

Aliás, o Sol é causador de 90% dos cancros de pele.

Estes malefícios não são imediatos.

Os danos causados pelas radiações ultra-violetas emitidas pelo Sol vão-se acumulando na pele desde criança, ano após ano.

- **A pele tem memória**
- **A pele não esquece**

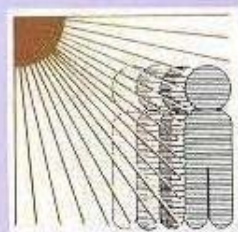
Para evitar estes males, quando está a trabalhar no exterior, tenha atenção:

- *use regularmente um filtro solar de protecção 15 ou mais e resistente à água e à transpiração*
- *use um chapéu de abas largas e a nuca protegida*
- *use roupa de algodão, lã (fibras naturais) sem decotes e com mangas*
- *use óculos de sol com filtragem de ultra violetas*
- *beba muitos líquidos ao longo do dia*
- *evite trabalhar ao sol entre as 11 e as 15 horas*
- *certos medicamentos (antibióticos, diuréticos, hipotensores, etc) associados à exposição ao sol, podem desencadear reacções alérgicas graves. Se surgir alguma lesão persistente na sua pele, por muito inocente que lhe pareça, consulte o médico.*

**O envelhecimento e o cancro da pele previnem-se.**

Quanto mais cedo começar melhor.

Com a colaboração de:



ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA  
DE CANCRO CUTÂNEO

---

«FAÇAMOS DA EUROPA  
UM MELHOR LUGAR PARA TRABALHAR»

---



**O TRABALHO**

**AGRÍCOLA**

**E A EXPOSIÇÃO**

**AO SOL**

COMISSÃO NACIONAL DO ANO EUROPEU  
DA SEGURANÇA, HIGIENE E SAÚDE  
NO LOCAL DE TRABALHO

Portugal Continental tem cerca de 2500 horas de Sol por ano o que equivale a cerca de 7 horas de Sol por dia.

O Sol, como todos sabemos, emite:

- *radiações infra-vermelhas que transmitem calor*
- *luz visível*
- *radiações ultra-violeta que penetram na pele e podem provocar as lesões.*

As radiações ultra-violeta são mais intensas:

- *entre as 11 e as 15 horas*
- *nos meses de Maio a Outubro e mesmo nos dias enevoados.*

Claro que o Sol é:

- *fonte da vida*
- *fonte de energia*
- *essencial para a agricultura.*

**Mas, em excesso, pode provocar danos graves à saúde do agricultor, tais como:**

- *envelhecimento prematuro da pele*
- *perda de elasticidade da pele*
- *manchas escuras*
- *veias dilatadas*
- *rugos profundas, a chamada «nuca de pescador»*
- *alergias*
- *cancro da pele.*



Pele de agricultor com foto-envelhecimento



Queratoses Actínicas.  
Lesões pré-malignas



Carcinoma Baso-celular  
ou Basalioma



Carcinoma Espino-celular



Melanoma