária avaliação do ambiente térmico concreto dos locais de trabalho tendo em conta os parâmetros temperatura, humidade, velocidade do ar e calor radiante. Para cada trabalho existem valores climáticos adequados a que se deve obedecer.

Aliás, a legislação portuguesa é neste aspecto clara quando afirma que a temperatura e a humidade dos locais de trabalho devem ser adequadas ao organismo humano, tendo em conta os métodos de trabalho e os condicionalismos físicos impostos aos trabalhadores<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> Portaria N°987/93, de 6 de Outubro, relativa às prescrições mínimas de segurança e de saúde nos locais de trabalho.

No que respeita ao sector do comércio, escritórios e serviços a legislação é ainda mais específica, ao estabelecer que a temperatura dos locais de trabalho deve, na medida do possível, oscilar entre 18° e 22°C e a humidade da atmosfera do trabalho entre 50% e 70%<sup>2</sup>.

TIPO DE TRABALHO	TEMPERATURA AMBIENTE (°C)	HUMIDADE RELATIVA (%)	VELOCIDADE DO AR (M/S)
Administrativo	18-24	40-70	0,1
Ligeiro sentado	18-24	40-70	0,1
Ligeiro de pé	17-22	40-70	0,2
Pesado	15-21	30-70	0,4
Muito pesado	14-20	30-70	0,5

*Valores climáticos recomendáveis.*

Entre as medidas para minimizar e controlar os riscos associados ao calor podemos salientar a ventilação e climatização, a protecção de paredes e em especial dos tectos, a protecção de superfícies vidradas e a protecção individual em casos muito específicos.

As medidas organizacionais como a redução do tempo de exposição ou a transferência das operações para períodos mais adequados pode, em determinadas actividades, desempenhar um papel essencial, como seja no caso das actividades agrícolas.

As medidas a tomar no domínio da ventilação e climatização, bem como na protecção de paredes, tectos e superfícies vidradas podem exigir algum investimento. Havendo um bom acompanhamento técnico da respectiva implementação evitam-se custos desnecessários, melhorando em muito os respectivos resultados.

Aqui está mais uma missão para os serviços de segurança e saúde. Proporcionar um bom ambiente térmico nos locais de trabalho não é um luxo. A curto prazo, o bem-estar e a produtividade na empresa podem ter avanços significativos.

**António Brandão Guedes**  
**Técnico da Autoridade para as Condições do Trabalho**  
Redigido em 2006 | Actualizado em Agosto de 2008

---

<sup>2</sup> Decreto-Lei n.º 243/86, de 20 de Agosto, que aprova o Regulamento Geral de Higiene e Segurança do Trabalho nos Estabelecimentos Comerciais, de Escritório e Serviços. Este Regulamento adopta os princípios da Convenção n.º 120.