

Histórias verdadeiras de pescador



Saúde da pele do pescador

Expediente

MÉDICOS DERMATOLOGISTAS

Fred Bernardes Filho
FMRP-USP

Marco Andrey C. Frade
FMRP-USP

Loan Towersey
Ministério da Saúde

Omar Lupi
UNIRIO, PGRJ e CILAD

COORDENAÇÃO EDITORIAL

Texto & Cia Comunicação
www.textocomunicacao.com.br

EDITORAS

Blanche Amancio MTb 20907
Daniela Antunes MTb 25679

EDITORIAÇÃO ELETRÔNICA

Bruna Zanuto MTb 73044

ILUSTRAÇÕES

José Carlos Fecuri

Imagens da página 12: Freepik e Fiverr

TRADUÇÕES

Inglês: Fabio Pelegrinelli

Francês: Alain Conny

Espanhol: Heloisa De Aquino

Alemão:

O nome **Esdras é uma homenagem a um dos pescadores da Baía de Guanabara que deu grande colaboração ao trabalho de pesquisa que originou esta publicação.*

Apoio



<http://www.fiperj.rj.gov.br/>



www.protetoresdapele.org.br



Instituto de Dermatologia
Prof. Rubem David Azulay
Santa Casa da Misericórdia do Rio de Janeiro

www.santacasadermatoazulay.com.br



www.fmrp.usp.br



www.sbd.org.br



anm.org.br



CILAD

Histórias verdadeiras de pescador



Lembrei da ferida do **Mané da Baía** que era simples, não doía e deu um trabalhão.

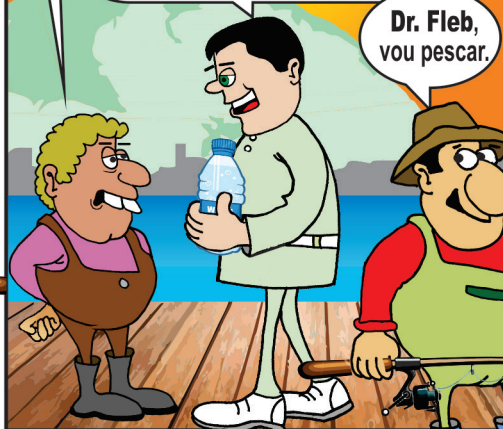
Falou o **Tião Esperto**, que só fica calado... parece que tem uma telepatia com os peixes.



E o **Dorico do Bagre**? Esse não teve sorte. Levou uma mordida que virou uma ferida enorme, **Dr. Fleb**. Até que ele foi pro postinho.

As feridas profundas podem atingir músculos, articulações, cartilagens, tendões, ligamentos, ossos, vasos e outros órgãos. Se estiverem contaminadas ficam crônicas.

Dr. Fleb, vou pescar.



Ah, **Dr. Fleb**, mas não tem doença ou machucado nessa vida que a mulher do **Dorico do Bagre** não tenha remédio.

Zé Boiano, não é aconselhável fazer isso!



A farmácia dela tem pedaços de peixe, álcool, sal, urina, bebidas alcoólicas, querosene, torniquete, fumo, erva, pó de café, gasolina, própolis, graxa, planta saião, mel... Se nada der certo, tem oração.

Tudo seria mais seguro no postinho, não é **Dr. Fleb**?

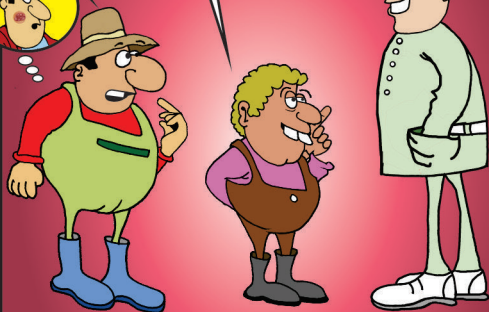
Remédios caseiros podem piorar.



Faz 5 anos que ela cuida de uma ferida no rosto do meu amigo...

O **Carlito Prudente** já encarou uma aranha e um peixe-espada. Ele é esperto e nunca levou mordida ou ferroadada.

Tem mais peixes também: mangangá, moreia e outros venenosos ou não, mas que machucam!



Li no jornal que tem muito acidente com bagre e água-viva no litoral de São Paulo.



No calçadão de Copacabana

Uma lavadinha depois do acidente deixa tudo novo, né, **Dr. Fleb**? O senhor é pescador também, é?

Não como vocês, **Tião Esperto**. Só lazer, vez enquando. Mas voltando ao assunto: depende da lavadinha, viu?

Se levar uma mordida, lave com água limpa, coloque o machucado em água quente por 40 minutos. Cuidado com ferrões e espinhos. E vá ao postinho.

Menino esperto, **Esdras**!



Olha **Dr. Fleb**, o senhor entende de pesca e eu de primeiros socorros. Não pode tirar o ferrão. Pode fazer compressa com água do mar, colocar bolsa com gelo por 20 minutos ou jogar vinagre.

Mas não é que você daria um bom médico, **Tião Esperto**? Vinagre e compressas com água do mar são bons para acidentes com água-viva, caravela e medusa. Não use água doce!



Sou quase especialista! O dr. sabe que não existe caranguejo ou siri venenoso no Brasil, mas acidente com esses dois pode ser bem grave? Oh, bicho danado!

O litoral do Brasil é extenso. Deve ter acidentes em toda a costa com pescador e banhistas!

O que eu mais vejo é acidente com bagre... aquele ferrão dói até...



A vizinha do **Zé Boiano** disse pro médico que a amiga dela mandou usar urina ou álcool, no ferimento, que é a mesma coisa.

Que medo, pai! Receitas caseiras podem provocar infecções e agravar o problema.

O certo é o médico do postinho.

O **Mané Ouriço** ficou dias em casa por causa de um ouriço-do-mar. Nunca vi tanto espinho. Isso que a mulher dele é enfermeira. Tirou tudo com pinça. Oh, mulher corajosa!

A mulher dele lavou com água quente e sabão e depois levou o marido pra tomar vacina contra tétano e soro no postinho. Está curado!

Mas o duro é acidente com anzol, linha de pesca, chumbada... pescador consciente cuida das suas coisas e não deixa sujeira.



O **Carlito Prudente** tem uns baldes no barco pra colocar anzol, chumbada, prego, arame e tudo que ele acha jogado. Ele mais limpa do que pesca!

A gente também sofre com espetinhos de madeira e até agulha pelas areias. Eu sei que isso pode dar muita doença.

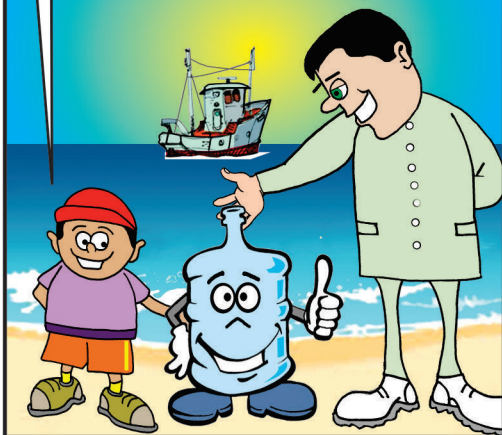


Os acidentes mais comuns



Poluição, ataques de peixes e falta de proteção solar são riscos para o pescador e turistas.

Tomem bastante água.
É importante manter a hidratação.



Eu já aprendi: uma pessoa que pesa 70 quilos tem que tomar quase 3 litros de água por dia.



Dr. Fleb, o Esdras falou que tem protetor solar para tomar em comprimidos.
Esse menino inventa cada coisa!

Mas é verdade, **Chefia**.
Isso já existe. Logo, logo
vocês poderão usar.





Tem também roupas com proteção solar que protegem pescadores, banhistas, atletas ...

Câncer de pele pode começar com uma pinta ou ferida simples. Quem trabalha no sol precisa ficar de olho nas costas, atrás da orelha, na cabeça, pés, braços...



Tião Esperto, muito cuidado com manchas, pintas que mudam de tamanho, cor ou forma.

E feridas que não cicatrizam. Lesões provocadas pelo sol podem evoluir para câncer de pele.



Carlito Prudente, cuidado com acidentes com objetos na praia, vidros, restos de oferendas...

Mar também é escola! Que aula de saúde! Acho que até os peixes aprenderam hoje. Vamos chamar os amigos para visitarem o postinho periodicamente?

Isso aí, **Carlito Prudente**! Tem gente consciente que se cuida e vive alertando os amigos. É trabalho do pescador também.



Pai, o sol está indo embora.
Já estou sentindo o cheiro
da comida de casa.

Eita fome, **Esdras!**
Mas com esse pôr do sol
alaranjado, misturado com
vermelho e o azulão da noite
chegando, a fome espera...

Cuidado com o sol

Sol forte sobre a pele e altas temperaturas são fatores que prejudicam a saúde do pescador.

A pele é sensível e pode desenvolver doenças graves, mesmo em pescadores que passaram a vida trabalhando sob o sol sem proteção e acreditam que já estão acostumados. Insolação, desidratação e câncer de pele são um risco para indivíduos que não tomam os cuidados necessários. Informe-se com o médico sobre o filtro solar mais adequado para o seu tipo de pele.



COMO APLICAR FILTRO SOLAR

Aplique filtro pelo menos 15 minutos antes de se expor ao sol

Regra da aplicação em duas camadas

Após aplicação usual, reaplique o produto imediatamente


Regra da colher de chá

Use a medida da colher de chá




Quantidade proporcional a 1 colher de chá rasa




rosto, cabeça e pescoço
1 colher de chá 

braço e antebraço

1 colher de chá 

frente e trás do dorso
2 colheres de chá
para cada lado 

coxa e perna

2 colheres de chá
para cada lado 

APLIQUE CREME HIDRATANTE NA PELE

Precisamos de 30-40 ml/kg/dia de água - uma pessoa de 70kg deve beber por dia de 2,1 a 2,8 litros de água.

Proteja-se com chapéus, bonés, óculos de sol e evite camiseta molhada sob sol - água aumenta a passagem da radiação pelo tecido.

Já existe fotoproteção oral - comprimidos que protegem contra os efeitos nocivos do sol.



Já existem roupas que oferecem fotoproteção.

Vamos distribuir
a cartilha e o gibi
para os nossos amigos,
pessoal!

