



Radiação solar: Conhece os riscos?

Informação para funcionários que trabalham
ao ar livre

A radiação ultravioleta (radiação UV) do sol provoca na Suíça, por ano, aprox. 1000 casos de doenças de cancro de peles claras, em pessoas que trabalham ao ar livre. A cabeça e o pescoço são particularmente afetados. Mesmo com ligeira nebulosidade a baixas temperaturas, os raios UV podem danificar a pele.

Como proteger-se adequadamente:

- Se possível, procure sombra no seu local de trabalho ou ajuste o seu horário de trabalho. Procure sempre a sombra, especialmente entre as 11 h e as 15 h.
- Cubra com roupa a maior parte da pele exposta.
- O cancro de pele clara ocorre mais frequentemente nos chamados terraços solares (testa, orelhas, lábios, nariz e pescoço) do corpo. Portanto, proteja especialmente a sua cabeça, em **junho e julho** adicionalmente com um capacete e uma proteção de pescoço.

- Aplique bastante protetor solar, várias vezes ao dia, entre, o mais tardar, **abril e, pelo menos, setembro**. A maioria das pessoas aplica muito pouco protetor solar. Recomenda-se um fator de proteção solar de pelo menos 30.

Atenção

Depois de um inverno frio, anseia pelo sol, compreensível, mas também perigoso. Proteja-se do sol de primavera! Mesmo que ainda não esteja assim tão quente, os raios de sol são prejudiciais para a sua pele.

É importante prestar atenção às mudanças na pele e consultar um médico ou médica em caso de alterações. Se sente que um sinal pigmentado está a mudar é razão suficiente para mostrar a um médico ou médica.

Todas as informações sobre proteção contra o sol podem ser encontradas em suva.ch/sonne ou em krebisliga.ch/sonnenschutz.

Informação para pessoas afetadas pelo cancro da pele

Se esteve ou costumava estar exposto ao sol regularmente durante muitos anos durante a sua vida profissional, o seu cancro de pele pode ser uma doença ocupacional. Isto aplica-se especialmente para todas as formas do cancro da pele clara. Não se esqueça de falar com o seu médico ou médica sobre isso, mesmo que já não esteja a trabalhar profissionalmente. O seu médico ou médica pode aconselhá-lo sobre como proceder.

Proteção solar durante o lazer e as férias

Também é importante proteger-se do sol durante os tempos de lazer e de férias. Os raios solares refletem-se na neve, na água e na areia, o que aumenta ainda mais o efeito. A intensidade do sol também é maior nas montanhas (aumento de 10 % por 1000 metros de altitude).

Proteja-se da mesma forma que no trabalho

Nem sempre é possível ficar na sombra durante todas as atividades. Por isso, use acessórios de proteção para a cabeça, óculos de sol e proteja a pele com roupa. O protetor solar deve ser aplicado generosamente em todas as áreas descobertas da pele.

Pense na sua família

A pele das crianças é sensível e reage ativamente à radiação solar. Por conseguinte, também é necessária uma proteção especial. A Liga contra o Cancro recomenda protetor solar com pelo menos 30 SPF para crianças. Crianças até um ano de idade não devem ser expostas ao sol. Os têxteis com proteção UV são recomendados para crianças e pessoas com pele sensível.

Proteção contra o cancro da pele provocado pela radiação UV:

Mesmo com cobertura parcial de nuvens ...



... de abril a setembro: Não se esqueça das medidas de proteção individual!



Adicionalmente em
junho e julho:

- use proteção para a testa e para a nuca
- ou trabalhe à sombra

Proteja especialmente a cabeça, é lá onde ocorre mais vezes o cancro da pele

Testa

Orelhas e nariz

Lábios

Nuca



Testa

Orelhas e nariz

Lábios

Nuca

Suva

Postfach, 6002 Luzern
Tel.: 058 411 12 12
www.suva.ch/88304.pt

Edição: setembro de 2022

Número da publicação

88304.pt
(só disponível em PDF)

Portugiesische Sprachversion

Version en langue portugaise

Versione in lingua portoghese