

Sol e trabalho



Saber conviver...



Para não ter Cancros da Pele,
e não envelhecer...

ORGANIZAÇÃO:



ASSOCIAÇÃO
PORTUGUESA DE
CANCRO CUTÂNEO
www.apcancrocuteano.pt

SUPOORTE CIENTÍFICO:



SOCIEDADE
PORTUGUESA DE
DERMATOLOGIA
E VENEREOLOGIA



DGS desde
1899
Direção-Geral da Saúde

Sol e trabalho ao ar livre

Saber conviver...

- As atividades profissionais ao ar livre requerem cuidados redobrados em relação à exposição solar, durante todo o ano.
- Sempre que possível opte por executar as suas tarefas em horas em que *a nossa Sombra é maior que nós próprios*. Idealmente no início ou final do dia. Maior cuidado nos dias de vento, nevoeiro e naqueles em que os UV estão elevados (www.ipma.pt).
- Tente criar *condições de sombra* na área em que está a trabalhar. Use estruturas de não tecido ou tecido compacto, não poroso e de dimensões adequadas. Cuidado com as superfícies refletoras (relva, cimento, areia e água refletem os UV). A maioria dos vidros protege dos UVB mas não dos UVA (atenção ao local de trabalho ou se conduz muitas horas em horário de UV elevado).
- Use *sempre chapéu* (de preferência de abas largas), se possível *óculos escuros*, *vestuário adequado* que proteja o pescoço, decote, braços, antebraços e pernas. Se o tecido não for poroso a cor é indiferente, para tecidos porosos as cores escuras protegem mais dos UV. Na pele exposta utilize um *protetor solar*, de índice de proteção solar elevado ($SPF \geq 30$). Quanto mais fluido for o protetor mais vezes tem que renovar. Renove se molhou ou transpirou.
- As pessoas de pele clara, olho claro, sardentos, que queimam facilmente e têm dificuldade em ficar morenos, necessitam de cuidados redobrados. No entanto, o ser moreno e não ficar vermelho não é sinónimo de estar seguro.
- Proteja-se adequadamente se toma medicamentos fotossensibilizantes.
- A pele memoriza as agressões pelo Sol ao longo da vida. O excesso de exposição ao Sol e sobretudo as vermelhidões ou queimaduras solares são fator de risco significativo para vir a ter mais *queratoses actínicas*, *carcinoma basocelular*, *carcinoma espinocelular e melanoma*, para além de *envelhecer precocemente a sua pele*.
- Faça o autoexame da pele com regularidade (pelo menos de dois em dois meses). Consulte www.apcancrocutaneo.pt e www.euromelanoma.org/portugal
- Se tiver qualquer dúvida em relação a um sinal que surgiu ou modificou não hesite em consultar o seu médico e se necessário o seu DERMATOLOGISTA. Esteja atento à sua pele, não ignore um sinal que se modificou...

APOIO:

