**A INFLUÊNCIA DO CALOR NO TRABALHO**

O calor excessivo pode ser considerado um inimigo no trabalho. Ele influi diretamente no nosso desempenho, fazendo com que o cansaço apareça precocemente, deixando-nos muitas vezes até irritados. Nosso organismo tem mecanismos de defesa contra o calor que são mecanismos termorreguladores. Eles fazem com que a pessoa comece a suar. A pele, mantendo-se molhada pelo suor, faz com que as pessoas sintam a sensação de frescor.

O ambiente térmico pode ser descrito por meio de quatro parâmetros: temperatura, umidade, movimentação do ar e o calor radiante, podendo ser natural (sol) ou artificial (forno). As medições destes fatores ambientais servem para avaliar se um indivíduo está próximo ou não de sua capacidade de resistência.

Estas avaliações são realizadas pelos técnicos e o resultado é comparado com dados previstos na legislação. A condição homeotérmica (mesma temperatura) do corpo humano possibilita através de mecanismos fisiológicos a manutenção da temperatura interna ideal mesmo diante de agressões ambientais que variam de 50 graus negativos a 100 graus Celsius quando devidamente protegidos. Sem proteção essa variação é de 10 graus a 60 graus Celsius.

A principal forma de proteção ao calor, como já dito, é através do suor. Outro mecanismo é a evaporação do próprio suor, pelas vias respiratórias e pelas vias urinárias. Portanto a perda de água e sais minerais é intensa em ambientes quentes, sendo necessário a reposição sempre. O desequilíbrio crônico entre as perdas e a reposição ocasiona os seguintes sintomas: desidratação, cãibras, fadiga prematura, esgotamento, lesões da pele, baixa produtividade, intermação (temperatura do corpo superior a 40 graus C.).

A maneira mais eficaz na minimização dos efeitos do calor sobre nosso organismo é adotar alguns cuidados na exposição contínua, devendo observar as seguintes recomendações:

* Após algum tempo de trabalho em ambientes com incidência solar ou em ambientes confinados sem ventilação em épocas de muito calor, procurar descansar alguns minutos em locais mais ventilados e frescos.
* Evite bebidas alcoólicas nas noites que antecedem uma jornada de trabalho em locais quentes. O álcool ingerido faz com que aumente ainda mais a necessidade de ingestão de água já deficiente nestes casos.
* Procure beber água o suficiente apenas para suprir suas necessidades fisiológicas.
* Procure ingerir algumas pitadas de sal de cozinha, contudo sem excesso, pois o sal provoca mais sede.
* Procure ir para o trabalho com roupas limpas. As roupas sujas são menos ventiladas em função do suor, sujeira e outros produtos presentes.
* Não fique sem camisa sob um sol intenso. As radiações ultravioletas provenientes do sol provocam lesões na pele no período de 9h da manhã às 4h da tarde, podendo estas lesões provocarem câncer de pele.