



II Sindicato.

Calor intenso na construção civil: Atenção!

É cansativo e perigoso trabalhar nos dias de calor intenso. O empregador é responsável pela saúde dos seus trabalhadores. Ou seja, tem de:

- Informar os trabalhadores da construção **sobre os riscos** do sol, do calor intenso e do ozono;
- Disponibilizar **meios de protecção**, tais como água em quantidade suficiente, protector solar etc.
- Disponibilizar **locais frescos e sombras** para **pausas** tais como toldos;
- **Adaptar a organização do trabalho às temperaturas** (pausas mais frequentes, ritmo, trabalhos pesados, horários de trabalho...);
- Disponibilizar **primeiros socorros** e assegurar a **vigilância dos trabalhadores** logo que revelem sinais de problemas de saúde.

Por outro lado, todo o trabalhador da construção, para o bem da sua própria saúde, deve:

- Proteger a pele com **vestuário** e com **protector solar**;
- Usar **óculos de sol** para proteger a vista;
- Beber **água em quantidade suficiente**, nos dias quentes entre 3 a 6 litros no mínimo.

A tabela seguinte dá algumas instruções sobre a forma de proceder, em caso de calor intenso, no estaleiro da construção.

Sempre que um, ou mais, destes requisitos forem desrespeitados entra em contacto directo com o capataz ou com o teu secretário/a do Unia.

Temperatura	Tempo de trabalho	Pausas	Esforço físico
A partir de 25° C	Ajustar, começar de manhã bem cedo	Pausas sempre à sombra	Reduzir trabalhos pesados e esforço físico
A partir de 30° C	Evitar trabalhos pesados em caso de exposição directa ao sol	Pausas adicionais de 5 minutos por hora	Reduzir para metade os trabalhos pesados e o esforço físico
A partir de 35° C	Restringir para a parte da manhã ou, se for necessário, cancelar	Pausas adicionais de 15 minutos por hora	Não exercer quaisquer trabalhos pesados ou outro esforço físico