



Protector Solar?

Claro que sim, vou de férias!

João BURT COSTA

4 de Junho de 2015

Auditório da Casa das Histórias da Paula Rego

Principais destinos de férias

CASCAIS



Principais destinos de férias

CASCAIS



Principais destinos de férias

CASCAIS



Qual é o principal inimigo das férias?

CASCAIS



Qual é VERDADEIRAMENTE o principal inimigo das férias?

CASCAIS



**Os
raios
UV!**

Que danos provocam os raios UV?

UV A

- Envelhecimento precoce da pele
- Desordem pigmentar
- Deterioração do ADN
- Eventual desenvolvimento de cancro.

UV B

- Queimadura Solar
- Efeito Cancerígeno.

Na imprensa...

CASCAIS

Expresso

ÚLTIMAS ▾ OPINIÃO ▾ ECONOMIA EXPRESSO CURTO BENFICA SALVATERRA DE MAGOS

SOCIEDADE

Cancro vai ser doença de notificação obrigatória



1.05.2015 9h24

Os laboratórios vão ter de comunicar à Direção-Geral da Saúde os diagnósticos de neoplasia maligna. Já no próximo ano, o cancro da pele vai ser o primeiro a entrar para o Sistema Nacional de Vigilância Epidemiológica, agora limitado às doenças com transmissão de pessoa a pessoa

Jornal de Notícias

SAÚDE | EDUCAÇÃO | MÉDIA



Cristina Ferreira em Cannes com Miranda Kerr



Filipe Diogo foi morto no 4.º andar e arrastado para a arrecadação

Ma

Cancro de pele passa a ser doença de notificação obrigatória

12/05/2015

A partir de 2016 o cancro de pele vai passar a ser doença de notificação obrigatória, medida que será estendida aos outros tipos de cancro, para se conhecer a realidade nacional de uma doença que se estima continuar a aumentar.

P PORTUGAL ECONOMIA MUNDO DESPORTO CULTURA-ÍPSILON TECNOLOGIA CIÊNCIA OPINIÃO

 Relógio monumental da Pena volta a funcionar, 25 anos depois

 Morreu a lenda do blues B.B. King

 Tinha 14 anos, saiu feira, foi espancada morte

MULTIMÉDIA MAIS TÓPICOS

Plano contra cancro da pele quer reforçar papel dos médicos de família

ROMANA BORJA-SANTOS 12/05/2015 - 08:15

Associação Portuguesa de Cancro Cutâneo defende registo nacional de tumores que permita prever as

Na imprensa...

CASCAIS

VISÃO



LOGIN | REGISTO



Início

Notícias

Solidária

Opinião

Verde

VISÃO7

Viagens

JL

Bairro Melhor

Blo

Últimas

Portugal

Desporto

Futebol

Mundo

Economia

Sociedade

Cultura

VISÃO Se7e

Convite aos Leitores: [Deixe aqui a sua Opinião](#)

[A a Z](#) | [VISÃO 1000](#) | [Caravana](#) | [Iniciativa](#)

[Página inicial](#) | [Actualidade](#) | [Sociedade](#) | [Cancro de pele está a aumentar devido a ...](#)

Cancro de pele está a aumentar devido a corrida e desportos ao ar livre

As corridas e outros desportos ao ar livre estão a contribuir para o aumento de casos de cancro de pele, apesar de os portugueses estarem a ter mais cuidados de protecção à exposição solar, alertaram hoje especialistas

The image shows a screenshot of the TSF website. At the top left is the TSF logo with the text 'RÁDIO NOTÍCIAS'. To its right is a banner for the '2ª CORRIDA TSF RUNNERS' with a date '5 DE JULHO DE 2015 ÀS 9H EM BELÉM' and a call to action 'INSCREVA-SE JÁ EM TSF.PT'. Below these are navigation tabs for 'Actualidade', 'Programas', 'Multimédia', 'Blogues', 'Futebol', 'Bolsa', 'Trânsito', 'Totojogos', and 'Meteorolog'. A secondary row of tabs includes 'Portugal', 'Internacional', 'Economia', 'Desporto', and 'Vida'. At the bottom of the navigation area are links for 'Em Directo', 'Noticiário das 17h00', 'Fórum TSF', 'Podcast', 'RSS', 'FM', 'MOBILE', 'SMS', and 'Fale conosco'. The main content area features a social sharing section with 'Partilhar Notícia' and buttons for 'Share' (6), 'Tweet' (0), 'in Share' (0), and 'g+1'. The article title is 'Cancro da pele: Causas e perigos', published 'ontem às 12:16'. The text discusses the dangers of sun exposure and the importance of skin cancer prevention.

TSF RÁDIO NOTÍCIAS

2ª CORRIDA TSF RUNNERS

5 DE JULHO DE 2015 ÀS 9H EM BELÉM INSCREVA-SE JÁ EM TSF.PT

Actualidade | Programas | Multimédia | Blogues | Futebol | Bolsa | Trânsito | Totojogos | Meteorolog

Portugal | Internacional | Economia | Desporto | Vida

Em Directo | Noticiário das 17h00 | Fórum TSF | Podcast | RSS | FM | MOBILE | SMS | Fale conosco

Partilhar Notícia

Share 6 | Tweet 0 | in Share 0 | g+1

Cancro da pele: Causas e perigos

Publicado ontem às 12:16

A TSF foi ao hospital, onde ouviu os efeitos nefastos do facilitismo com que a doença é encarada.

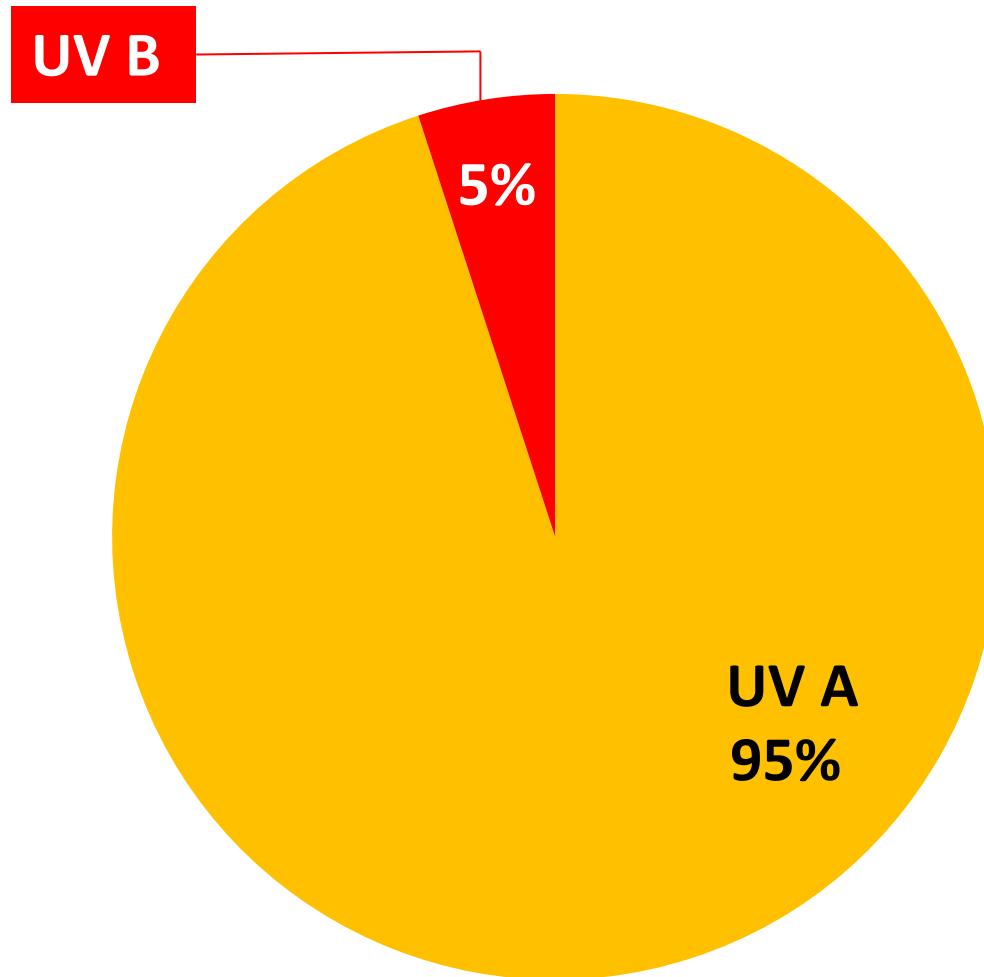
Saber se o fazem ou não é uma outra conversa. A experiência dos médicos dermatologistas permite dizer que são ainda muitos os portugueses que facilitam quando se trata de estar ao Sol.

Na praia, no campo, a praticar desporto, a trabalhar ao ar livre, nas escolas, não é demais insistir no uso de chapéu, na importância dos óculos escuros, na necessidade de colocar protetor solar.

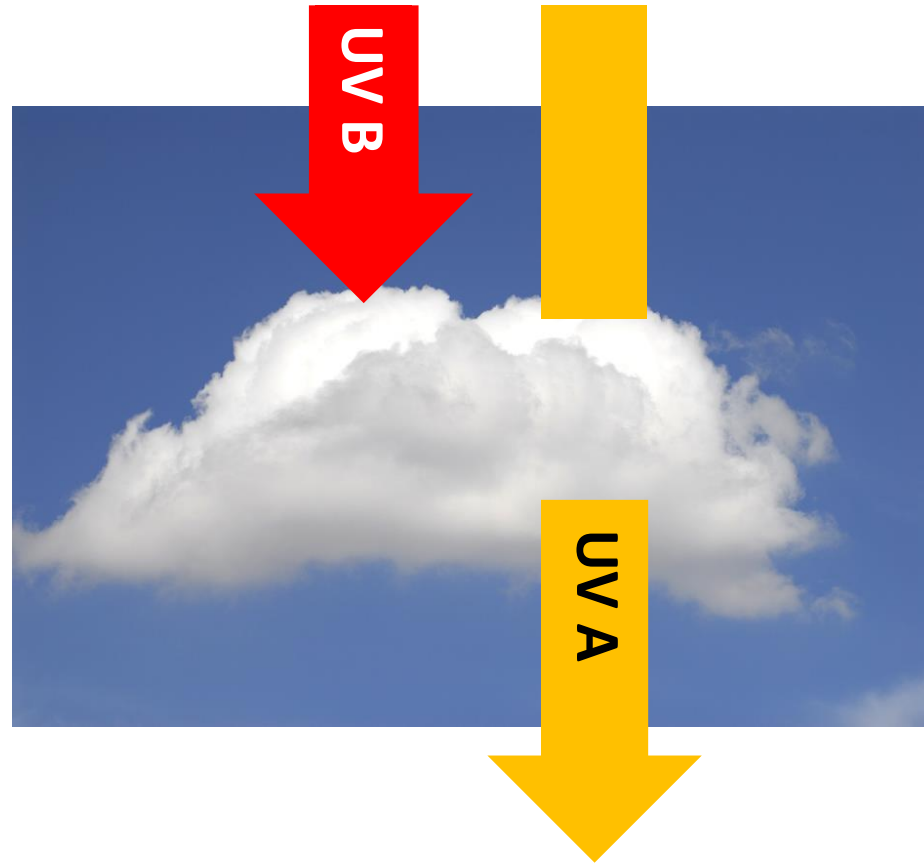
Com a chegada do verão, a Associação Portuguesa do Cancro Cutâneo insiste no alerta e na prevenção, levando o rastreio a todo o país, na próxima quarta-feira, em cerca de 40 instituições. O rastreio é, a par do auto-exame, uma etapa essencial para um diagnóstico precoce. Porque o cancro de pele é muitas vezes traiçoeiro, silencioso até numa fase inicial.

Fomos à consulta no Hospital de Santa Maria, onde João Maia Silva, professor da Faculdade de Medicina de Lisboa e membro da direcção da APCC, nos ajudou a perceber os riscos associados à exposição solar.

Que percentagem de raios UV atinge a Terra?



Atravessam as nuvens?



Atravessam o vidro?



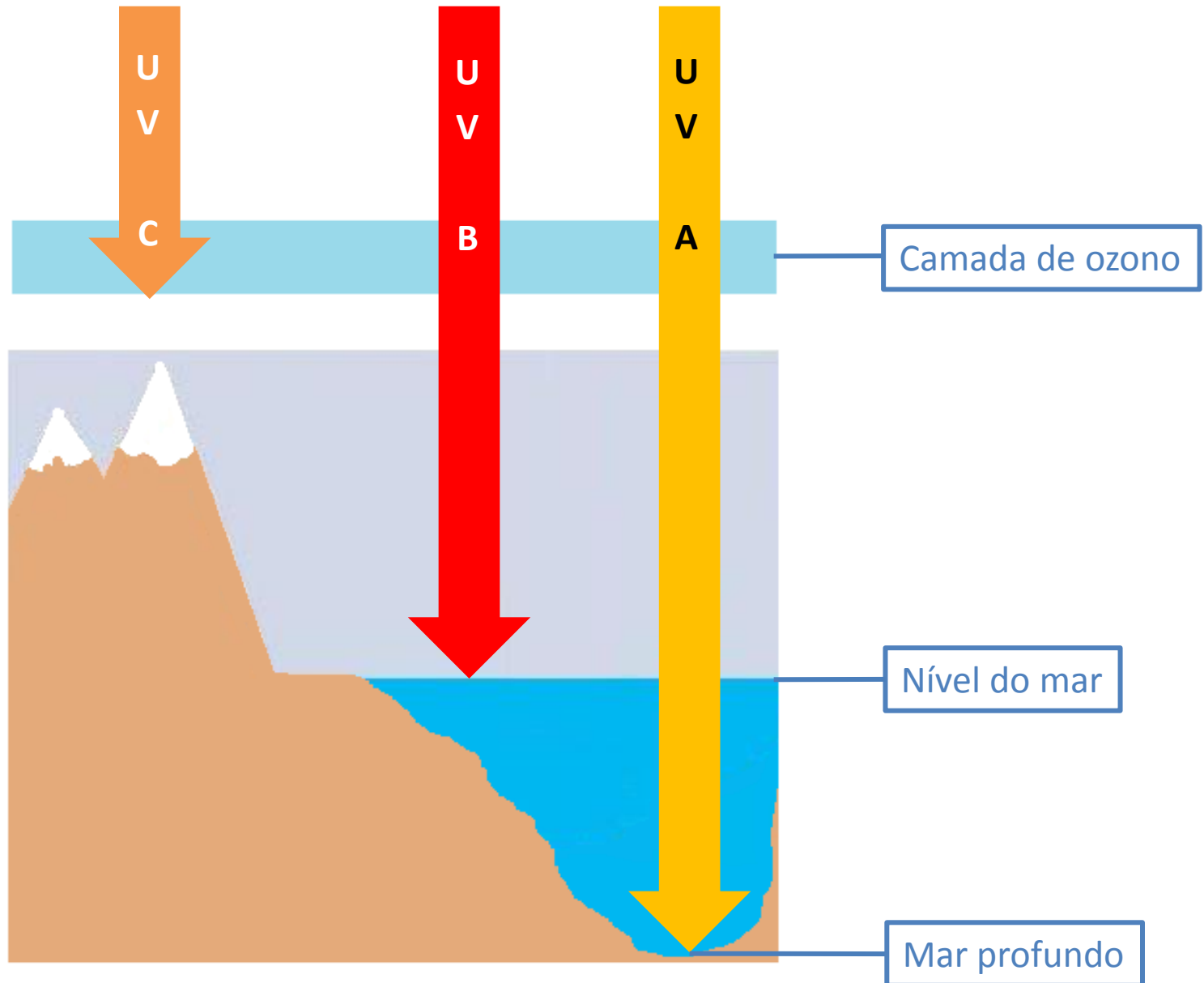
UV B



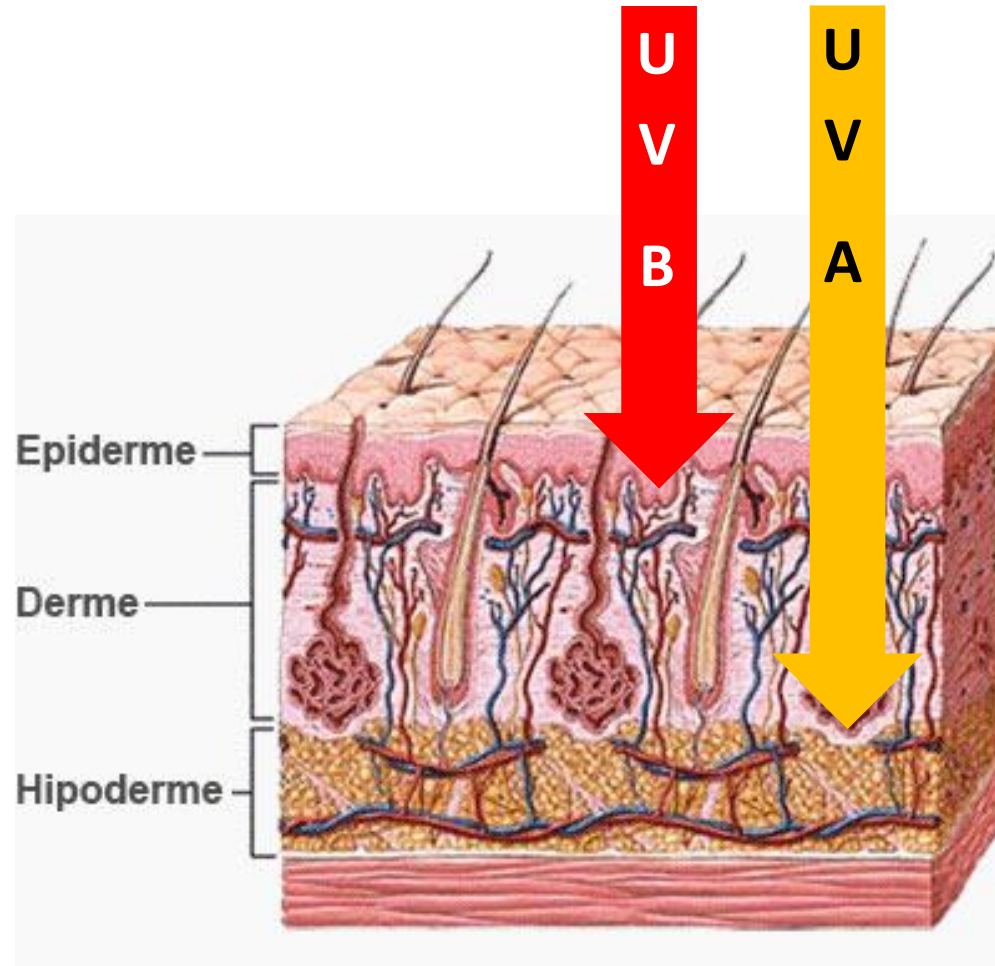
UV A



Até onde penetram os raios UV?



Até onde penetram na nossa pele?



Índice UV e protecção necessária



PROTECÇÃO
NÃO NECESSÁRIA

Pode-se permanecer no exterior sem qualquer risco.



PROTECÇÃO
NECESSÁRIA

Manter-se à sombra durante as horas centrais do dia.
Utilizar camisa e chapéu.
Aplicar um creme solar.



PROTECÇÃO EXTRA
NECESSÁRIA

Evite sair às horas centrais do dia.
Mantenha-se à sombra.
Imprescindível: camisa, chapéu e creme solar.

Protecção necessária



Retirado do site:

<http://www.cienciaviva.pt/veraocv/2013/olhesombra.asp?acao=acessivel>

Valores médios mensais dos UV em Portugal

Outubro
 Novembro
 Dezembro
 Janeiro
 Fevereiro
 Março
 Abril

Maio
 Junho
 Julho
 Agosto
 Setembro

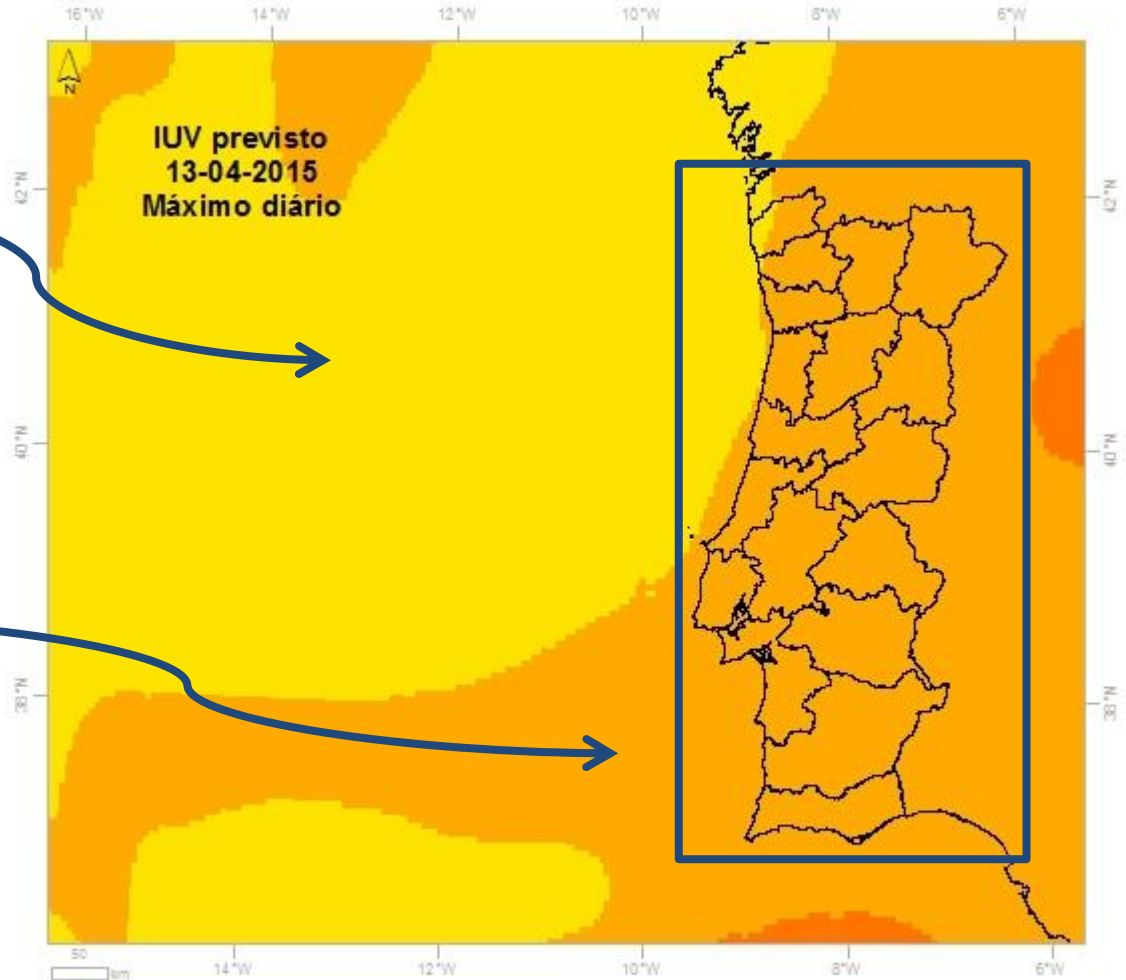


Índice UV em 13 de Abril de 2015 - Portugal

5



6

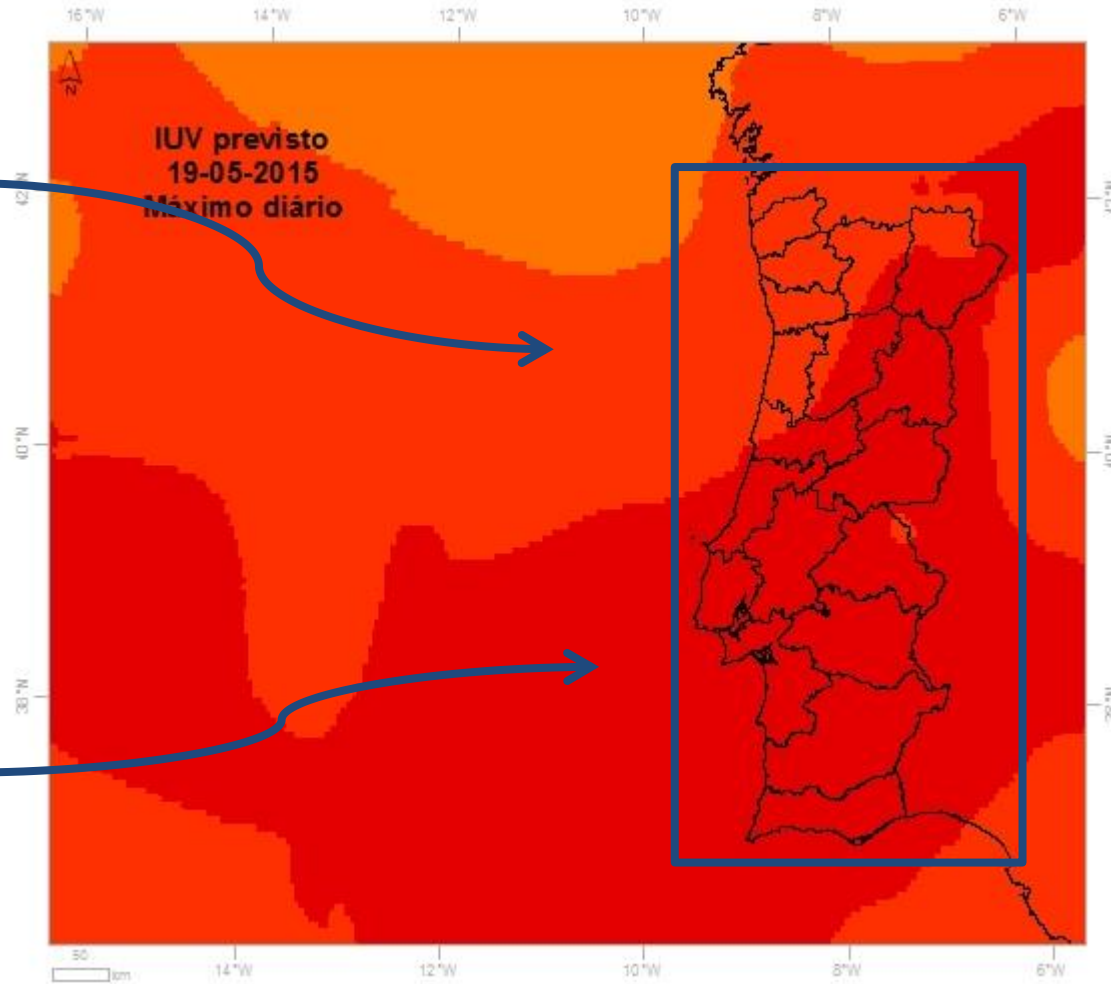


Índice UV em 19 de Maio de 2015 - Portugal

8



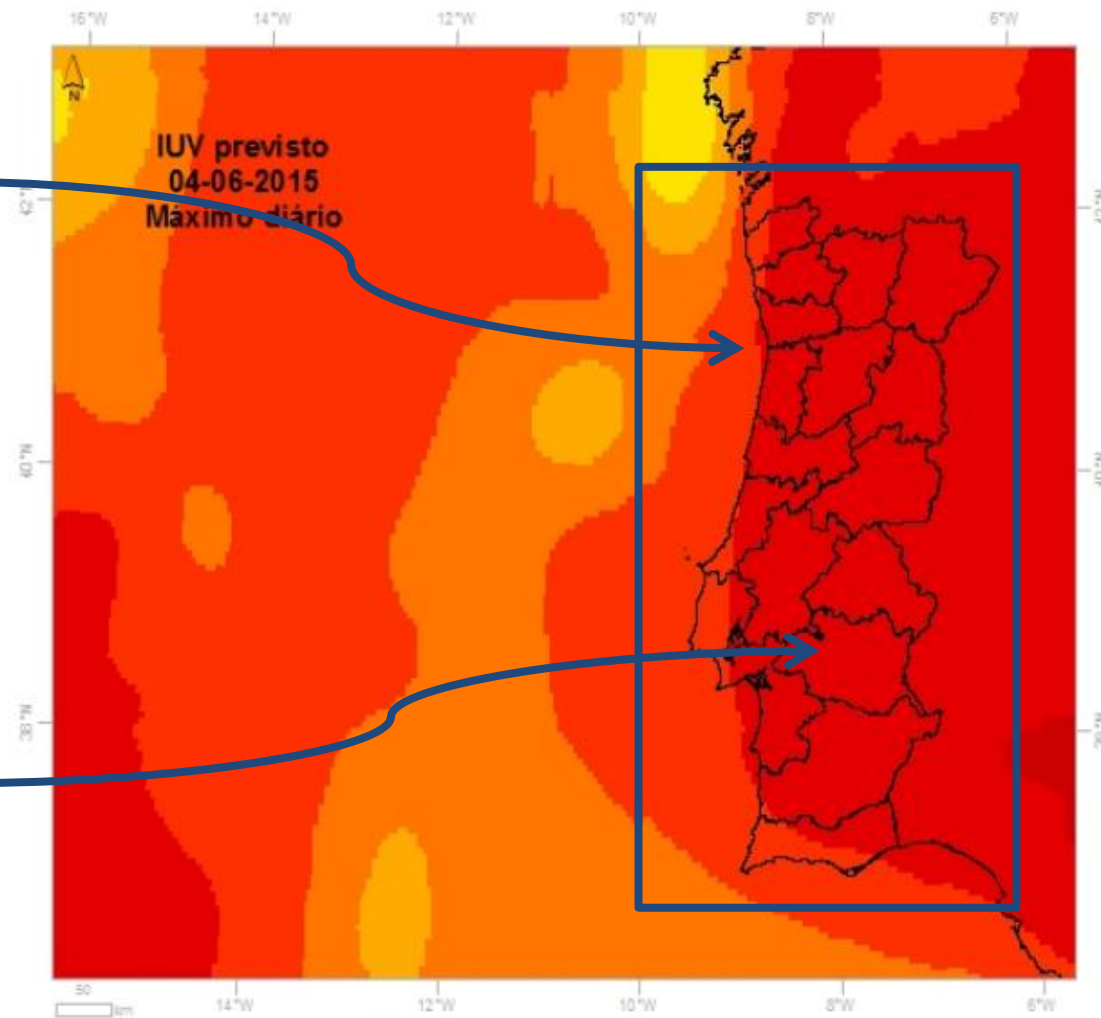
9



8



9



Exemplo índice UV dias/localidade

Última atualização: 2014-08-29 01:10

sexta-feira, 29 de agosto de 2014

sábado, 30 de agosto de 2014

domingo, 31 de agosto de 2014

AVEIRO Índice UV 8
Período 13h-15h

Índice UV 7
Período 14h-14h

Índice UV 8
Período 13h-15h

BEJA Índice UV 6
Período 13h-15h

Índice UV 7
Período 13h-15h

Índice UV 7
Período 13h-14h

BRAGANÇA Índice UV 7
Período 12h-14h

Índice UV 7
Período 13h-13h

Índice UV 8
Período 12h-15h

BRAGA Índice UV 7
Período 13h-15h

Índice UV 7
Período 14h-14h

Índice UV 8
Período 13h-15h

CASTELO BRANCO Índice UV 8
Período 13h-15h

Índice UV 7
Período 13h-15h

Índice UV 8
Período 13h-15h

Exemplo índice UV dias/localidade

Última atualização: 2014-08-29 01:10

sexta-feira, 29 de agosto de 2014

sábado, 30 de agosto de 2014

domingo, 31 de agosto de 2014

AVEIRO

UV 8



UV 7



UV 8



BEJA

UV 6



UV 7



UV 7



BRAGANÇA

UV 7



UV 7



UV 8



BRAGA

UV 7



UV 7



UV 8



CASTELO BRANCO

UV 8



UV 7



UV 8





Novos casos cancro da pele em Portugal



Ou seja: cerca de **27** casos novos por dia

Cerca de **3** novos melanomas por dia

Cerca de **4** mortes a cada dez dias

1.0

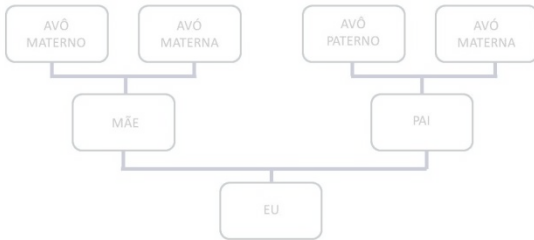
atais

Na origem destes números, que têm crescido nos últimos anos, está a exposição exagerada ao sol. Um excesso que pode resumir-se a uns escaldões na infância mas que, **30 anos mais tarde**, pode potenciar um melanoma.

Ano após ano, os casos de cancro na pele têm subido **6 a 7%** entre os portugueses, apesar das inúmeras campanhas de sensibilização da população. E nos dias de hoje estão a pagar-se os erros cometidos no passado, às vezes há 20 ou 30 anos. Altura em que não se conheciam tão profundamente os efeitos nocivos da exposição prolongada aos raios solares e as consequências de escaldões e queimaduras do sol.

Pessoas com pele muito sensível à exposição solar

Tipos de pele



- Pessoas com histórico de cancro da pele na família

Pessoas com muitos sinais (mais de 50)



Pessoas em tratamento com imunossupressores

Quando e onde podem ser prejudiciais os raios UV?

EM QUALQUER LUGAR! TODOS OS DIAS!



Todos os dias!

CASCAIS

p.e., quando trabalhamos ao trabalho ao ar livre.



Há legislação para trabalhos ao ar livre?



Vários países têm legislação própria em relação ao trabalho ao ar livre.

Bem sei, mas...

CASCAIS



O Reino Unido também tem!

<http://www.skcin.org/>

CASCAIS



**RAISING AWARENESS THROUGH EDUCATION
PROMOTING PREVENTION & EARLY DETECTION
CAMPAIGNING FOR CHANGE**

SKCIN: THE KAREN CLIFFORD SKIN CANCER CHARITY / REGISTERED CHARITY: 1150048

SEARCH >



[HOME](#) [ABOUT SKCIN](#) [OUR WORK](#) [SKIN CANCER INFORMATION](#) [SUN SAFETY & PREVENTION](#) [TYPES OF SKIN CANCER](#) [GET INVOLVED](#) [NEWS](#) [CONTACT & INFO](#)



SKIN CANCER IS THE MOST COMMON CANCER IN THE UK

Skin cancer kills more people in the UK than Australia - the UV capital of the world!

[LEARN MORE](#)

<http://www.sunsafeworkplaces.co.uk/>

CASCAIS



Porque não temos dado muita importância?



Essencialmente porque os efeitos não são imediatos.



Como se pode classificar este comportamento?

Talvez como um
comportamento negligente!

ne·gli·gên·ci·a

(latim *neglegentia*, -ae)

substantivo feminino

1. Qualidade de negligente.
2. Incúria, falta de diligência, desleixo.
3. Falta de atenções, menosprezo.

<http://www.priberam.pt/dlpo/negligência>

O que podemos fazer?

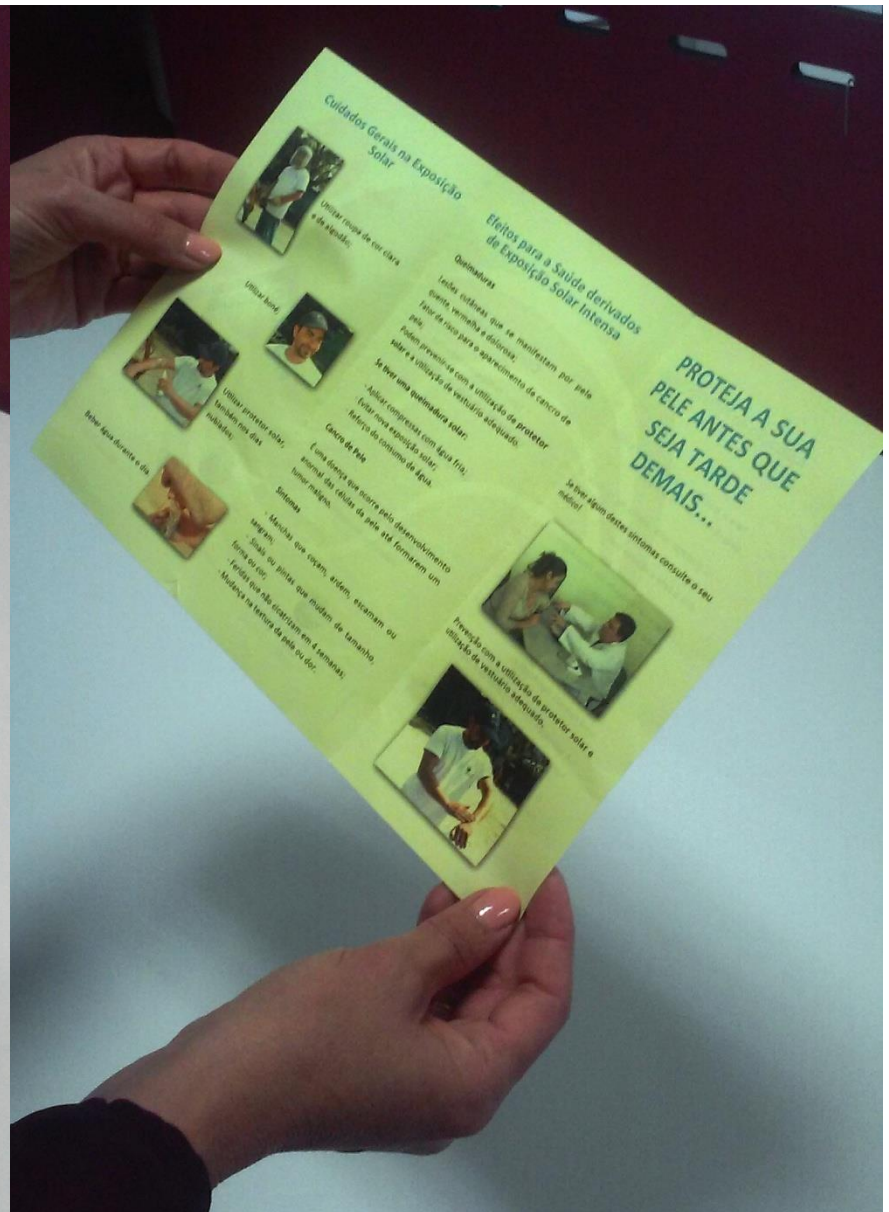


- Incluir conselhos de protecção solar na formação interna de saúde e segurança. Certificar-se que os trabalhadores assimilaram os riscos da exposição solar, mesmo em dias nublados.
- Incluir o factor de exposição solar na sua avaliação de riscos.
- Incentivar os trabalhadores a utilizar protector solar na superfície não protegida da pele.
- Incentivar os Trabalhadores a inspecionar a pele com regularidade e a consultarem um médico sempre que verificarem a presença de sinais incomuns, manchas ou outras alterações na sua pele.

É responsabilidade da entidade patronal informar os trabalhadores dos perigos do trabalho ao ar livre!

É responsabilidade da entidade patronal proporcionar protecção aos que trabalham o ar livre!

Felizmente temos bons exemplos...



Felizmente temos bons exemplos...

o Sol e a Pele

O Sol não é só na praia.
No desporto e no trabalho...



Como se proteger:



O cancro da pele pode ser visível
O diagnóstico precoce pode permitir a cura
Faça o seu auto-exame



Carcinoma Basocelular Queratose Actínica Carcinoma Espinocelular Melanoma

Para mais informações sobre sinais e manchas cutâneas vá a www.apcancrocuteano.pt ou www.euromelanoma.org/portugal
Em caso de dúvida, não hesite e consulte o seu dermatologista.

ORGANIZAÇÃO



www.apcancrocuteano.pt
geral@apcancrocuteano.pt

RETROFINO



Felizmente temos bons exemplos...



Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho Agrícola



Ficha Técnica

Edição | CNA – Confederação Nacional da Agricultura

Título | Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho Agrícola

Autor | Cláudia Filipe

Composição e Paginação | Adélia Vilas Boas

Impressão | Regiset S.A.

Depósito Legal | 0000000

ISBN | 978-989-95157-9-6

Tiragem | 1000 exemplares

Data | Julho 2011

	RISCOS	PREVENÇÃO
EXPOSIÇÃO SOLAR	<p>Cancro de pele Queimaduras Lesões oculares Lesões de pele Insolação Sufocação Fadiga física extrema Desatenção ou Sonolência</p>	<ul style="list-style-type: none">- Usar um creme solar de factor de protecção média a elevado;- Proteger a cabeça, com um chapéu de aba larga;- Usar roupa de algodão sem decotes e com mangas;- Beber água em quantidade abundante ao longo do dia;- Evitar trabalhar exposto ao sol nas horas mais intensas de calor;- Prever pausas no trabalho e espaços sombreados.


“Deve aplicar-se protector solar sempre que nos expomos à radiação solar. O protector solar não deve ser aplicado unicamente na praia ou na piscina, mas sim durante todas as actividades quotidianas (profissionais e lúdicas). Uma hora de sol na praia tem o mesmo efeito na pele que 1 hora de sol a praticar ciclismo ou 1 hora de sol no exercício de uma actividade profissional na rua de uma localidade.”

Professor Dr. João Maia Silva* ao Jornal i

*Doutorado em Dermatologia e Venereologia - Faculdade de Medicina de Lisboa
Doutorado em Biologie et Santé - Université Picardie Jules Verne (Amiens, France)

Lembram-se do primeiro 'slide' da apresentação?

CASCAIS



Protector Solar?
**Claro que sim, vou trabalhar
ao ar livre!**

João BURT COSTA

4 de Junho de 2015

Auditório da Casa das Histórias da Paula Rego

PREVENÇÃO UMA PORTA PARA O FUTURO

Pedro Burt Costa - Techniquitel, SA
Departamento de Saúde Ocupacional