



Proteção solar – um Resumo Importante

O sol e seus efeitos

Os raios de sol quentinhos nos trazem uma sensação de bem estar, mas também escondem alguns perigos: estes raios solares são basicamente compostos por luz visível (50%), raios infravermelhos (44%) e raios ultravioletas UV (6%). Os raios UV são considerados como a principal causa de surgimento de câncer de pele e de envelhecimento precoce da pele. É como se a nossa pele nunca se esquecesse de um bronzeamento, muito menos de uma queimadura de sol – e isto já desde a nossa infância! As queimaduras solares ocorridas na infância contribuem para um aumento do risco de câncer de pele. Os raios UV também são nocivos aos olhos desprotegidos, podendo-lhes causar danos permanentes.

Por quê a nossa pele necessita de proteção solar?

Nossa pele aguenta o sol por um determinado período de tempo sem se avermelhar. As pessoas de pele mais clara podem se expor ao sol entre cinco e dez minutos. Passando este período, a pele necessita de proteção solar, que pode ocorrer através de permanência na sombra, vestimenta adequada ou aplicação de bloqueador solar. As pessoas com pele de pigmentação mais escura conseguem se expor ao sol por um tempo um pouco mais longo.



Dicas para o trabalho ao ar livre

- Fique na sombra quando estiver de folga.
- Use proteção para a cabeça (chapéu ou capacete) e um par de óculos de proteção.
- Proteja-se com vestimenta adequada: camiseta com gola ou camisa e calças compridas.
- Use frequentemente o bloqueador solar com fator mínimo 25 de proteção.
- Procure executar os trabalhos ao ar livre e sob o sol em horários antes das 11 hs da manhã e depois das 15 hs, pois os raios UV possuem menor intensidade.

Toda queimadura de sol é demais!

Proteção solar – o que devemos saber...

- A melhor proteção solar é a sombra!
- Toda superfície clara, por ex, metal, concreto claro, água ou neve reflete e aumenta a intensidade da radiação de UV.
- Mesmo com céu encoberto, ocorrem ainda até 80% de radiação de UV.
- Mais de 60% da radiação de UV na superfície da terra ocorrem no horário entre 11 e 15hs.
- A vestimenta é um bom fator de proteção, mas ela protege de forma diferenciada: a roupa grossa e de cores fortes protege melhor do que a roupa de tecido leve e cores claras.
- Um chapéu com abas largas ou um lenço protege os ombros e as costas.
- É bom observar o fator de proteção de UV das lentes de óculos (Índice CE «100% UV até 400 nm»).
- O bronzeamento artificial é também prejudicial à pele e consiste num desgaste inútil ao nosso corpo.

O Câncer de Pele e seu diagnóstico precoce

Existem diferentes formas de câncer de pele. O câncer de pele claro é o que ocorre com mais frequência; o câncer de pele escuro é mais raro e mais perigoso e leva o nome de melanoma maligno.



Indício de câncer de pele claro deve ser mostrado ao dermatologista.



O câncer de pele claro precisa ser tratado imediatamente.



Melanoma: formato e cor irregulares, precisa ser tratado imediatamente.

As pessoas que trabalham ao ar livre estão mais expostas à incidência de raios UV, apresentando assim um fator de risco elevado de obtenção de câncer de pele. Uma exposição solar a longo prazo é considerada como forte fator de risco, em especial, quanto ao aparecimento de câncer de pele claro.

E como é o seu perfil? Você corre algum risco?

- Sua pele é clara?
- Durante a infância e juventude, você sofreu queimaduras solares frequentes?
- Você apresenta mais de 50 ou grandes pintas na pele (um raio de 5mm ou mais)?
- Existe algum caso em sua família de diagnóstico de câncer de pele (melanoma)?
- Você já teve um diagnóstico de câncer de pele?

Se você respondeu afirmativamente a pelo menos uma das perguntas, recomendamos que passe a se proteger ainda melhor dos raios UV em suas atividades profissionais e de lazer. Aproveite para examinar sempre sua pele à procura de alterações cutâneas. O diagnóstico e a terapia precoces têm bom prognóstico mesmo nos casos perigosos de melanoma maligno.

Já basta você ter a sensação de que a sua pele está sofrendo alguma alteração cutânea para você se decidir por uma consulta médica.

As regras ABCD

Você tem pintas e marcas ou pequenas manchas cutâneas que sofrem alterações em seu tamanho, forma ou cor? Alguma delas se infecciona, coça ou sangra? Então estas regras ABCD vão poder auxiliá-lo num controle regular de modificações cutâneas:

	Mancha comum	Mancha agressiva	
	A = Assimetria		
Forma regular e simétrica			Forma irregular e assimétrica
	B = Borda irregular		
Borda regular e sem cor acentuada			Bordas irregulares e assimétricas
	C = Cor		
Coloração uniforme			Dois tons ou mais
	D = Dinâmica		
Sem alteração			Altera-se (em dimensão, cor, forma e espessura)

Estas informações também podem ser obtidas em albanês, espanhol, serbo-croata-bósnio, turco, alemão, francês e italiano no site www.krebsliga.ch/broschueren ou em www.migesplus.ch. Aproveite para solicitar as informações gratuitas em alemão, francês e italiano no site www.krebsliga.ch/broschueren. Procure a Liga contra o Câncer de seu cantão para mais informações.

Com o gentil apoio de **suva**pro www.suva.ch