

Cuidados com a Exposição Solar



No verão, os cuidados com a pele devem ser redobrados, porque o sol e a desidratação podem trazer muitos problemas, como queimaduras e envelhecimento precoce, aumentando até mesmo o risco de cancro.

Assim, para evitar as doenças de pele comuns no verão, como micose, queimaduras e cancro de pele (de uma forma geral designado por melanoma), devem-se adotar medidas para se proteger. Por isso, confira aqui alguns cuidados essenciais com a exposição solar, principalmente nos dias mais quentes do ano.

1. Saiba que se expõe aos raios ultravioleta (UV), não só quando apanha sol na praia, mas também praticando um desporto ao ar livre, fazendo jardinagem ou simplesmente caminhando ao sol.
2. A exposição solar deve ser cuidadosa, evitando as horas de maior intensidade.
3. Reduza ao máximo as suas atividades exteriores entre as 12h00 e as 16h00 (antes e depois do "meio dia solar").
4. Use um chapéu, uma camisa ou t-shirt de cor escura e óculos quando estiver ao sol. Se estiver muito tempo exposto ao sol, por razões profissionais ou lúdicas, utilize manga comprida que cubra os antebraços. Exponha-se gradualmente ao sol, pois a pele necessita de tempo para se adaptar.
5. Uma t-shirt molhada no corpo pode deixar passar os raios ultravioleta.
6. 30 minutos antes de ir para a praia ou piscina, aplique um creme protetor com um fator de proteção igual ou superior a 30. Renove as aplicações de 2 em 2 horas e após o banho, mesmo que o protetor seja à prova de água.
7. Conheça a sua pele, efetue um autoexame da pele de 2 em 2 meses.
8. Tenha em atenção o reflexo dos raios solares na neve (85%), na praia (20%), na água e na relva (5%). Estar à sombra de uma chapéu-de-sol ou toldo não é suficiente para evitar os escaldões.
9. Quando o tempo está nublado, não se esqueça do protetor solar, uma vez que os raios solares são tão intensamente prejudiciais, quanto nos dias soalheiros.



10. Mantenha os bebés longe do sol e ensine a proteção solar às crianças desde muito cedo. No 1.º ano de idade, as crianças não devem ser expostas diretamente ao sol. Uma queimadura solar na infância duplica o risco de mais tarde se desenvolver um cancro de pele.
11. Evite salas de bronzamento ou solários, pois os UV aumentam o risco de cancro cutâneo e aceleram o envelhecimento da pele.
12. Evite queimaduras solares e escaldões.
13. As pessoas ruivas, loiras, com sardas ou com muitos sinais, devem proteger-se com maior rigor.
14. Programe as atividades ao ar livre para a manhã ou fim da tarde.
15. É necessário utilizar óculos de proteção, particularmente as crianças e pessoas de olhos claros.
16. Consumir frutas, legumes e beber muita água é importante para a proteção da pele e equilíbrio orgânico.
17. Na existência de sinal que se modifica e ferida que não se cicatriza, deve consultar o seu médico.
18. Estima-se que cerca de 80% da dose de radiação tolerada pela pele se atinge pelos 18 anos.
19. Proteja a sua pele, os lábios e os olhos do excesso de sol.
20. Deve-se observar a pele pelo menos 1 vez por mês, procurando sinais ou manchas que mudaram de cor, de contornos irregulares, ou aumentaram de tamanho. Caso aconteça, procure um Médico Dermatologista.

O Grupo 4Work

A Importância da Segurança e Higiene no Trabalho



Qualquer empresa de hoje conhece bem as implicações e requisitos legais quando se fala em Segurança e Higiene no Trabalho, tendo consciência de que, uma falha neste âmbito dentro da empresa, pode gerar automaticamente o pagamento de uma multa por incumprimento legal. Mesmo assim, é uma área, que hoje em dia, ainda só algumas empresas é que lhe dão a sua importância.

Em Portugal, a Segurança e Higiene no Trabalho é um conjunto de ações que *nasceu* das preocupações dos trabalhadores da indústria em meados do século 20, pois as condições de trabalho nunca foram levadas em conta, mesmo que tal implicasse riscos de doença ou mesmo de morte dos trabalhadores.

Numa época, em que a indústria era a principal atividade económica em Portugal, os trabalhadores morriam ou tinham acidentes, onde ficavam impossibilitados para toda a vida, simplesmente porque a mentalidade corrente era a de que o valor da vida humana era para apenas útil para trabalhar e porque não existia qualquer legislação que protegesse o trabalhador.

O cenário demorou tempo a mudar e apenas a partir da década de 50/60, surgiram as primeiras tentativas sérias de integrar os trabalhadores em atividades devidamente adequadas às suas capacidades, e dar-lhes conhecimento dos riscos a que estariam expostos, aquando do seu desempenho.

Atualmente, a dimensão que encontramos neste âmbito é muito diferente, notando-se maior preocupação pelos trabalhadores desenvolvendo esta área dentro das empresas, sobretudo porque a Lei-Quadro de Segurança e Higiene no Trabalho faz incumbir sobre as entidades empregadoras a obrigatoriedade de organizarem os serviços de Segurança e Higiene no Trabalho.

Mas, infelizmente, em pleno ano 2016, ainda se pode notar pouca importância pelas empresas do nosso país e como evidência temos a análise estatística de acidentes graves ocorridos, atualizada a 28 de março do presente ano pelas Autoridades para as Condições de Trabalho (ACT). Os números falam por si!

Até março, já ocorreram 37 acidentes de trabalho mortais, numa faixa etária entre os 45-54 anos, sendo maior incidência em operadores de máquinas e montagem do setor de transportes e armazenagem, e já vamos em 28 acidentes graves registados, curiosamente na mesma faixa etária, mas já em operários do setor da construção civil em estaleiro.

A maioria das empresas portuguesas infelizmente ainda não acredita nesta área. Todas as pessoas têm direito em deslocar-se ao seu emprego e lá trabalhar de forma saudável e segura e também no seu regresso para junto de sua família.



Não deveriam existir acidentes de trabalho. Isto significa despreocupação pelo fator humano, face à tecnologia utilizada hoje em dia.

A Segurança e Higiene no Trabalho é muito mais do que cumprir requisitos legais, basta aplicar bom senso, com ganhos para todos!...

Departamento de Segurança no Trabalho

Ficha Técnica:

Gestão de Conteúdos e Redação | Paula Domingues
Colaboração | Funcionários do Grupo 4Work
Conceção Gráfica | Ricardo Trindade
Periodicidade | Mensal

Grupo 4 Work

R. Tenente Espanca, nº 34 – 3º | 1050-223 Lisboa
Telef. (+351) 21 353 00 03 | Fax: (+351) 21 356 22 66 Home
Page: www.4work.pt | E-mail: geral@4work.pt