



Perigo:

⇒ **Exposição Solar à Radiação UV!**

Risco:

- ⇒ Cancro de Pele;
- ⇒ Queimaduras;
- ⇒ Lesões Oculares;
- ⇒ Lesões de Pele;
- ⇒ Insolação;
- ⇒ Sufocação;
- ⇒ Fadiga Física Extrema;
- ⇒ Desatenção ou Sonolência.

Prevenção:

- ⇒ Usar creme solar de fator de proteção média a elevado (30 a 50);
- ⇒ Proteger a cabeça com um boné de pala, e/ou chapéu de aba larga;
- ⇒ Usar roupa de algodão sem decotes e com mangas;
- ⇒ Beber água em quantidade abundante ao longo do dia;
- ⇒ Evitar estar exposto nas horas mais intensas de calor;
- ⇒ Quando exposto a trabalhos no exterior, efetuar pausas em zonas sombreadas.

Sabia que...?

Os raios solares UV:

- ⇒ São cancerígenos para os seres humanos;
- ⇒ Não dependem da temperatura;
- ⇒ Atravessam as nuvens;
- ⇒ Ultrapassam os tecidos finos;
- ⇒ São refletidos pelas superfícies refletoras como o metal, o betão, a água e a neve.

Hoje e Sempre...

Proteja-se a si e à sua Família!



Aplique a regra da colher de chá na aplicação do creme solar:

Rosto/Cabeça/pescoço: 1 colher de chá

Braço/antebraço direitos:

1 colher de chá

Braço/antebraço esquerdos:

1 colher de chá

Frente e atrás do torso:

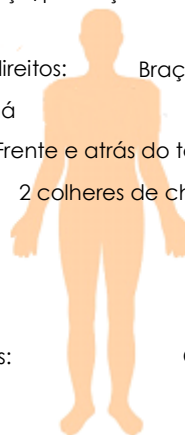
2 colheres de chá

Coxa/perna direitas:

2 colheres de chá

Coxa/perna esquerdas:

2 colheres de chá



Proteção Civil, Segurança e Saúde



**PROTEJA-SE DA
EXPOSIÇÃO SOLAR
- À RADIAÇÃO UV! -**



Os riscos da Exposição Solar



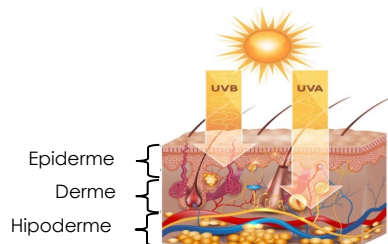
Os raios ultravioleta (UV) são provenientes do sol e que ao chegar à superfície terrestre têm força para danificar a sua pele.

O sol emite 3 tipos de raios UV: UVA,UVB e UVC.

Os raios UVA contribuem à formação de queimaduras na pele, ao cancro da pele e ao gretamento e envelhecimento precoce da pele. Estes raios têm um comprimento de onda maior e penetram profundamente na derme.

Os raios UVB são raios abrasantes sendo a causa principal das queimaduras solares, aumentando o risco de desenvolver cancro da pele. Os raios UVB possuem um comprimento de onda curto que atinge e provoca queimaduras na epiderme.

A radiação solar UVC é bloqueada pela camada de ozono, enquanto que os raios UVA e UVB atingem a superfície terrestre e penetram através da nossa pele.



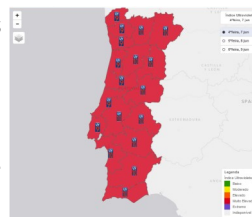
O Índice de radiação UV

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o índice de UV indica diariamente dos níveis de radiação solar ultravioleta e a adoção de medidas de proteção solar caso seja necessário.

Dados sobre o cancro da pele

Em cada ano são diagnosticados 10.000 novos casos em Portugal dos quais 1000 são melanomas, sendo 15% destes mortais.*

* Fonte - Associação Portuguesa de Cancro Cutâneo (APCC)



As pessoas com maior risco de desenvolver cancro da pele são:

- ⇒ Pessoas de pele clara que queimem muito facilmente;
- ⇒ Pessoas com antecedentes familiares ou pessoais de cancro da pele;
- ⇒ Pessoas com muitos sinais (mais de 50);
- ⇒ Pessoas que tomem medicamentos fotossensibilizantes (certos antibióticos, antidepressivos, anti-inflamatórios, etc.).

Que danos provocam os raios UV?

UV A

- ⇒ Envelhecimento Precoce da Pele.
- ⇒ Desordem Pigmentar.
- ⇒ Deterioração do ADN.

UV B

- ⇒ Queimadura Solar.
- ⇒ Efeito Cancerígeno.

Os índices de radiação UV e as medidas preventivas



Legenda:

- Usar Protetor solar e Óculos de sol com proteção UV.
- Usar Chapéu / T-shirt, e ou sweat com manga comprida.
- Usar Chapéu de Sol /Evitar a exposição das crianças.
- Evitar o mais possível a exposição ao Sol. Aproveite para descansar.

Para Portugal pode consultar diariamente a previsão UV em: <https://www.ipma.pt/pt/ambiente/uv/>

No nosso município pode consultar de forma imediata através da aplicação móvel (APP) de telemóvel da Câmara Municipal de Viana do Alentejo. APP disponível em: <http://www.cm-vianadoalentejo.pt/pt/Paginas/home.aspx>



Aproveita ao máximo a hora do sol saudável

- ⇒ Evita a exposição ao sol entre as 11h30 e as 16h30.
- ⇒ Usa protetor solar, vestuário apropriado, chapéu e óculos de sol.
- ⇒ Deves utilizar protetor com índice de proteção 50.
- ⇒ Renova a aplicação de protetor depois dos banhos de mar e piscina.