

safety **lately**



Boletim de Segurança de A&A Elevated Facility Solutions



Conscientização e Prevenção do Estresse por Calor para Trabalhadores de Limpeza

Conscientização e Prevenção do Estresse por Calor para Trabalhadores de Limpeza

À medida que os meses mais quentes se aproximam, é importante reconhecer e se preparar para os perigos do estresse por calor. Seja trabalhando ao ar livre ou em ambientes internos quentes, como casas de caldeiras, os trabalhadores de limpeza estão em maior risco de doenças relacionadas ao calor.

O boletim deste mês foca em como manter-se fresco, seguro e em conformidade com os padrões da OSHA e os requisitos da certificação CIMS.

Nesta questão:

➤ **Conscientização e Prevenção do Estresse por Calor para Trabalhadores de Limpeza**

O Que é o Estresse por Calor?
Dicas de Prevenção

➤ **Como Manter a Massa Muscular Enquanto Perde Peso**

Por que os músculos são importantes?
Alergias Sazonais e Nutrição

O QUE É O ESTRESSE POR CALOR?

O estresse por calor ocorre quando o corpo não consegue se resfriar adequadamente devido à exposição prolongada a altas temperaturas, especialmente quando combinado com alta umidade e esforço físico. À medida que a temperatura interna do corpo aumenta, ele luta para se autorregular por meio da transpiração e circulação.

Quando esses sistemas são sobrecarregados, podem ocorrer várias condições relacionadas ao calor, desde desconforto leve até emergências médicas graves.

CONDIÇÕES COMUNS INCLUEM:

- Brotoeira
- Cãibras de Calor
- Exaustão pelo Calor
- Insolação (emergência médica)

SINTOMAS A OBSERVAR:

- Tontura ou vertigem
- Dor de cabeça
- Fadiga
- Náusea ou vômito
- Batimento cardíaco acelerado
- Confusão
- Pele quente e seca ou suor excessivo

DICAS DE PREVENÇÃO:

1. Hidrate-se frequentemente: beba água a cada 15–20 minutos.
2. Faça pausas em áreas sombreadas ou com ar-condicionado.
3. Use roupas leves e respiráveis.
4. Utilize ventiladores ou melhore a ventilação.
5. Programe tarefas pesadas para horários mais frescos.
6. Trabalhe em duplas para monitorar sintomas.

EM CASO DE EMERGÊNCIA:

1. Ligue para o 911.
2. Leve a pessoa para um local fresco.
3. Remova o excesso de roupas.
4. Aplique água fria na pele e use um ventilador.
5. Não ofereça líquidos se a pessoa estiver inconsciente.

Conformidade com a OSHA e Alinhamento com o CIMS:

A OSHA exige que os empregadores previnam doenças relacionadas ao calor sob a Cláusula do Dever Geral. A certificação CIMS também enfatiza a saúde dos funcionários e o registro da capacitação.

Supervisores devem:

- Fornecer treinamento sobre o estresse por calor.
- Monitorar hidratação e pausas.
- Manter registros de treinamentos de segurança.

¡FIQUE FRESCO E SEGURO NESTE VERÃO!



Como Manter a Massa Muscular Enquanto Perde Peso

Preservar a massa muscular é fundamental para a perda de peso, seja por meio de mudanças na dieta, atividade física ou medicamentos para emagrecimento. Quando o corpo consome menos calorias (déficit), ele pode quebrar os músculos para obter energia se não forem tomadas precauções.

POR QUE OS MÚSCULOS SÃO IMPORTANTES?

Uma boa massa muscular protege o corpo ao aumentar a força, melhora a densidade óssea, reduz os riscos de doenças crônicas e aumenta o metabolismo. Melhor ainda, os músculos ajudam na perda de peso a longo prazo e na manutenção.

COMO MANTER OS MÚSCULOS DURANTE A PERDA DE PESO?

- Consuma uma dieta equilibrada, incluindo proteínas, grãos integrais, frutas, leguminosas, nozes/sementes e vegetais. Um prato equilibrado é 25% de proteínas, 25% de grãos/vegetais ricos em amido e 50% de vegetais/frutas sem amido.
- As proteínas protegem os músculos e ajudam na formação muscular. Tente consumir 20-30 gramas de proteína em cada refeição.

- Coma 1-2 lanches ricos em proteínas diariamente. Ao tentar perder peso, opte por opções de lanches com poucas calorias, mas com alto teor de proteínas. Por exemplo: queijo cottage com frutas, um punhado de nozes com frutas secas, shake de proteína ou ovo cozido com uma fatia de pão integral.
- O treinamento de força é fundamental (Use músculos = Mantenha músculos), continue utilizando os músculos por meio do treinamento de força para manter a força muscular durante a perda de peso e além! Não tem academia ou equipamentos? Sem problemas. Exercícios de resistência com o peso corporal, como flexões, afundos, pranchas e abdominais, são excelentes para utilizar a força muscular.

ALERGIAS SAZONAIS E NUTRIÇÃO

A temporada de alergias sazonais começou, aqui está o motivo pelo qual você deve consumir alimentos ricos em vitamina C! A vitamina C ajuda o corpo a desacelerar o gatilho ambiental para alergias sazonais, diminuindo a produção de histamina. Laranjas, kiwi, limão, pimentões, morangos, tomates, brócolis e batatas são excelentes alimentos ricos em vitamina C.

