



Cuidado, para não se sentir indisposto ao trabalhar em temperaturas altas

Choi Tong

02/08/2023

Faz muito calor nos dias sufocantes de Verão e, recentemente, a temperatura atingiu os 38°C. Os trabalhadores que trabalham ao ar livre e em ambientes interiores de calor intenso, como os trabalhadores de limpeza, estafetas de entrega de refeições ao domicílio, operários da construção civil e trabalhadores de transporte de cargas, se não tomarem o devido cuidado, são propensos a sentirem-se indispostos devido a câibras de calor, síncope de calor, exaustão por calor e, em casos graves, podem até sofrer insolação. O público deve tomar cuidado para não se sentir mal quando exposto a ambientes de muito calor e tomar precauções, evitando a exposição prolongada ao ar livre durante dias muito quentes ou em ambientes de muito calor.

Em função do exposto, sugere-se:

- 1、O Governo deve definir as directrizes de segurança para trabalhos em ambientes de muito calor, a fim de melhor salvaguardar os direitos laborais. Além disso, as “medidas a adoptar em situação de tempestade tropical, de chuva intensa e em condições meteorológicas adversas” só serão implementadas quando a temperatura ambiente atingir os 40°C ou valores superiores. Sugere-se que o Governo tome como referência as práticas adoptadas por regiões vizinhas e defina directrizes para o trabalho em ambientes de calor intenso ou em ambientes com temperaturas altas e alerte os empregadores e funcionários de que devem tomar as devidas precauções para evitar a indisposição física por insolação aquando de trabalho nesses ambientes.
- 2、O Governo e diversos sectores da sociedade devem reforçar as acções de sensibilização e de educação sobre a segurança do trabalho em ambientes com temperaturas altas, através de páginas electrónicas temáticas, infográficos, palestras e outros meios quer *online* quer *offline*, e divulgar conhecimentos e estratégias de prevenção aos trabalhadores de alto risco de insolação, para que saibam dos riscos



澳門特別行政區政府
Governo da Região Administrativa Especial de Macau
社區服務諮詢委員會
Conselho Consultivo de Serviços Comunitários

causados pela temperatura alta, possibilitando a tomada das medidas de precaução necessárias para trabalhar nesses ambientes.

- 3、 No caso dos sectores e profissões com alto risco de insolação, devem adoptar as medidas preventivas adequadas, como programar adequadamente o horário de trabalho, reorganizar o trabalho e o tempo de descanso do trabalhador, e disponibilizar equipamentos de arrefecimento para reduzir as ocorrências de insolação.
- 4、 Os indivíduos que trabalham em ambiente com temperaturas altas devem repor líquidos no organismo, ter acesso a bebidas isotónicas e medicamentos adequados para prevenção de insolação. Usar roupas transpiráveis e soltas, para facilitar a dissipação do calor. Em caso de qualquer indisposição física, como tonturas, náuseas, boca seca, e sensação de aperto no peito, o trabalhador deve ser colocado de imediato num local fresco e arejado, para descanso.