BfA
BST
UCSL

Beratungsstelle für Arbeitssicherheit
Bureau pour la Sécurité au travail
Ufficio di consulenza per la sicurezza sul lavoro
Post da consultaziun per la segirezza da la lavur

Proteção contra o golpe de calor e a radiação UV

Este jornal é publicado também em alemão, francês e italiano.

BfA-Info



1 Calor, sol e radiação UV



2 Medidas de proteção conforme o princípio T-O-P



3 Medidas técnicas (T)



6 Trabalhar com mais de 30 °C



4 Medidas organizacionais (O)



7 Estaleiros de construção em regiões montanhosas



5 Medidas aplicadas a pessoas (P)



8 Início do trabalho mais cedo com valores de ozono mais elevados

Art.-Nr. 1510394

BFA-IN-060_240630_Proteção contra o golpe de calor e a radiação UV

Proteção contra o golpe de calor e a radiação UV

1 Calor, sol e radiação UV
No verão, o calor alcança os seus valores mais elevados durante os meses de julho e agosto. Por esse motivo, nos trabalhos mais pesados e difíceis devem ser implementadas medidas. A radiação UV é bastante forte mesmo antes da onda de calor e, por exemplo, em maio é tão elevada como em agosto. Em pele sensível, é fácil a exposição breve à radiação solar provocar uma queimadura solar. A luz solar pode causar ou agravar determinadas doenças de pele (por exemplo, o cancro de pele). A exposição a luz solar intensa durante um período prolongado acelera o envelhecimento cutâneo.

Quem trabalha ao ar livre, está exposto à radiação UV mais do dobro do que acontece nos tempos livres e corre, por isso, um risco mais elevado. É sabido que no mês de abril é já necessário protegermonos do sol, embora seja uma altura do ano em que o calor ainda não se faz sentir. Em junho e julho a radiação UV é comprovadamente mais elevada.

2 Medidas de proteção conforme o princípio T-O-P
Quando não estiverem excluídos ou totalmente excluídos os perigos para a saúde através de medidas técnicas ou organizacionais, o empregador deverá pôr à disposição equipamento de proteção individual razoável e eficaz (EPI) (conf. Art.°5.º do Regulamento de Proteção de Acidentes alemão [VUV]). O trabalhador tem o dever de utilizar o EPI (conf. Art.°11.º do VUV).
O princípio T-O-P reflete estas disposições. Ou seja, as medidas técnicas e organizacionais são aplicadas antes da utilização dos EPI.

3 Medidas técnicas (T)
Nas medidas técnicas incluem-se as medidas de proteção coletivas que ajudam a evitar a exposição à radiação UV emitida pelo sol. Neste grupo, incluemse todas as formas de sombra, como tendas, guarda-sóis, toldos ou ainda películas de proteção contra os raios UV para apli-cação em escavadoras. É por isso preferível a realização de trabalhos em locais com sombra.

4 Medidas organizacionais (O)
As medidas organizacionais incluem métodos de trabalho que visam evitar o esforço elevado devido ao calor ou radiação UV. O planeamento dos métodos de trabalho significa, consoante o estaleiro: transferir os trabalhos pesados e complicados para o período da manhã e fazer pausas à sombra. Durante os trabalhos deve-se ainda verificar se o sol abrasador pode ser evitado.

5 Medidas aplicadas a pessoas (P)
As medidas relativas a pessoas incluem a utilização de meios de proteção especiais, os EPI. Neste ponto, deverá ser considerada também a responsabilidade do próprio trabalhador (conf. ponto 2). Assim, deverá fazer notar aos seus colegas que o EPI deve ser usado rigorosamente. Quando estiver calor, os trabalhadores deverão ingerir água regularmente (e não bebidas alcoólicas). Pode-se ainda refrescar a cabeça e os braços com água. Para se protegerem dos raios UV, os trabalhadores deverão aplicar diariamente protetor solar e baton de cieiro, e usar óculos escuros com proteção UV e uma proteção para a cabeça (capacete). Além disso, devem garantir que o vestuário é de tecido respirável, ou seja que deixa evaporar o suor Para trabalhos ao sol.

A radiação UV é mais forte em junho e julho. Durante este período, a cabeça, o nariz, as orelhas e a nuca devem ser particularmente protegidos, uma vez que são as zonas de maior risco de cancro da pele. Se o trabalho não puder ser feito à sombra durante estes meses, são necessárias medidas de protecção adicionais, como a utilização uma proteção da nuca com pala.
A nossa dica: uma proteção da nuca com pala húmida tem um efeito refrescante nos dias quentes.

6 Trabalhar com mais de 30°C
Com temperaturas acima dos 30°C, o trabalho deve ser organizado de forma a reduzir a exposição ao calor e à radiação UV. Devem ser evitados trabalhos sob sol abrasador, podendo colocar-se sombra nos locais de trabalho ou realizar os trabalhos em momentos do dia mais frescos, de comum acordo com o dono da obra e respeitando as normas relativas ao tempo de trabalho.
Se isso não for possível, devem ser planeadas pausas adicionais e momentos em que seja possível aos trabalhadores refrescarem-se regularmente. Em qualquer circunstância, deverão ser implementadas as medidas constantes do ponto 5.

7 Estaleiros de construção em regiões montanhosas
Nas zonas montanhosas, a radiação UV é mais intensa do que nas zonas de planalto da Suíça. A carga de UV aumenta cerca de 10 % por cada 1000 metros de altitude. Ou seja, quanto maior a altitude, mais intensa é a radiação UV. Além disso, a neve reflete a radiação UV o que faz duplicar a intensidade dos raios UV. A radiação UV é perigosa já na primavera e até final do verão (maio a agosto).

8 Início do trabalho mais cedo com valores de ozono mais elevados
Durante a radiação solar intensa é gerado ozono, predominantemente no início e durante o resto do verão. Os valores mais altos diários são alcançados apenas no final da tarde (entre as 16 e as 18 horas), dependendo de região para região. Em dias com cargas de ozono continuamente elevadas, é importante iniciar os trabalhos mais cedo.

Encomendas BfA-Info

Loja SSE: shop.baumeister.ch
sbvshop@baumeister.ch

Serviços

Os serviços do BfA concentram-se nas três seguintes áreas: **Consultoria, Formação profissional, Publicações.** Os serviços dirigem-se a todas as empresas da construção civil e são geralmente gratuitos.

BfA – Serviço de consultoria para segurança de trabalho

Suíça Alemã
Beratungsstelle für Arbeitssicherheit BfA
c/o Schweizerischer Baumeisterverband SBV
Weinbergstrasse 49/Postfach
8042 Zürich
+41 58 360 76 66
beratung@bfa-bau.ch
www.bfa-bau.ch

Suíça Francesa
Bureau pour la Sécurité au Travail BST
c/o Société Suisse des Entrepreneurs SSE
Avenue de Savoie 10
Case postale 1376
1001 Lausanne
+41 58 360 77 05
conseils@bst-construction.ch
www.bst-construction.ch

Suíça Italiana
Ufficio di consulenza per la sicurezza sul lavoro UCSL
c/o Società Svizzera degli Impresari-Costruttori SSIC
Viale Portone 4
6500 Bellinzona
+41 91 825 54 23
consulenza@ucsl-costruzione.ch
www.ucsl-costruzione.ch

Graças

Os nossos agradecimentos especiais à ANLIKER AG, que, gentilmente, cedeu os seus trabalhadores para o sucesso das fotografi as.