



ACÇÃO DE VERÃO

2017-2018



CUIDADOS, INFORMAÇÕES E ORIENTAÇÕES PARA OS CAMILIANOS APROVEITAREM DA MELHOR FORMA ESTA ESTAÇÃO DO ANO.

CUIDADOS COM O SOL E O CÂNCER DE PELE

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

Grande incidência e impacto.
Dois tipos:

- **Melanoma:** (tumor, originado das células denominadas melaninas, mais agressivo e que pode causar metástase para outros órgãos;
- **Não melanoma:** (que se origina nas células basais e apresenta altos percentuais de cura) (INCA, 2017).

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, o cuidado especializado, com médico dermatologista, é essencial. Ao realizar o auto-exame (ABCDE) e observar alguma dessas alterações, procure atendimento:

- **Assimetria** - 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, entre 10h às 16h;
- Use roupas que protejam o corpo, durante períodos de irradiação solar intensa;
- Use óculos com filtro de proteção solar;
- Habitue-se a buscar sombras durante os deslocamentos;
- Use protetor solar com fator de proteção solar (FPS) ≥ 15, diariamente;
- Use chapéus de abas largas;
- Usar roupas com fator de proteção solar

(SUS - Blog da saúde, 2017)

AÇÕES DE CONTROLE CONTRA AEADES AEGYPTI

Algumas doenças infecciosas tais 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.

AEADES AEGYPTI

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

PRINCIPAIS SINAIS E SINTOMAS

- **Dengue:** Febre súbita (acima de 40°); Fortes dores de cabeça; Manchas vermelhas na pele; Dor nos ossos e articulações.
 - **Febre amarela:** Febre; dores musculares em todo corpo; dor de cabeça; perda de apetite; náuseas e vômitos; olhos, faces ou língua avermelhada; fotofobia; fadiga e fraqueza.
 - **Zika:** Febre baixa; dor muscular; rash cutâneo com coceira; dor de cabeça e atrás dos olhos.
 - **Chikungunya:** Febre; dor intensa das articulações; dor nas costas e dor de cabeça.
- Aos primeiros sintomas procure um médico!

MEDIDAS DE PRECAUÇÃO

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

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

Fonte: dengue.org; Einstein; 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.

DOENÇAS DANOS MATERIAIS PREJUÍZOS

- Destruição parcial ou total de imóveis, veículos, móveis ou utensílios domésticos;
- Horas no trânsito;
- Interrupções de energia;
- Leptospirose; • Leishmaniose;
- Cisticercose; • Dengue, entre outros.
- Cólera;
- Giardíase;

COMO EVITAR

- Jogue o lixo no lixo;
- Pratique os conceitos dos 5R's (reduzir, reciclar, reutilizar, repensar e recusar);
- Conscientize seus parentes e colegas próximos - passe a informação a diante;

Fonte: UFRJ, 2017

Coordenação de Extensão e Pesquisa

