



O termo insolação caracteriza-se pelo conjunto de sintomas que afeta os indivíduos que ficam expostos excessivamente à luz solar, resultando em um aumento de temperatura do organismo acima dos limites fisiológicos.

Diferentes problemas de saúde podem estar associados ao calor quando ocorre uma ruptura no equilíbrio da temperatura corporal. Habitualmente, o organismo é resfriado por meio da transpiração; contudo, em algumas situações, apenas isso não é suficiente. Nessas situações, a temperatura corporal de um indivíduo pode elevar-se com rapidez, podendo causar danos ao cérebro e outros órgãos vitais.

É uma emergência médica caracterizada pela perda súbita de consciência e falência dos mecanismos reguladores da temperatura do organismo. Este tipo de incidente afeta geralmente as pessoas que trabalham com exposição excessiva a ambientes muito quentes provenientes a exposição demorada e direta aos raios solares.

Podem afetar pessoas susceptíveis, mesmo que não estejam expostas a condições de calor excessivo e exposição solar. Os fatores predisponentes para estes casos são as doenças cardiovasculares, alcoolismo, sedativo e drogas anticolinérgicas.

Nos casos muito graves de insolação podem ocorrer lesões generalizadas no organismo, principalmente nos tecidos nervosos. A morte pode ocorrer como resultado a destruição das funções renal, hepática, cardiovascular e cerebral.

A sintomatologia de insolação varia, mas pode abranger:

Temperatura corporal excessivamente alta (acima dos 39,5°C); Pele avermelhada, quente e seca; batimentos cardíacos acelerado; Cefaléia; Falta de ar; Vertigem; Náusea; Vômito; Desidratação; Confusão mental; Inconsciência.

PRIMEIROS SOCORROS

O objetivo inicial é baixar a temperatura corporal do acidentado, lenta e gradativamente.

- Remover o acidentado para um local fresco, à sombra e ventilado.
- Remover o máximo de peças de roupa do acidentado.

Fontes: <http://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/manuais/biosseguranca/manualdeprimeirosocorros.pdf> e <https://www.minhavidade.com.br/saude/temas/insolacao>

- Se estiver consciente, deverá ser mantido em repouso e recostado (cabeça elevada).
- Pode-se oferecer bastante água fria ou gelada ou qualquer líquido não alcoólico para ser bebido.
- Se possível borrifar água fria em todo o corpo do acidentado, delicadamente.
- Podem ser aplicadas compressas de água fria na testa, pescoço, axilas e virilhas. Tão logo seja possível, o acidentado deverá ser imerso em banho frio ou envolto em panos ou roupas encharcadas.

Vítimas de insolação não devem voltar ao ambiente da ocorrência imediatamente após a recuperação, pois ainda demonstrará sensibilidade a alta temperatura.

DICAS DE SEGURANÇA PARA TRABALHOS AO AR LIVRE:

- 1) **Use protetor solar:** Essa é a dica número um para qualquer pessoa que ficará exposto ao sol, lembrando que a aplicação do filtro deve ser feita 20 a 30 minutos antes de sair e 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 com sombra. Se possível, molhe a cabeça e o rosto para reduzir a temperatura da pele e refrescar-se.
- 5) **Consulte regularmente um dermatologista:** É essencial que visitas ao dermatologista sejam feitas. 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.

Nota: No verão os cuidados devem dobrar: procure, sempre que possível, trabalhar em lugares com sombras e tome as precauções citadas. Coloque a sua segurança em primeiro lugar!