

## TERMO DE CIÊNCIA DE ORIENTAÇÃO SOBRE A HIDRATAÇÃO ADEQUADA

Estou ciente sobre os sinais de desidratação e sobre as medidas necessárias para evitar a desidratação. Recebi as seguintes informações:

- Ingerir água na quantidade: peso x 40ml/ dia;
- Respeitar as pausas de descanso, quando aplicável;
- Devo ingerir em torno de 500ml de água nas duas horas que antecedem a jornada de trabalho, para promover uma hidratação adequada e haver tempo suficiente para excreção da água ingerida em excesso;
- Fui orientado a como higienizar minha garrafa térmica;
- Evitar exposição excessiva ao sol sem proteção solar e sem hidratação;
- Ficar alerta com os sinais de desidratação: saliva espessa, urina escura, olho seco. Caso isto ocorra, ingerir água;
- Não negligenciar a sede. Se deu sede, beba água;
- Deverei informar meu superior sobre qualquer sintoma ocorrido durante a atividade laboral e sobre situações de risco relacionados à exposição ao calor;
- Refrigerantes e bebidas alcoólicas podem piorar a desidratação;
- Algumas doenças podem limitar o trabalho sob condições de sobrecarga térmica, tais como, doenças cardiovasculares, hipertensão arterial não compensada, diabetes não compensada e obesidade (IMC>30).

Rosário do Catete, \_\_/\_\_/\_\_.

Assinatura e matrícula do empregado que está em processo de aclimação:

1. \_\_\_\_\_

Observação: esse termo de ciência deverá ficar guardado em pasta reservada para esse fim. E ficará sobre a guarda do serviço de saúde. Deverá ser preenchido somente uma vez a cada aclimação. No início do processo.