

SAÚDE



Chegada do verão requer prevenção do câncer de pele

A forte radiação do sol que marca a chegada do verão exige o uso diário de protetor solar com fator 30 ou mais, mesmo nos dias nublados, para prevenir o câncer de pele. A recomendação é de Sigefredo Castro Griso, dermatologista do Seconci-SP, por ocasião da Campanha Dezembro Laranja, de prevenção e conscientização sobre essa doença.

Para identificar um provável câncer de pele, existe a regra do ABCDE: a mancha, pinta ou sinal ter formato Assimétrico, Bordas irregulares, apresenta mais de uma Cor, tem Diâmetro maior que 6 mm e apresenta uma Evolução rápida, mudando

na aparência, tamanho, forma, cor ou espessura.

Castro Griso alerta que se deve reaplicar o filtro solar a cada duas horas, durante a exposição solar, bem como após mergulho ou grande transpiração. Mesmo filtros solares que se dizem à prova d'água devem ser reaplicados.

Além disso, é preciso evitar exposição prolongada ao sol entre 10h e 16h, buscar locais sombreados, usar proteção adequada como bonés ou chapéus de abas largas, óculos escuros com proteção a raios ultravioletas, e filtro solar para os lábios, recomenda o dermatologista.



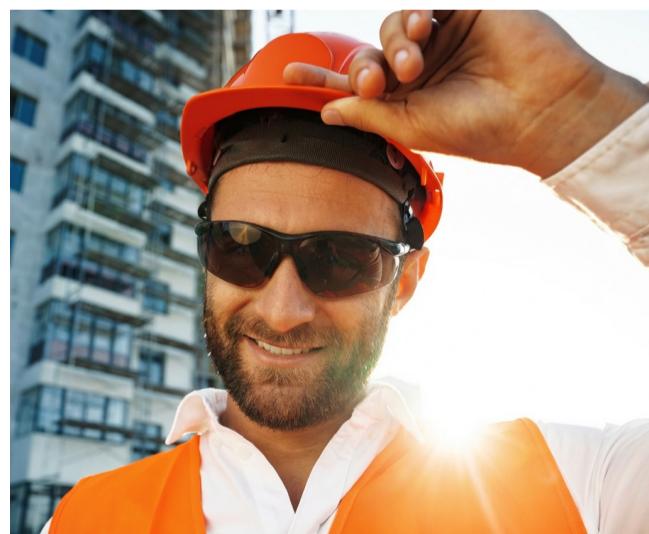
[Leia mais](#)



Sigefredo Castro Griso
Dermatologista do Seconci-SP

SAÚDE E SEGURANÇA DO TRABALHO

Trabalhador da construção deve se proteger



As construtoras disponibilizam protetores solares nas obras, entretanto o desafio é incentivar os trabalhadores à reaplicá-los a cada duas horas. Eles também devem utilizar roupas que cubram os braços, recomenda Sigefredo Castro Griso, dermatologista do Seconci-SP.

As Convenções Coletivas de Trabalho assinadas pela construção civil no Estado de São Paulo também trazem diversas recomendações para enfrentar as ondas de calor nas obras. Entre elas, figuram o fornecimento de água potável nos termos das Normas Regulamentadoras que forem

aplicáveis, e de proteção para nuca e orelhas aos trabalhadores expostos ao sol.

As convenções sugerem a inclusão destas recomendações e cuidados nos Diálogos Diários de Segurança (DDSs), enfatizando que “bebidas alcoólicas não hidratam, ao contrário, desidratam” e que é necessário o uso adequado de EPIs e de protetor solar.



[Leia mais](#)

Informativo Seconci-SP é uma publicação semanal do Seconci-SP - Serviço Social da Construção

Presidente: Maristela Alves Lima Honda; Vice-Presidente: José Antônio Marcondes Cesar; Vice-Presidente: Sergio Porto; Conselheiros: Antonio Carlos Salgueiro de Araujo, Antônio de Freitas Pereira, Flávio Amary, Haruo Ishikawa, João Claudio Robusti, José Edgard Camolese, Odair Garcia Senra e Vitor Bassan de Almeida • Sede: Avenida Francisco Matarazzo, nº 74, CEP 05001-000, São Paulo, SP • Tel.: (11) 3664-5050 • Edição: Setor de Comunicação – comunicacao.mkt@seconci-sp.org.br • www.seconci-sp.org.br