

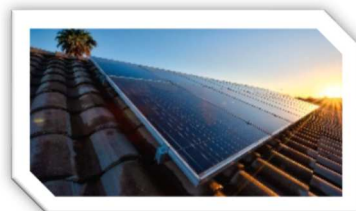
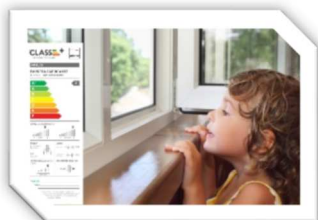
- São ásperas ou escamosas (às vezes é possível sentirem-se as lesões antes que elas sejam possíveis);
- Podem ter várias cores;
- Dão vontade de coçar;
- Podem sagnar, ou libertar líquido;
- Normalmente tem aspeto rosado;
- Parecem feridas, mas não cicatrizam.

Em caso de dúvida, não potencie o aumento do risco! Procure aconselhamento médico e faça um rastreio.

SABIA QUE AS SUAS ATITUDES PODEM REDUZIR O AQUECIMENTO GLOBAL?

Aqui ficam algumas que pode praticar:

- Consumir menos carne;
- Não desperdiçar alimentos;
- Dar preferência a produtos locais;
- Praticar a mobilidade consciente (ex. caminhar, andar de bicicleta e optar por veículos de baixas emissões);
- Efetuar o consumo consciente de produtos e de água;
- Apoiar e fazer uso de políticas públicas (ex. apoios à mobilidade urbana, edifícios mais sustentáveis e energias renováveis).



AS ALTERAÇÕES CLIMÁTICAS, OS CUIDADOS A TER COM O SOL E ATITUDES PARA REDUZIR O AQUECIMENTO GLOBAL



PRATIQUE ATITUDES POSITIVAS E CONTRIBUA PARA UM MUNDO MELHOR!



Apoios/patrocínios:



COMO PREVENIR?

FAÇA SEMPRE UMA EXPOSIÇÃO SOLAR SEGURA:



- Evite a exposição desnecessária

Procure a sombra sempre que possível e evite o sol de verão entre as 11h e as 16h e lembre-se que a hora saudável do sol é aquela em que a sombra é maior que a sua sombra.

- Use vestuário de proteção

Opte por cores escuras, use roupas largas compostas por calças, mangas compridas, chapéu de abas largas e óculos de sol com proteção UV. Sempre que possível, procure roupas com proteção/etiquetagem UV-SPF 50+, em especial para as crianças.

- Aplique protetor solar

Verifique se o protetor que usa tem um fator de proteção elevado (30+) UVA e UVB. Lembre-se que a maioria dos filtros solares só atuam cerca de meia hora após a sua aplicação e o seu efeito é de apenas duas horas. Tenha cuidado com os protetores muito fluidos, “transparentes” ou “em espuma” que podem dar a falsa sensação de segurança que para serem eficazes requerem a aplicação de várias camadas de produto na mesma zona da pele.

As alterações climáticas, particularmente aquelas que poderão ser uma consequência do aquecimento global,

provocam a diminuição do ozono estratosférico implicando a chegada à superfície terrestre de maior quantidade de radiação ultravioleta, a qual tem efeitos biológicos sobre a pele. A intensidade das radiações ultra violeta (UV) que atinge a superfície terrestre, pode assim potenciar e aumentar a incidência do cancro da pele.

Os raios ultravioleta (UV) são provenientes do sol e que ao chegar à superfície terrestre constituem um maior perigo para danificar a sua pele.

Com a chegada do verão e o **consequente aumento global dos dias de temperatura máxima**, os raios UV passam a ter um maior domínio e severidade, causando assim vários problemas de saúde pública sendo o principal, **o cancro da pele**.

O QUE É O CANCRO DA PELE?

É um tumor na pele causado geralmente pela excessiva exposição solar e chega a matar 2.000 pessoas por ano.

O que procurar sob suspeita deste cancro.



Primeiramente, procurar na pele os sinais que:

- Sofreram alguma alteração de tamanho, cor e/ou forma;
- Tem aspeto diferente dos restantes;
- São assimétricos ou tem bordos irregulares;