

A hidratação no local de trabalho

Os benefícios para o organismo de uma hidratação equilibrada são hoje globalmente reconhecidos.

No local de trabalho, as necessidades e as quantidades de líquidos e minerais variam de acordo com a actividade exercida, horários, tipo de esforço despendido, temperaturas associadas, entre outros factores.

A desidratação pode afectar negativamente a produtividade do trabalhador, a sua segurança e estado de espírito.

Especialistas recomendam a reposição de líquidos frequentemente quando se está exposto ao stress; geralmente o equivalente a uma chávena (250 ml) em cada 20 minutos, quando se trabalha em ambientes quentes.

Manter a correcta quantidade de água no corpo e um bom nível de hidratação é importante para evitar que seja afectado o desempenho físico, uma normal pressão arterial e as funções cognitivas.

Os atletas e os trabalhadores de indústria são os mais confrontados com as questões da hidratação e, por vezes, os locais de trabalho não apresentam características que promovam a correcta ingestão de líquidos, essencial ao normal funcionamento do organismo.

Água e Corpo

A água é o principal componente químico do corpo humano e representa entre 50 a 70% do peso corporal.

É amplamente reconhecido que quando ocorre uma significativa perda de água corporal, como aquela que é associada a trabalho físico ou stress e calor e o corpo fica em privação, são necessárias muitas horas de hidratação e consumo de electrólitos para restabelecer o equilíbrio de líquidos do organismo.

A importância da perda de açúcar que ocorre durante o trabalho executado em ambientes quentes está primeiramente dependente da duração do trabalho e intensidade do mesmo. Além da temperatura do ar, outros factores ambientais como a humidade relativa, o movimento do ar, a carga solar e vestuário vão influenciar as necessidades de líquidos.

Durante o trabalho a desidratação resulta num aumento de esforço cardiovascular.

Estudos sobre a influência da desidratação no desempenho e resistência no exercício físico concluíram que a performance diminuía quando o trabalho era feito com temperaturas mais elevadas, tornando-se da maior relevância a determinação das necessidades hídricas em função do esforço.

A hidratação no local de trabalho

Consequências da desidratação no trabalho

Manter um equilíbrio de fluidos no nosso organismo pode representar um desafio difícil.

Tem sido demonstrado que a desidratação é uma condição que não propicia um eficaz desempenho cognitivo, nem a oportuna tomada de decisão, o que pode contribuir para um declínio na produtividade e um aumento do risco de acidentes de trabalho, por redução súbita da pressão arterial.

Um eficiente controlo visual, a memória de curto prazo, a atenção e a eficiência matemática, são factores que poderão ficar comprometidos com a desidratação.

Indivíduos desidratados manifestam grande cansaço, sentido de alerta reduzido e elevados níveis de esforço, bem como défice de concentração, em comparação com o seu estado de hidratação normal.

Durante o trabalho maioritariamente "físico", a produção de suor frequentemente excede a ingestão de água, conduzindo facilmente à desidratação.

Usar equipamento de protecção, por exemplo, pode acelerar o processo, como no caso dos bombeiros, expostos a grandes doses de calor intenso.

Melhorar a hidratação aumenta a produtividade

Conquistar e manter correctos níveis de hidratação pode envolver uma combinação de estratégias, nas quais se incluem algum conhecimento das necessidades hídricas e adopção de medidas práticas que encorajem a ingestão de líquidos.

É crucial informar os trabalhadores de como se podem manter hidratados durante e após o seu horário de trabalho, especialmente aqueles que permanecem em ambientes quentes, bem como quais os sinais e perigos da desidratação.

Estabelecer pausas para refeição no local de trabalho pode contribuir para reabastecer o sódio e outros electrólitos. Os trabalhadores devem ter sempre acesso a água fresca e ser encorajados a ir bebendo pequenas quantidades com frequência, com especial preocupação nos ambientes quentes e quando existe esforço.

Melhorar e facilitar o acesso às casas de banho faz com que as pessoas não evitem a ingestão de líquidos por algum constrangimento nesse sentido.

Tem sido provado que compensa conceder tolerância para pequenas pausas em que os trabalhadores possam repor energia e líquidos, resultando esta prática numa maior produtividade e evitando custos acrescidos pela possibilidade de acidentes de trabalho ou doença do trabalhador.

Fonte: Kenefick RW, Sawka MN, **Hydration at the work site**, *J Am Coll Nutr.* 2007 Oct; 26(5 Suppl):597S-603S.