



Protector solar, um aliado imprescindível

Escolha um protector específico para crianças com um Factor de Protecção Solar (FPS) igual ou superior a 30, hipoalergénico (sem parabenos e sem perfume), com um filtro mineral (dióxido de titânio ou óxido de zinco) que proteja contra os raios UVA e UVB e seja resistente à água;

Aplique-o generosamente em todo o corpo, pelo menos 30 minutos antes da exposição ao sol;

Cubra todas as zonas expostas e as não expostas (mesmo por baixo do fato de banho), sem esquecer lábios e orelhas, ombros e pescoço, mãos e pés e as zonas atrás dos joelhos;

Renove a aplicação de duas em duas horas ou mais frequentemente se a criança transpirar muito e ainda após cada banho.



Bebés e Crianças

DIAS DE SOL EM SEGURANÇA

COM A AJUDA DESTA FARMÁCIA

A protecção solar deve ser uma preocupação de todo o ano. Mas reforçada na primavera e verão, em que as crianças estão mais tempo ao ar livre. Conte com esta farmácia para aconselhar sobre os cuidados e os produtos mais adequados para que as suas crianças desfrutem com segurança e saúde os dias de sol. Faça do sol um aliado com a nossa ajuda!



copyright © Maio de 2009
da Associação Nacional das Farmácias



Farmácias Portuguesas

iSaúde



Bebés e Crianças

DIAS DE SOL EM SEGURANÇA



Pele imatura, mas com memória

Para que as crianças desfrutem dos dias de sol em segurança e com saúde é preciso protegê-las.

As crianças são mais sensíveis ao perigo da exposição ao sol que se vão somando ao longo dos anos, com consequências na idade adulta.

São vários os factores que contribuem para a fragilidade da pele do bebé e criança:

Menos espessa e compacta, o que facilita a passagem da radiação solar;

Produz suor insuficiente para arrefecer o corpo;

Produz pouca gordura, sendo mais sujeita à desidratação.

A pele do bebé e da criança tem assim menos defesas, mas é na infância que se está mais tempo exposto ao sol – as crianças brincam nos parques e nos recreios das escolas, praticam desporto ao ar livre, vão de férias para a praia... Há, pois, que redobrar cuidados.



E há crianças mais vulneráveis que outras: as que têm pele e cabelos muito claros, as que têm vários sinais na pele e as que têm antecedentes familiares de cancro da pele.

Sem sombra de risco

O ideal seria que bebés e crianças não estivessem expostos directamente ao sol, mas isso é, no mínimo, difícil. Importa então protegê-los ao máximo. Assim:

Não exponha ao sol bebés com menos de seis meses.

Evite a exposição entre as 11h e as 17h, idealmente entre as 10h e as 18h, horas do dia em que a radiação é mais prejudicial.

Vista as crianças com roupas, embora leves, de malha apertada, opacas (deixam passar menos radiação) e que cubram todo o corpo - já existe vestuário com protecção UV no próprio tecido.

Coloque chapéu com aba larga que faça sombra sobre olhos, nariz, orelhas e nuca.

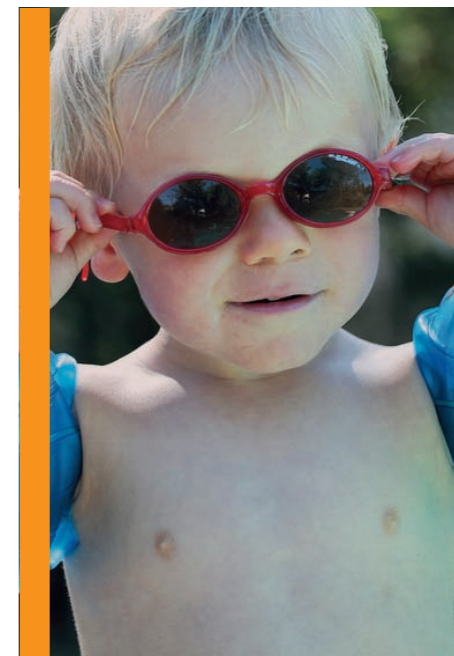
Incentive a usar óculos de sol com protecção UV igual ou superior a 99%.

Evite o uso de perfumes ou colónias.

Ofereça líquidos a beber com frequência para prevenir a desidratação.

Aplique protector solar no campo, na cidade ou na praia.

Dê o exemplo – as crianças tendem a copiar os adultos.



Olhos sensíveis

Óculos de sol são essenciais.

Mas é preciso que ofereçam uma protecção UV no mínimo igual a 99%. Já a cor das lentes é indiferente, pois a protecção resulta de um filtro e não cor.

Convém é escolher óculos “à prova de criança”

– ou seja, resistentes.

E para prevenir recusas deixe-a escolher

– há modelos divertidos e coloridos...

E use-os também!



Lembre-se que...

A sombra não protege a 100%:

os raios são reflectidos pela areia, água, relva e passam até através dos toldos e chapéus-de-sol.

Com o céu nublado também é precisa protecção: as nuvens deixam passar 60 a 80% da radiação UV.

Uma t-shirt de algodão só protege se estiver seca: molhada, deixa passar até 50% da radiação.