

AÇÃO DE VERÃO
2019-2020

INFORMAÇÕES E ORIENTAÇÕES PARA APROVEITAR MELHOR ESTA ESTAÇÃO DO ANO.

CUIDADOS NO VERÃO

Cuidados com o sol

O Brasil é um país tropical, com alta incidência solar durante todo o ano, principalmente no verão. Esse é um dos fatores que faz com que a informação e prevenção do câncer de pele seja de grande importância.

CÂNCER DE PELE

Tipos:

- **Melanoma** (tumores, originado das células denominadas melanócitos, mais agressivo e que pode causar metástase para outros órgãos).
- **Basilioma** (de tipos mais frequentes de tumores não melanomas são carcinoma basocelular - cresce sem parar e também o menos agressivo, caracterizado por uma lesão (ferida no sólido), e apresenta evolução lenta, carcinoma epidermoide - surge por meio de uma ferida ou sobe uma cicatriz, principalmente após tratamentos de quimioterapia. Pode apresentar metástase (INCA, 2016).

FIQUE ATENTO

Acompanhar o aparecimento ou presença de pintas ou manchas na pele é um dos principais passos na prevenção do câncer de pele. Para isso, a cuidadosa observação, com auxílio dermatologista, é essencial. Ao realizar o auto-exame (ABCC) e observar alguma dessas alterações, procure atendimento:

- **Asimetria**- uma metade diferente da outra
- **Bordas irregulares**- contorno mal definido;
- **Cor variável**- várias cores numa mesma lesão;
- **Diâmetro**- maior que 6 mm;
- **Evolução**- alteração em semanas ou meses.

PREVENÇÃO

- Evite exposição solar prolongada entre 10h às 16h;
- Use roupas, bonês ou chapéus de abas largas, óculos escuros com proteção UV e protetor solar;
- Procure lugares com sombra;
- Use protetor solar com fator de proteção solar (FPS) > 15, diariamente;
- Use filtro solar próprio para os lábios.

(INCA, 2016)

AÇÕES DE CONTROLE CONTRA *Aedes aegypti*

Algumas doenças como Dengue, Febre Amarela, Zika e Chikungunya, ocorrem principalmente em áreas tropicais e subtropicais do mundo, e são transmitidas, também, pelo *Aedes aegypti*. As epidemias dessas doenças, geralmente, ocorrem no verão, durante ou imediatamente após períodos chuvosos, por isso o cuidado e prevenção devem ser aumentados.

Aedes aegypti

É o principal transmissor e mede menos de 1 cm. Tem aparência cor de café ou preto com listras brancas. A transmissão ocorre, exclusivamente, pela picada da fêmea do mosquito. Prolifera-se dentro ou nas proximidades de habitações e em recipientes onde se acumula água limpa.

PRINCIPAIS SINAIS E SINTOMAS

- Dengue

Febre alta súbita, dor de cabeça e dor no corpo e articulações, náuseas e vômitos, também podem haver manchas vermelhas no corpo e coceira.

- Febre amarela

Febre alta, mal estar, dores musculares, dor de cabeça e calafrios.

- Zika

Febre não muito alta, dor de cabeça, dor nas articulações, manchas vermelhas no corpo com coceira, vermelhidão nos olhos e cansaço, em algumas pessoas pode não ter nenhum sintoma.

- Chikungunya

Doença que ocorre junto com o dengue e cujos sintomas se confundem. Febre alta súbita, dor de cabeça constante, manchas vermelhas no corpo com coceira intensa e dor forte nas articulações com inchaço.

MEDIDAS DE PRECAUÇÃO

A melhor forma de combater o mosquito e os focos de larvas.

- Não deixe água acumulada em recipientes como latas, embalagens, copos plásticos, tampinhas de refrigerantes, pratinhos velhos, vasos de plantas, jarras de flores, garrafas, caixas d'água, tambores, latões, cisternas, sacos plásticos e lixeiras, entre outros.

Fonte: dengue.org, Elsevier, 2017

ENCHENTES



O verão é época de chuvas intensas (de curta duração de tempo e alta intensidade). Lixos descartados em locais inadequados e acúmulo de resíduos em pontes e bueiros podem causar enchentes.

PREJUÍZOS

- Destruição parcial ou total de imóveis, veículos, móveis ou utensílios domésticos;
- Perdas no trânsito;
- Interrupção de energia;

LIQUIDOS DANOSOS

DOENÇAS

- leptospirose;
- Criptococose;
- Cólera;
- Giardíase;
- Leishmaniose;
- Dengue, entre outras.

COMO EVITAR

- Jogar o lixo na lixeira correta;
- Praticar os conceitos dos 5Rs (reduzir, reutilizar, reciclar, reusar e recusar);
- Conscientizar seus parentes e colegas próximos - passe a informação adiante!



Equipe de Extensão

