



Prefeitura do Município de Tietê

Divisão de Segurança e Medicina do Trabalho

DIÁLOGO SEMANAL DE SEGURANÇA



Treinamento: Dezembro Laranja – Mês de prevenção do Câncer de Pele



O Dezembro Laranja é uma campanha nacional de prevenção ao Câncer de Pele!

Esse câncer é um dos mais comuns no país, é o tipo de doença que mais acomete pessoas no Brasil.

Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA) , são diagnosticados cerca de 170 mil novos casos de câncer de pele por ano no Brasil. Dentre eles, os carcinomas são os mais frequentes, representando 30% dos tumores malignos registrados e com alta chance de cura quando diagnosticado precocemente. De acordo com Elimar Gomes, dermatologista da BR – A Beneficência Portuguesa de São Paulo, a doença está relacionada à radiação ultravioleta emitida pelo sol. “ Tanto a exposição solar diária, ou seja, receber pequena quantidade de sol ao longo da vida em partes expostas do corpo, quanto episódios de exposição intensa e desprotegida , aumentam as chances de desenvolver um câncer de pele, “ afirma.

É importante ressaltar que pessoas de cabelos loiros ou ruivos, olhos claros ou de pele clara, que facilmente ficam vermelhas quanto tomam sol, têm risco ainda maior de ter a doença. É evidente que o fator genético também é muito importante. Quem tem familiares com histórico de câncer de pele, principalmente o melanoma, deve ficar mais atento. Os cuidados precisam ser redobrados também por pessoas com muitas pintas, cicatrizes, feridas crônicas ou imunossuprimidas.

Diante do tema, explicamos alguns mitos e verdades sobre esse tipo de câncer:

Quando o dia está nublado, podemos dispensar o uso do protetor solar?

MITO: É necessário passar protetor solar todos os dias. A luz solar que atinge a superfície terrestre possui diversos tipos de radiação, que vai desde a luz visível, aquela que determina a claridade e o espectro de cores, até radiações que não vemos, como os raios infravermelhos (IV), que sentimos apenas como calor, e os ultravioletas (UV), divididos em ultravioleta A (UVA) e ultravioleta B (UVB).

Os raios UVA são praticamente constantes durante o dia e representam 95% da radiação que atinge o corpo e o rosto. Eles penetram profundamente na pele e são os principais responsáveis pelo fotoenvelhecimento, reações cutâneas (fotoalergias e fototoxicidades), manchas solares e câncer de pele.

Já os raios UVB são intensos entre as 9h e 15 h e provocam na pele morena o agravamento de manchas e, na pele branca, vermelhidão, queimaduras solares e uma série de alterações que determinam o câncer de pele.

É indispensável o uso diário de protetor solar fator 30 ou maior e recomendável usar chapéu, óculos escuros, roupas com fator de proteção ou de mangas compridas, e evitar exposição ao sol no período entre 9 e 15 horas e permanecer na sombra sempre que possível. Importante ressaltar que mais de 90% dos casos de câncer de pele são causados pela exposição aos raios ultravioletas do sol.

O protetor solar deve ser aplicado em grandes quantidades antes de sair de casa e reaplicado durante a exposição solar?

Verdade: A primeira aplicação do produto é fundamental e deve ser feita com atenção e cuidado, com pelo menos 15 minutos antes da exposição solar, de preferência sem roupa ou com a menor quantidade possível. Recomenda-se a reaplicação dos fotoprotetores a cada duas horas ou após períodos de imersão na água. A quantidade a ser aplicada deve ser observada, recomendando o aplicação de duas camadas do produto em todo o corpo.

“Além disso, reforce a região do osso da bochecha, ao redor dos lábios, na ponta do nariz e em suas laterais, já que que essas são áreas em que mais acontecem cancerização e formação



Prefeitura do Município de Tietê

Divisão de Segurança e Medicina do Trabalho



DIÁLOGO SEMANAL DE SEGURANÇA

das manchas. Não esquecer de passar o protetor solar na região do pescoço, do colo”,

É possível manter a pele saudável no verão?

Verdade: Durante o verão, a radiação solar incide com mais intensidade sobre o planeta e como fazemos mais atividade ao ar livre aumentam os riscos de queimadura, câncer de pele e outros problemas. Por isso, é necessário ter cuidado redobrado com a hidratação da pele. No banho, recomenda-se usar sabonetes compatíveis com o tipo de pele, mas sem excesso. E a temperatura da água deve ser fria ou morna para evitar o ressecamento. Além do filtro solar, no verão é importante usar roupas de algodão durante as atividades ao ar livre.

Alimentação também previne contra câncer de pele?

Mito: A alimentação pode ajudar apenas a prevenir os danos que o sol causa à pele, mas não reduz riscos ou previne esse tipo de câncer. De qualquer forma, uma alimentação saudável faz muito bem para a pele e itens como cenoura, abóbora, mamão, maçã e beterraba contêm carotenoides e têm ação antioxidante, ou seja, protegem as células saudáveis do organismo. No verão, estamos mais dispostos a comer de forma saudável, ingerindo carnes grelhadas, alimentos crus e cozidos, frutas e legumes com alto teor de água e fibras e baixo teor de carboidratos. Apostar nesses alimentos ajuda na hidratação do corpo, previne outras doenças e adia os sinais do envelhecimento. Em relação ao câncer de pele, para reduzir as chances, é preciso se proteger da radiação solar.

<https://www.falabarreiras.com/vida-e-saude/dezembro-laranja-mitos-e-verdades-sobre-o-cancer-de-pele/>



Prefeitura do Município de Tietê

Divisão de Segurança e Medicina do Trabalho

DIÁLOGO SEMANAL DE SEGURANÇA



Responsável pela leitura:

Local:

Data: / /

Horário: Início término:

Nº de Treinados () x Número de Horas de Treinamento () = h

Nº	NOME DOS PARTICIPANTES (legível)	VISTO
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		



Prefeitura do Município de Tietê

Divisão de Segurança e Medicina do Trabalho



DIÁLOGO SEMANAL DE SEGURANÇA

1. Favor imprimir em frente e verso (**evite o desperdício de papel**).
2. Reúna as pessoas de seu setor (**10 a 15 minutos**)
3. Leia o texto para elas.
4. Discutam sobre o assunto “segurança do trabalho”.
5. Anote os pontos discutidos (**sugestões e críticas**).
6. Recolha a assinatura de todos.
7. Fixar o texto em quadro de aviso e trocar assim que receber novo texto.
8. Encaminhar esse documento ao Técnico em Segurança do Trabalho, ou arquivar em local específico, para que seja retirado assim que o Técnico realizar visita em seu setor.

A Divisão de Segurança e Medicina do Trabalho, deseja a todos uma ótima semana de trabalho, e que ao final de cada jornada de trabalho, todos possam retornar para seus lares tão saudáveis como quando chegaram.