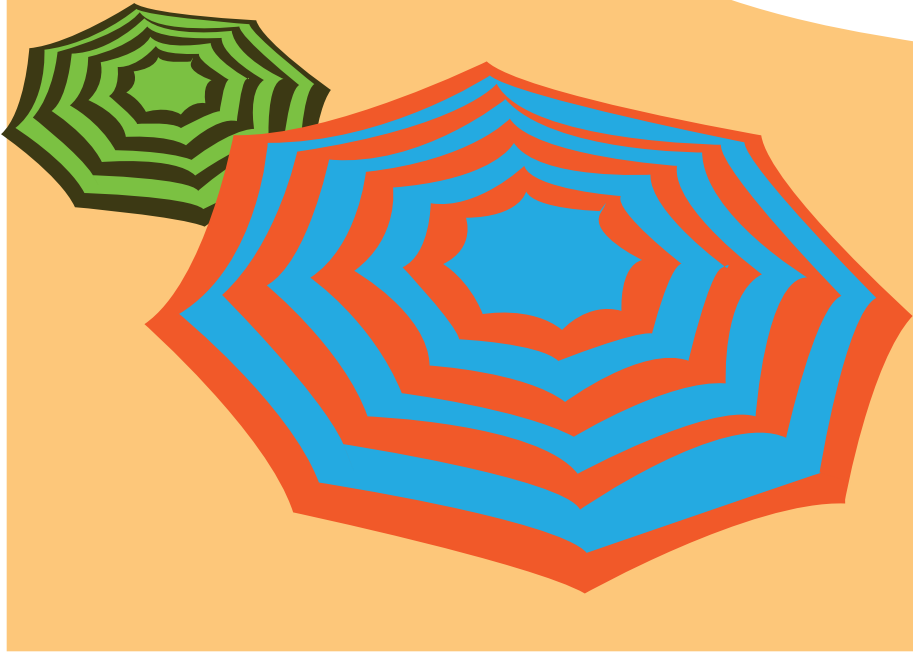


**Campanha de prevenção do cancro
da pele – 2016**

SOL, SOMBRA, AÇÃO!!!

**Proteção da pele no lazer e
desporto ao ar livre**



Benefícios da atividade ao ar livre

A chegada das estações mais quentes convida-nos a aproveitar o bom tempo e a desfrutar de atividades recreativas e desportivas ao ar livre. Esta época potencia o contacto com a natureza e com os outros – as atividades desportivas e de lazer são mais agradáveis ao ar livre.

A luz solar é essencial para o funcionamento do nosso corpo porque, entre outros aspetos:

- Proporciona um sentimento geral de alegria e prazer;
- Aumenta a sensação de bem-estar e relaxamento;
- Promove a síntese de vitamina D.

O exercício realizado ao ar livre transmite mais energia e vitalidade, ajudando a melhorar o bem-estar geral.

Riscos da atividade ao ar livre

Em geral, fazer exercício é uma coisa positiva. Contudo, se pratica exercício ou qualquer outra atividade ao ar livre, tome atenção à forma como se expõe à radiação solar.

A exposição aos raios ultravioleta (UV) acontece não só quando se apanha sol na praia ou piscina, mas também quando se pratica um desporto, caminha ou faz um piquenique ao ar livre.

Lembre-se também que as nuvens e o vento não bloqueiam a radiação UV.

A luz solar contém radiação ultravioleta de 3 tipos: UVA, UVB e UVC (estes últimos são retidos na atmosfera).

A radiação UVA pode provocar um envelhecimento prematuro da pele; a radiação UVB é responsável pelo bronzeado e pelas queimaduras da pele (escaldões).

É a exposição desadequada a estes dois tipos de raios UV que pode originar cancro de pele.

Como nos podemos proteger dos riscos associados à exposição ao sol

Evicção solar

Evite a atividade ao ar livre entre as 12h00 e as 16h00 - neste horário a intensidade da radiação solar está no seu pico e é a altura mais quente do dia. Optar pela atividade ao ar livre fora deste horário, não só contribui significativamente para a proteção da sua pele, como também é bastante mais confortável.

Sombra

Independentemente do horário, deve procurar sempre que possível realizar atividades ao ar livre à sombra, aproveitando a sombra de edifícios, árvores e toldos.

Roupa + chapéu

Uma das formas mais eficazes de proteger a sua pele é cobri-la. Quando for realizar uma atividade ao ar livre, utilize vestuário que cubra a pele, tanto quanto possível. Use sempre chapéu com abas, que proteja a cabeça, a face, o pescoço e as orelhas e uma t-shirt, que cubra o decote e os braços. Prefira o algodão mais denso e as cores mais escuras.

Óculos de sol

Usar óculos de sol, protege os olhos e a zona da pele que os rodeia da radiação UV. Use óculos escuros com lentes certificadas para o protegerem da radiação solar.

Protetor solar

Uma boa forma de proteger a sua pele da exposição ao sol é a utilização de protetor solar.

As nuvens e o vento não bloqueiam a radiação UV, pelo que mesmo em dias nublados e ventosos deve usar protetor solar.

É recomendada a utilização de protetor solar com fator de proteção (SPF) igual ou superior a 30 e com filtros para os raios UVA e UVB. Escolha um protetor resistente à água.

Para uma proteção eficaz, aplique generosamente o protetor na pele 30 minutos antes da exposição ao sol; reaplicando-o de 3 em 3 horas ou depois de estar em contacto prolongado com a água.

Acima de tudo lembre-se que conhecer a sua pele e os seus sinais é a melhor forma de se proteger.

Pessoas com história pessoal e familiar de cancro de pele, com muitos sinais (+ de 100), de pele e olhos mais claros, cabelos ruivos ou loiros e com sardas têm maior risco de desenvolverem cancro de pele, pelo que os cuidados durante a exposição à radiação UV devem ser redobrados e a visita ao médico de família, ou dermatologista, deve ser feita anualmente.

Todos nós devemos fazer o autoexame da pele com regularidade e observar cuidadosamente todas as partes do nosso corpo, para que possamos conhecer os nossos sinais e identificar alterações.

A regra ABCDE pode ajudar: sinais que sejam (A) assimétricos, com (B) bordos irregulares, (C) cor heterogénea (ou mais de 2 tons), (D) diâmetro maior de 6 mm e (E) evolução recente em tamanho ou com elevação em algumas das áreas, são sinais suspeitos.

Se detetar alguma destas alterações, consulte o seu médico de família ou dermatologista.

