



Bebés e Crianças

DIAS DE SOL EM SEGURANÇA

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

PELE IMATURA, MAS COM MEMÓRIA

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.

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.

COM A AJUDA DESTA FARMACIA

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!