

## TRABALHO AO AR LIVRE COM EXPOSIÇÃO SOLAR

FONTE: <http://www.segnortepe.com.br/5-cuidados-essenciais-para-quem-trabalha-exposto-ao-sol/>

Se você trabalha ao ar livre, está suscetível a sofrer os impactos que a exposição prolongada ao sol e às altas temperaturas podem provocar. Você já deve ter ouvido falar sobre a incrível capacidade do nosso corpo em se adaptar às condições que lhes são geradas, não é mesmo? De fato, o nosso corpo consegue se ajustar a algumas circunstâncias, porém, isso não significa que devemos cuidar menos da nossa segurança ou arriscar as nossas vidas. Algumas enfermidades, como insolação, desidratação e até câncer de pele, podem surgir caso você não tome os cuidados necessários ao trabalhar exposto ao sol. Por isso, é importante estar bem orientado e utilizar todos os EPIs, mesmo em dias nublados!

Se você desempenha alguma função ao ar livre, confira essas dicas e as coloque em prática:

- 1) Use protetor solar: Essa é a dica número um para qualquer pessoa que vá se expor ao sol. É sempre importante reforçá-la, pois, por mais que tenham essa consciência, muitos trabalhadores não costumam aplicar o filtro solar, por terem o pensamento de que nada irá ocorrer. Entretanto, se você sofrer os efeitos da exposição ao sol, poderá desenvolver alguma doença de pele futuramente. Portanto, aplique generosamente o filtro solar de 20 a 30 minutos antes de sair e lembre-se de reaplicá-lo a cada 2 horas.
- 2) Hidrate-se e coma bem: Tenha sempre água fresca à sua disposição. É importante também se alimentar de forma saudável, evitando comidas pesadas, como alimentos gordurosos e calóricos. Comer errado e se expor ao sol pode causar fadiga, indisposição e intoxicação alimentar. Sendo assim, beba muito líquido e coma legumes, frutas e verduras para evitar a desidratação.
- 3) Utilize todos os EPI's: O uso do EPI é fundamental e indispensável para garantir a sua saúde e segurança, além de não comprometer a sua capacidade laboral. Para quem trabalha ao ar livre é obrigatório ter em mãos protetor solar, chapéus, óculos escuros e roupas leves que cubram boa parte do corpo.
- 4) Faça pausas: É importante que sejam feitas pausas durante o dia de trabalho em lugares sombreados. Se possível, molhe a cabeça e o rosto para reduzir a temperatura da pele e refrescar-se.
- 5) Vá ao dermatologista: É essencial que visitas ao dermatologista sejam feitas regularmente. Além de realizar exames preventivos, você pode receber do médico recomendações de novos produtos eficazes contra a ação do sol e orientações específicas de como estar mais seguro e protegido no trabalho.

*Com a chegada do verão os cuidados devem dobrar: procure, sempre que possível, trabalhar em lugares sombreados e tome as precauções citadas. **Coloque a sua segurança em primeiro lugar!***

## A IMPORTÂNCIA DO USO DE EPI

FONTE: <https://www.saudeevida.com.br/importancia-do-uso-de-epi/>

**EPI Equipamentos de Proteção Individual:** Todas as atividades profissionais que possam imprimir algum tipo de risco físico para o trabalhador devem ser cumpridas com o auxílio de EPIs – Equipamentos de Proteção Individual, que incluem óculos, protetores auriculares, máscaras, mangotes, capacetes, luvas, botas, cintos de segurança, protetor solar e outros itens de proteção.

**EPI para garantir a saúde e proteção:** O uso do EPI é fundamental para garantir a saúde e a proteção do trabalhador, evitando consequências negativas em casos de acidentes de trabalho. Além disso, o EPI também é usado para garantir que o profissional não será exposto a doenças ocupacionais, que podem comprometer a capacidade de trabalho e de vida dos profissionais durante e depois da fase ativa de trabalho.

Para que uma empresa possa conhecer todos os equipamentos de proteção individual que devem ser fornecidos aos seus funcionários, é necessário elaborar um estudo dos riscos ocupacionais. Esse tipo de trabalho facilita a identificação dos perigosos dentro de uma planta industrial, por exemplo, e ajuda a empresa a reduzi-los ou neutralizá-los.

**Importância do EPI:** O EPI é importante para proteger os profissionais individualmente, reduzindo qualquer tipo de ameaça ou risco para o trabalhador. O uso dos equipamentos de proteção é determinado por uma norma técnica chamada NR 6, que estabelece que os EPIs sejam fornecidos de forma gratuita ao trabalhador para o desempenho de suas funções dentro da empresa.

É obrigação dos supervisores e da empresa garantir que os profissionais façam o uso adequado dos equipamentos de proteção individual. Os EPIs devem ser utilizados durante todo o expediente de trabalho, seguindo todas as determinações da organização.

No caso de equipamentos perdidos ou danificados, é responsabilidade da empresa substituí-lo imediatamente. O uso adequado e responsável do EPI evita grandes transtornos para o trabalhador e, também, para a empresa, além de garantir que as atividades sejam desempenhadas com mais segurança e eficiência.

Os equipamentos de proteção individual devem ser mantidos em boas condições de uso e precisam ter um Certificado de Aprovação do órgão competente para garantir que estão em conformidade com as determinações do Ministério do Trabalho. Empregados e empregadores devem compreender a importância do uso de equipamentos de proteção no dia a dia da empresa.