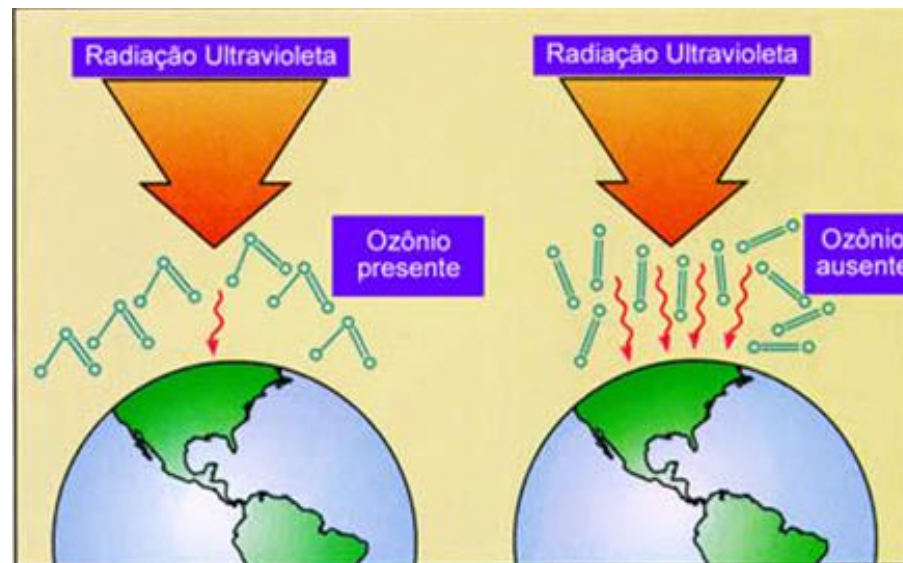


## Riscos da Exposição à Luz do Sol

Riscos à saúde fazem com que a proteção solar seja essencial no trabalho desenvolvido a céu aberto. A radiação ultravioleta (UV) está nos atingindo constantemente, proveniente do sol. Embora os raios sejam invisíveis, o seu efeito na pele pode ser visto e sentido quando uma exposição prolongada resulta em queimaduras dolorosas. Com a diminuição da camada de ozônio na atmosfera da Terra, cresceram os riscos da exposição à radiação ultravioleta.

*Radiação Ultravioleta* – pode ser absorvida pelos tecidos humanos causando danos biológicos à pele e aos olhos.

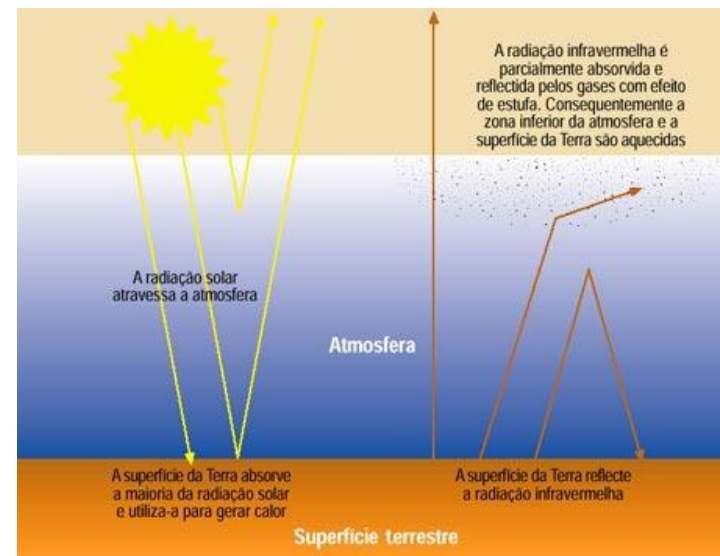
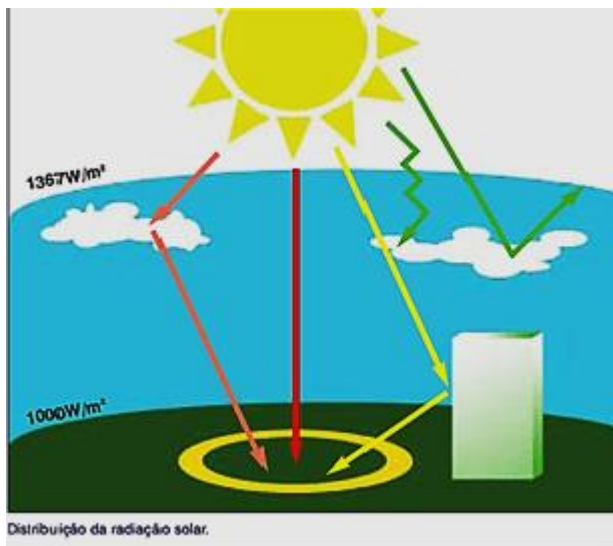
Normalmente é eficientemente retida pela camada de ozônio da atmosfera, porém quando há um aumento da atividade solar, registra-se significativo aumento da incidência de câncer de pele.





A exposição à luz visível (parte da radiação solar que enxergamos) também pode ser prejudicial à pele mesmo com o uso de protetores solares, pois causa danos ao DNA das células. O ideal parece ser a velha receita de se expor ao sol por pouco tempo sem proteção externa, pois nesse caso obtemos os benefícios do sol, por exemplo, ativação da vitamina D, sem sofrermos os riscos que a exposição prolongada oferece, mesmo com utilização dos filtros solares atuais

*Radiação Visível* - a luz direta da solda a arco, ou do sol são nocivas ao olho humano, pois como qualquer outra forma de radiação, ao serem interceptadas e absorvidas, convertem-se em calor podendo causar inflamações e queimaduras.



## Reações do Organismo ao Calor

A medida em que o calor aumenta, o organismo dispara certos mecanismos de troca térmica para manter a temperatura interna constante:

**Vasodilatação Periférica:** Permite o aumento da circulação de sangue na superfície do corpo, permitindo uma maior troca de calor com o meio ambiente.

**Sudorese:** A sudorese permite a perda do calor através da evaporação do suor, o número de glândulas ativadas pelo mecanismo termorregulador é proporcional ao desequilíbrio térmico existente. A evaporação de 1 litro por hora, permite a perda de 590 kcal para o meio ambiente.



## Doenças Provocadas pelo Calor

**Golpe de Calor (hipertermia ou choque térmico):** quando o sistema termorregulador é afetado pela sobrecarga térmica a temperatura interna aumenta continuamente, produzindo alteração da função cerebral produzindo sintomas como colapsos, convulsões, delírios, alucinações e coma.



afrouxar roupas, retirar objetos pessoais, proteger a cabeça

**Exaustão pelo Calor:** quando a temperatura corpórea sobe, o organismo sofre uma vasodilatação periférica com aumento da quantidade de sangue nas áreas periféricas, com isso há uma diminuição de fluxo sanguíneo nos órgãos vitais, podendo ocorrer deficiência de oxigênio nessas áreas. Essa situação pode ser agravada quando há necessidade de um fluxo maior de sangue nos músculos devido ao trabalho físico intenso.

Para recuperação, o trabalhador deverá deitar-se durante a crise ou sentar-se com a cabeça baixa, sendo removido para um ambiente mais frio.

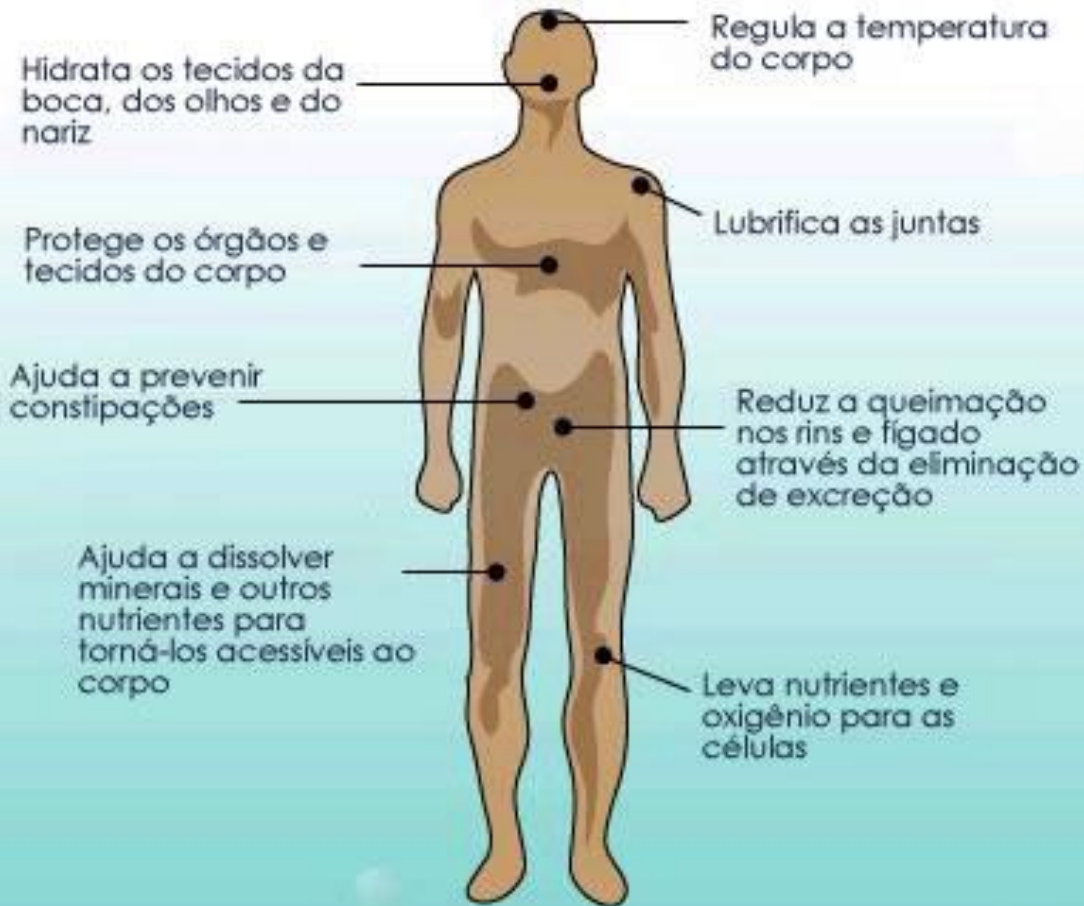


**Prostração Térmica por Desidratação:** A desidratação ocorre quando a quantidade de água ingerida é insuficiente para compensar a perda pela urina, suor e pelo ar exalado. Os sintomas incluem a perda da eficiência do trabalho, sede, irritabilidade e sonolência, além de pulso acelerado e temperatura elevada.

O tratamento consiste em colocar o trabalhador em local fresco, e fazer a reposição hídrica e salina.

## Como funciona a água

©2007 HowStuffWorks



**Prostração Térmica pela Perda de Eletrólitos:** Se o sal ingerido for insuficiente para compensar as perdas por sudorese, podemos sofrer prostração térmica.

Os principais sintomas são: fadiga, tonturas, falta de apetite, náuseas, vômitos e câibras musculares.



## Cãibras de Calor:

São espasmos dolorosos em um ou mais músculos que estejam sendo submetido a solicitação em ambientes quentes, resultam da deficiência de sódio ou outros eletrólitos. O tratamento consiste no descanso em local fresco, com reposição salina através de soro fisiológico.



# Fazer Segurança T&C

Cultura de atitude: em casa, no trabalho, na comunidade.

Para saber mais sobre esse e outros assuntos conheça os cursos oferecidos pela *Fazer Segurança T&C*.

<http://fazerseguranca.com/cursos.php>