

Todos devem poder e ser capazes de falar

Talvez já tenha ouvido falar em segurança social e psicológica. Mas o que significam ao certo e como é possível evitar que o seu local de trabalho se torne socialmente inseguro?

Segurança social refere-se à proteção contra ameaças de outros num ambiente social. Neste caso, trata-se do seu ambiente de trabalho. Essas ameaças são, por exemplo, assédio moral, discriminação, assédio sexual, agressão e violência.

Segurança psicológica diz respeito a um clima positivo numa organização ou equipa. É imprescindível que todos se sintam à vontade para falar, sem receio de consequências, para que possamos fazer sempre melhor em conjunto.

Portanto, embora sejam dois aspetos de segurança distintos, estão intimamente relacionadas.

Segurança social e psicológica na sua equipa

Identifica-se com alguma destas situações?

- 1 Assiste ou passa por uma situação de risco, mas hesita em falar sobre o assunto porque tem medo que as pessoas pensem que está a fingir ou que é uma chatice.
- 2 Alguém fala consigo sobre uma situação de risco, mas você pensa: 'Deixa lá isso' ou 'Eu sei o que faço'.

Soa-lhe familiar? Então, talvez o clima na sua equipa ainda não seja tão positivo como seria desejável e, involuntariamente, isso também aumenta o risco de insegurança social. Todos os membros da equipa devem poder e ser capazes de falar. Por isso, é importante pôr de parte as conclusões precipitadas e dialogar.



Parar, pensar, agir

Aplique o "método Parar-Pensar-Agir".

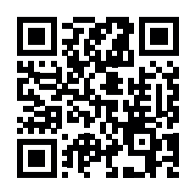
Parar: Não reaja de imediato, nem exprima conclusões precipitadas. Conte até 10.

Pensar: Reflita sobre as consequências das suas conclusões; talvez isso contribua para que as pessoas tenham receio de falar, o que, por sua vez, pode levar à insegurança social. Em vez disso, pense nas perguntas que pode fazer à outra pessoa para resolver a situação de forma positiva.

Agir: Faça as suas perguntas e dialogue com o outro.

Qual será melhor forma de resolver as situações em causa?

- 1 Tem medo das consequências caso fale sobre uma situação de risco? Fale com o seu supervisor para, em conjunto, discutirem como devem lidar com esta situação em equipa.
- 2 Se não concordar com alguém que o aborde, aplique o método: Parar, Pensar, Agir.



Quer saber mais? Consulte também a "toolbox" "Segurança social e psicológica"!

Jornal Conscientemente Seguro 2026

"Num instante" nunca garante a segurança Pág. 2

conjunt to conjunto Pág. 3

Uma plataforma aérea não é um brinquedo Pág. 4

Saber como fazer trabalhos de içar e levantar Pág. 5

Perigo derivado do pó de quartzo Pág. 6



Proteja-se do sol Pág. 7

O perigo dos gases de escape está à toda a volta Pág. 8

Prestar atenção ao risco de corte Pág. 9

trabalh to trabalho Pág. 10

Todos devem poder e ser capazes de falar Pág. 12

25 de março

Junte-se às "toolboxes"!

No dia 25 de março, você e seus colegas poderão participar de to em diferentes workshops online gratuitos.

Leia o código QR

para obter mais informações.



“Num instante” nunca garante a segurança

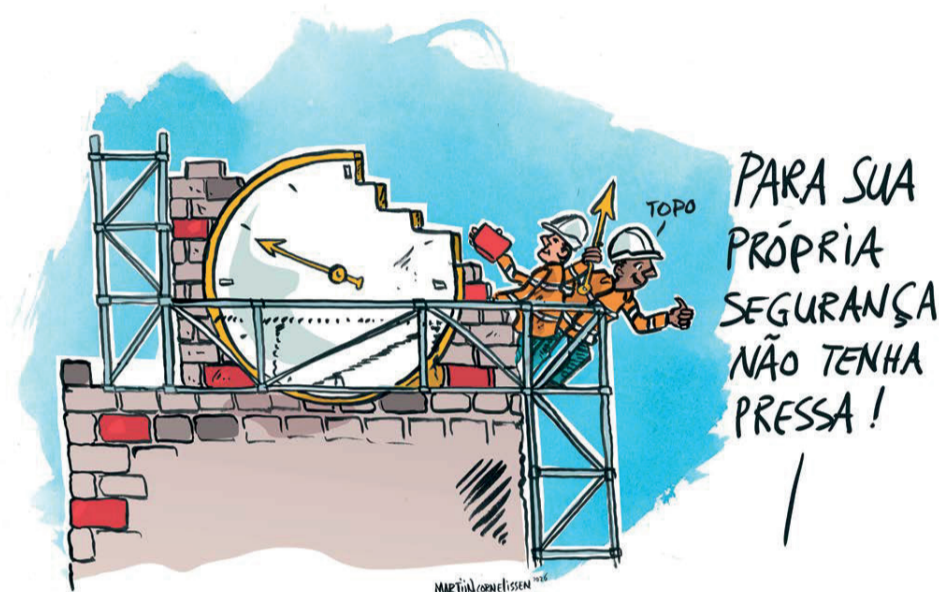
A rotina pode tornar-nos cegos. Por vezes, uma situação perigosa ocorre porque não controlamos o nosso próprio comportamento como seria desejável. Fazer algo “num instante” em cima dum banco ou numa escada frágil dá azo a acidentes.

“É preciso terminar isto”

Quando estamos “entretidos”, por vezes continuamos a trabalhar de forma insegura, contrariando o nosso bom senso. Talvez se identifique com as seguintes frases:

- “Tenho que fazer. Não vou parar agora para ir ao carro ou à oficina buscar as ferramentas certas.”
- “É preciso terminar isto. Tomar as medidas de segurança certas vai demorar imenso.”
- “Não me vou fazer de difícil se isto até pode ser fácil.”
- “Os meus colegas também fazem assim. Se eu não o fizer, vão achar que me estou a armar.”

Mas, ao raciocinar dessa forma, você incentiva comportamentos inseguros.



Reportar também os quase-acidentes

Recompense os comportamentos seguros e reporte as situações em que algo corre mal. Estes relatórios são extremamente importantes para aumentar a sensibilização e evitar que acidentes aconteçam. Além disso, também permitem que aprendamos uns com os outros aquilo que é possível melhorar.

Uma boa preparação é meio caminho andado!

- Esforce-se por conhecer a situação e o ambiente a fundo.
- Empenhe-se em saber o que é necessário para o seu trabalho.
- Confirme previamente os meios auxiliares e a quantidade de pessoas necessárias.
- Elabore ou familiarize-se com a avaliação de risco (RI&E) do projeto.

A segurança é uma responsabilidade sua, mas deve poder contar com o apoio do seu supervisor neste processo. Devem decidir, em conjunto, a forma de trabalhar em segurança. Fale com os seus colegas caso veja que eles estão a fazer só “num instante” algo que não é seguro e ofereça ajuda para realizar o trabalho em segurança.

Estratégia de higiene no trabalho

Conhece a estratégia de higiene no trabalho? Trata-se da ordem pela qual são aplicadas determinadas medidas para trabalhar em segurança. Utilize-as também para reduzir o esforço físico.

- 1 Medidas básicas**
É possível eliminar por completo o trabalho fisicamente exigente?

Por exemplo, fazendo o seguinte:

- Aplicação de pré-fabricados
- Utilização de materiais mais leves
- Transportar os materiais pesados para locais em altura, para que não tenham de ser transportados por si
- Utilizar máquinas para realizar os trabalhos, como máquinas de pavimentação ou robôs de demolição

- 2 Medidas técnicas e organizacionais**
Há ferramentas auxiliares ou métodos de trabalho que possam tornar o seu trabalho menos pesado?

Por exemplo, é possível aplicar alguma das seguintes medidas:

- Utilizar auxiliares de elevação
- Ajustar a altura de trabalho
- Alternar tarefas com colegas, para não fazer o mesmo trabalho (pesado) durante muito tempo

- 3 Medidas individuais**
As medidas individuais são aquelas que o(a) protegem apenas a si, como é o caso dos exoesqueletos.

- 4 EPI**
O EPI só deve ser considerado após cumprir as medidas nos pontos 1, 2 e 3.

Considere o seguinte:

- Calçado resistente com solas com um bom perfil
- Joelheiras

Não tenha receio de utilizar ferramentas auxiliares

Felizmente, há várias ferramentas auxiliares e métodos de trabalho que lhe permitem reduzir o seu esforço físico e que são concebidas para tornar o trabalho de todos mais seguro e saudável. Por isso, não deve hesitar em utilizar os recursos que tem ao seu dispor!

Fale e dê a sua opinião

Trabalhar de forma segura e responsável começa com uma boa preparação para o trabalho. Algumas das medidas mencionadas exigem a colaboração do seu empregador ou cliente. Contudo, também cabe a si garantir que o esforço físico não se torna excessivo. Caso considere que o seu trabalho exige mais medidas, fale com o seu supervisor sobre as possibilidades disponíveis.



Consulte também a “toolbox” criada especificamente para o Dia da Segurança Consciente de 2026.

O esforço físico faz parte do trabalho, mas esteja atento(a) aos seus limites

O esforço físico faz parte do nosso trabalho. Isto não é prejudicial por si só, contudo devemos evitar esforços excessivos. Como é possível fazê-lo e o que entendemos por esforço físico?

Quando falamos em esforço físico, rapidamente pensamos em trabalho fisicamente pesado ou exigente. Levantar, empurrar e puxar cargas são exemplos claros disso. Mas também há determinadas posturas de trabalho que sobrecarregam o corpo, como é o caso de trabalhos realizados acima da altura dos ombros ou simplesmente na posição ajoelhada. Fazer um determinado trabalho pesado repetidamente durante longos períodos de tempo ou adotar uma má postura de trabalho também é prejudicial para si. O ambiente de trabalho também desempenha um papel importante neste contexto. Trabalhar em terreno irregular ou num ambiente muito frio ou quente tem impacto no seu corpo.

Resistência física

O esforço físico não é mau por si só, mas o esforço excessivo é prejudicial. A resistência física também é importante neste contexto. Fatores como o cansaço, o stress e a idade determinam, em certa medida, a carga de trabalho que alguém consegue suportar.



Trabalhar em segurança em conjunto, mesmo quando não falamos a mesma língua

Neste documento, irá ler como pode trabalhar em segurança com os seus colegas. Mas o que acontece quando alguém tem dificuldades em cumprir estas instruções por não falar (bem) a língua? A participação de todos é necessária para podermos criar um ambiente de trabalho seguro em conjunto!

No nosso ramo de atividade, a mão de obra de outros países é extremamente necessária, o que exige o contributo de todos no local de trabalho. Se o neerlandês não for a sua língua materna ou se um dos seus colegas não falar (bem) a língua, pode ser mais difícil comunicar sobre segurança.

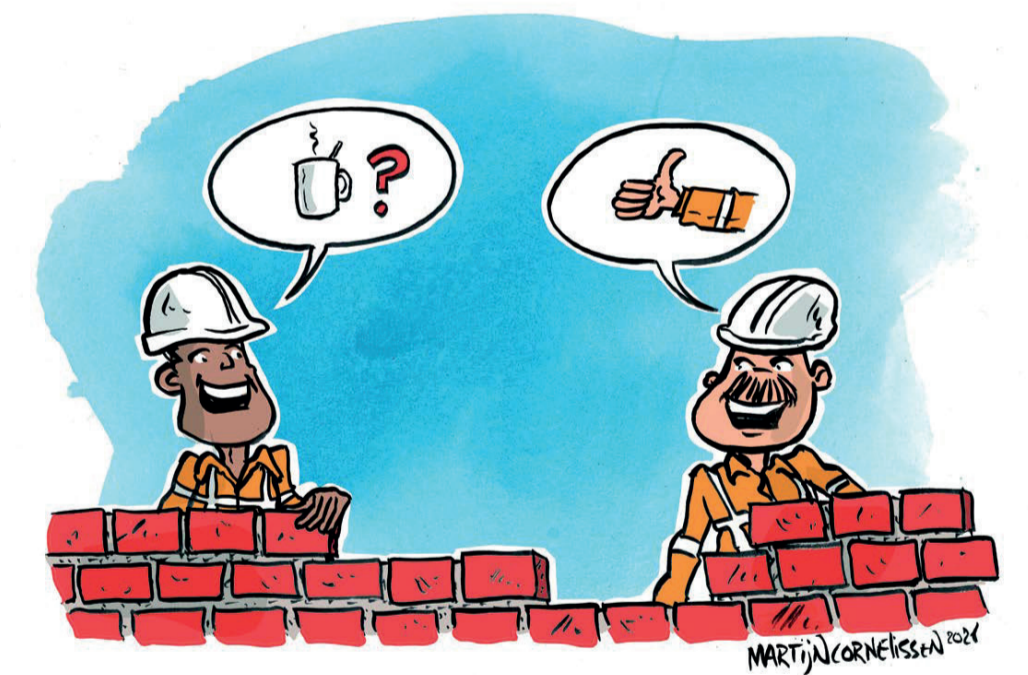
Conselhos em caso de barreira linguística

- 1 Envolve os trabalhadores falantes de outras línguas aquando do início dos trabalhos. Solicite o seu contributo e faça perguntas para confirmar se tudo está esclarecido.
- 2 Utilize uma "linguagem" que seja clara para todos: ícones e gestos permitem comunicar aspetos importantes muito rapidamente.
- 3 Nomeie um "parceiro" para apoiar os trabalhadores falantes de outras línguas, ao qual eles se possam dirigir caso tenham questões.
- 4 A Inteligência Artificial pode ser uma ferramenta útil para as traduções, mas preste atenção: não utilize o telemóvel no local de trabalho, dado que isso pode causar distrações e originar situações de risco.

Diferenças culturais

A barreira linguística não é o único obstáculo à comunicação. As diferenças culturais também podem dar origem a ambiguidades.

- Em alguns países, as pessoas lidam com a hierarquia no trabalho de forma diferente, o que pode tornar mais difícil falar com um supervisor ou um colega mais velho no caso de situações pouco seguras.
- A vergonha ou o embaraço também podem ser relevantes, pois uma pessoa poderá não se atrever a fazer perguntas caso não tenha compreendido uma instrução de segurança.
- Por vezes, as normas de segurança aqui são diferentes das normas no país de origem de outros trabalhadores.



Para ultrapassar estas diferenças, temos de querer compreender-nos mutuamente. Participe no diálogo, faça perguntas e ofereça ajuda quando necessário. Demonstre interesse no historial dos colegas e deixe-os à vontade para fazerem as suas próprias perguntas. Desta forma, é possível perceber porque agem de uma determinada forma e as dificuldades que possam ter.

Envolver todos no trabalho seguro

Poderá achar que fazer perguntas ou dar explicações adicionais está fora do âmbito do seu trabalho. Mas só é possível criar um local de trabalho seguro envolvendo todos os trabalhadores, por isso, **pedimos que assuma a responsabilidade pela sua segurança e também pela segurança dos outros.**

Uma plataforma aérea não é um brinquedo

A utilização de plataformas aéreas para trabalhos em altura é cada vez mais frequente, contudo isso também acarreta riscos. Por esse motivo, é necessário ter a preparação adequada ao entrar na plataforma. É preciso compreender que cada plataforma aérea é diferente, não correr riscos e cumprir as regras!

As plataformas aéreas acarretam muitos riscos, os quais são afetados por diversos fatores:

Fatores de influência	Risco
Ausência de barreiras de delimitação	Colisões
Utilização incorreta	Aprisionamento
Condições meteorológicas	Risco de queda
Terreno irregular ou lamacento	Perigo de capotamento

Por vezes, há coisas que ainda correm mal ao fazer trabalhos com plataformas aéreas

A Situações em que algo pode correr mal

- 1A. A plataforma aérea no local reage e move-se de forma diferente da plataforma aérea na qual foi realizada a formação.
- 2A. A plataforma aérea é utilizada para içar ou deslocar materiais (de construção).
- 3A. A plataforma aérea é utilizada para retirar pessoas em altura.
- 4A. A plataforma aérea está equipada com estruturas autoportantes adicionais, como coberturas antichuva.

B Quais são os motivos

- 1B. Existem vários tipos de plataformas aéreas e embora pareçam semelhantes, todas funcionam de forma diferente. Por isso, não arrisque e siga as instruções da plataforma aérea em questão.
- 2B. É proibida a utilização de plataformas aéreas como equipamento de elevação
- 3B. Não é permitido subir/descer de uma plataforma aérea em altura.
- 4B. Não é possível fixar qualquer tipo de estrutura na plataforma de trabalho.

Comece sempre por fazer uma avaliação dos riscos e tome as medidas adequadas para trabalhar em segurança.

- Estude primeiro as instruções e/ou o manual.
- As instruções do fabricante/proprietário do equipamento são sempre as mais importantes.
- Considere os riscos ambientais. Tenha em conta terrenos irregulares ou lamacentos, saliências no edifício, etc.
- Delimite a área de trabalho em volta e por baixo da plataforma aérea.
- Certifique-se de que há alguém no local que possa prestar auxílio caso seja necessário.



Prestar atenção ao risco de corte

Um corte é uma das lesões mais frequentes no nosso ramo de atividade. Infelizmente, cortes em tendões e nervos ou infeções desagradáveis são mais comuns do que pode pensar.

O perigo tem a ver com a forma como manuseamos as ferramentas afiadas. As inúmeras atividades diárias com facas, rebarbadoras, serras e outras ferramentas elétricas fazem com que estejamos menos atentos aos riscos. Também estamos tão habituados a manusear vidro, painéis afiados ou azulejos que praticamente o fazemos sem pensar.

É essencial que as ferramentas e materiais afiados sejam manuseados com cuidado

1 1º passo: | Sensibilização

Ao trabalhar com ferramentas ou materiais afiados, pondere sempre como o pode fazer da forma mais segura possível. Faça perguntas, leia os manuais e proteja-se de forma adequada.

2 2º passo: | Formação e instruções

Uma boa formação ajuda a manusear as ferramentas e materiais afiados com o devido cuidado. Existem várias "toolboxes" disponíveis relativamente a este tema, por isso, pergunte ao seu supervisor se pode participar numa. Os fabricantes também incluem frequentemente instruções nos seus produtos.

3 3º passo: | Ferramentas seguras

Qual é a ferramenta mais segura para o seu trabalho? Considere, por exemplo, rebarbadoras de baixa velocidade, lâminas de segurança especiais ou serras com proteção contra golpe. Meios auxiliares específicos, como uma ferramenta de elevação para superfícies lisas, também podem tornar o seu trabalho mais seguro.

4 4º passo: | Local de trabalho seguro

O local e a localização determinam o risco em muitas situações. Evite realizar trabalho com ferramentas afiadas sem o devido planeamento. Verifique sempre primeiro se pode fazer esse trabalho recorrendo a pré-fabricados ou em condições controladas.

5 5º passo: | Planeamento e organização

Planeie as suas tarefas cuidadosamente. Tarefas inesperadas e não planeadas com materiais e ferramentas cortantes acarretam um maior nível de risco. Mantenha o local de trabalho arrumado, trabalhe de forma organizada e respeite os métodos de trabalho acordados.

6 6º passo: | Equipamento de proteção individual

Use equipamento de proteção individual (EPI) adequado. Frequentemente, isto inclui, pelo menos, luvas de segurança adequadas, resistentes a cortes adequadas e, em alguns trabalhos, também protetores de antebraços.



O perigo dos gases de escape está à toda a volta

Os gases de escape dos motores a diesel - também conhecidos como emissões dos motores a diesel (DME) - são verdadeiros "assassinos" silenciosos, uma vez que as emissões não são apenas prejudiciais para os nossos pulmões, como também são cancerígenas. Por esse motivo, devemos reduzir a exposição às DME ao mínimo. E, por vezes, isso pode exigir medidas radicais.

As DME estão presentes em diversas atividades de trabalho. Há muitos veículos e máquinas que ainda têm motores a diesel (também conhecido como gasóleo). Felizmente, esses veículos e máquinas são atualmente muito mais limpos do que anteriormente; além disso, eletrificamos a nossa frota de máquinas sempre que possível. Contudo, continua a haver riscos para a saúde.

- Os equipamentos de construção são muito duradouros e, por isso, muitos trabalhadores ainda trabalham com ou junto de máquinas e veículos mais antigos, que emitem substâncias nocivas.

- As suas próprias máquinas não são as únicas que emitem DME. Quem trabalha ao longo da estrada, por exemplo, está inevitavelmente exposto a gases de escape e a outras substâncias.

O que é possível fazer?

- Informe-se sobre as possibilidades de utilização de materiais mais limpos.
- Desligue sempre um motor a diesel/gasóleo quando este (já) não for necessário.
- Durante os trabalhos, mantenha a maior distância possível de veículos e máquinas a gasóleo.
- Se utilizar um veículo a gasóleo, preste atenção ao seu estilo de condução; acelere e arranque lentamente.

! Limitar o risco

Idealmente, pretende-se criar um ambiente sem emissões de motores a diesel/gasóleo, mas nem sempre é possível evitar a exposição, como é o caso quando se trabalha ao longo de uma autoestrada ou quando são necessários agregados num estaleiro de construção. É precisamente por este motivo que é importante fazer todos os possíveis para reduzir este risco.

Colabore também com o seu empregador para manter o ambiente de trabalho tão seguro quanto possível.

- Solicite uma "toolbox" sobre a forma de reduzir os riscos de DME.
- Se assistir ou experienciar uma situação de insegurança, reporte sempre ao seu supervisor.



Saber como fazer trabalhos de içar e levantar

Içar e levantar cargas são trabalhos que requerem atenção redobrada no local de trabalho. O amarrador - a pessoa que fixa a carga - desempenha um papel importante, mas o mesmo acontece com o operador da grua e com todos os outros no local de trabalho. Certifique-se de que todos se mantêm sempre afastados da grua ou da máquina. Não permaneça ou caminhe sob a carga içada.

A pessoa que "amarra" a carga, juntamente com o operador da máquina, é responsável por transportar essa carga de A para B em segurança, e essa tarefa vai além de garantir que a carga está bem fixada. Trabalhar de forma rotineira, com uma atitude de quem "faz isto há anos", dá azo a acidentes.

Uma boa preparação é essencial. Içar ou levantar cargas deve começar sempre com um plano. Pense bem nos seguintes aspetos:

- O alinhamento
- O piso
- O meio/equipamento de elevação
- A deposição da carga

Cada vez mais pré-fabricados

Cada vez mais peças de grandes dimensões são fornecidas pré-fabricadas ou em grupo e estas peças pré-fabricadas também devem ser içadas ou levantadas em segurança. Ao serem deslocadas, estas peças nunca devem poder soltar-se, por exemplo,

devido a choques ou movimentos inesperados. Assegure que os pontos de içamento ou elevação são conhecidos antecipadamente.

Experiência demonstrável

Operar uma grua está sujeito a requisitos de formação. Embora os requisitos de formação rigorosos não se apliquem a gruas de "menos de 10 toneladas/metro", isso não significa que qualquer pessoa possa operar a grua. Nestas gruas "mais pequenas", o operador também deve ter as competências necessárias e um nível de conhecimentos equivalente ao de um operador formado.

Elevar não é o mesmo que içar

- Não se deve içar cargas com máquinas destinadas a elevação. Existem ferramentas auxiliares para aluguer ou já disponíveis que permitem utilizar uma máquina de elevação também como uma grua ou plataforma aérea. Nesse caso, é obrigatório solicitar a aprovação desse conjunto como máquina de elevação ou plataforma aérea.
- As operações de carga e descarga são frequentemente realizadas com manipuladores telescópicos, empilhadores ou empilhadores montados em camião. A carga deve estar bem embalada para que não se desloque nem caia dos garfos.
- Para a elevação, o operador também deve ter uma boa visibilidade do ambiente que o rodeia e o piso deve ser estável.

! O que nunca deve fazer

- Amarrar cargas sem informação e instruções adequadas.
- Trabalhar sem delimitação do espaço em volta da grua e da trajetória da carga.
- Carregar uma carga já suspensa na grua.
- Pisar ou subir para uma carga de uma grua (por exemplo, um contentor) em altura.



Perigo derivado do pó de quartzo: mais vale prevenir do que remediar

Furar, serrar, fresar: quando se começa a trabalhar com ferramentas em determinados tipos específicos de pedra, betão ou compósito, há libertação de pó de quartzo, cuja inalação provoca danos nos pulmões.

O teor de quartzo varia consoante o tipo de pedra, mas a nuvem de partículas de pó de quartzo é extremamente nociva, seja qual for o caso. E são precisamente as partículas de pó mais pequenas e invisíveis que são mais perigosas, uma vez que penetram a fundo nos pulmões.

O pó de quartzo nos pulmões causa:

- irritação das vias respiratórias
- tosse
- aperto no peito e falta de ar
- cancro do pulmão, em determinados casos

Prevenir em vez de remediar

De forma a evitar os perigos do pó de quartzo, devemos sobretudo minimizar as atividades de perfuração, serragem ou fresagem em materiais que contenham quartzo.

Utilize proteção também no caso de fazer apenas alguns furos ou serrar algo!



1 Prevenir

- Conceber as estruturas e os materiais de construção de forma a não ser necessário furar, serrar ou fresar.
- Optar por materiais com um baixo teor de quartzo, sempre que possível.
- Sempre que possível, optar por um método de processamento que liberte o mínimo de pó de quartzo (por exemplo, cortar blocos em vez de serrar).

Discutir o assunto e trocar experiências

Discuta os perigos e aprenda com os outros para saber que medidas básicas funcionam bem.

Partilhar experiências é fundamental, dado que mais diálogo e abertura garantem uma melhor proteção para nós e para os outros.

2 Proteger

- Utilizar ferramentas com uma boa aspiração (ver www.stofvrijwerken.tno.nl/)
- Utilizar o abastecimento de água para evitar a formação de pó.
- Assegurar a ventilação; é extremamente importante haver renovação de ar suficiente em caso de libertação de pó.
- Protetores contra pó e máscaras adequadas são um excelente meio para evitar a inalação, mas não substituem as outras medidas!

Utilize proteção também no caso de fazer apenas alguns furos ou serrar algo!



Consulte também a "toolbox" criada especificamente para o Dia da Segurança Consciente de 2026.

Proteja-se do sol: prevenir, vestir, aplicar

Todos sabemos que a exposição solar excessiva faz mal. Mas sabe exatamente qual é o risco que corre e o que pode fazer para o evitar? As pessoas que trabalham muito ao ar livre têm, efetivamente, até três vezes mais probabilidades de contrair cancro da pele, por isso, é importante tomar sempre medidas de prevenção.

1 Prevenir

A principal forma de nos prevenirmos contra o sol é procurando a sombra. Qual é a melhor forma de o fazer quando se tem de trabalhar no exterior, ao sol?

- Planear o trabalho de forma adequada. Começar a trabalhar na sombra e ir-se adaptando ao localização do sol.
- Caso não exista sombra no local de trabalho, crie a sua própria sombra com uma lona ou uma tenda de festas (gazebo). Neste caso, não se esqueça de prestar atenção à segurança.

3 Aplicar

Nas partes do corpo que não estão cobertas deve aplicar protetor solar.

- Consulte a intensidade da luz solar nas previsões meteorológicas (KNMI). A partir do nível 3, é importante fazer uma aplicação adequada de protetor solar, com, pelo menos, fator de proteção 30.
- Normalmente, o protetor deverá ser aplicado a cada 2 horas. Se suar muito enquanto trabalha, deverá fazer a aplicação com mais frequência!
- Algumas pessoas aplicam uma camada muito fina de protetor solar, mas uma camada mais espessa oferece um nível de proteção muito melhor.

Noções erradas

"Só tenho de aplicar protetor solar em dias de muito sol."

O risco de danos na pele é mais frequente do que se pensa. A partir do nível 3 de intensidade da luz solar, é necessário que se proteja adequadamente, por isso, o princípio "prevenir, vestir, aplicar" é válido mesmo em dias nublados ou dias de verão.

"Não corro risco desde que não me queime ou apanhe um escaldão."

Ao trabalhar ao sol, estamos sempre expostos à radiação UV. Se trabalhar muito ao ar livre e não tomar medidas adequadas, poderá ter problemas graves a longo prazo. Estes poderão surgir mais rapidamente quando nos queimamos ou apanhamos escaldões, mas a exposição é prejudicial mesmo que isso não aconteça.

Caso note algum ponto suspeito no corpo, peça ao médico que o examine rapidamente.

Se os problemas forem detetados a tempo, pode, muitas vezes, evitar consequências graves.

2 Vestir

Depois de tomar o maior número possível de medidas de prevenção, pense também em vestuário resistente aos raios UV que lhe ofereça a máxima proteção possível.

- Tape os braços e as pernas o mais possível, de preferência com calças compridas e mangas compridas. Use roupas arejadas para não ficar demasiado quente.
- Não use t-shirts brancas, porque o branco não protege tão bem contra os raios UV, especialmente quando o vestuário está molhado.
- As orelhas e o pescoço são pontos vulneráveis à radiação UV, por isso, ao proteger a cabeça, não use apenas um boné ou capacete, mas também um protetor para o pescoço.

A luz UV é uma das principais causas de cataratas e de outras doenças oculares, portanto não se esqueça dos óculos de sol para proteger os olhos.

