



# Segurança Solar para Crianças

## Dicas para os Pais

### Por que é importante?

A exposição excessiva ao sol durante a infância pode causar queimaduras solares dolorosas e aumentar o risco de cancro da pele na idade adulta. Proteger a pele e os olhos das crianças é essencial para a sua saúde a longo prazo.

### Dicas para Evitar Queimaduras Solares

- Evitar o sol entre as 10h e as 16h, quando os raios UV são mais intensos.
- Procurar sombra sempre que possível, especialmente durante as horas de maior intensidade solar.
- Vestir roupas leves e de cores claras, que cubram braços e pernas.
- Usar chapéus de abas largas para proteger o rosto, o pescoço e as orelhas.
- Utilizar óculos de sol com proteção UV de pelo menos 99% para proteger os olhos.
- Atenção aos dias nublados: até 80% dos raios UV podem atravessar as nuvens.
- Superfícies como água, areia e cimento podem refletir os raios UV, aumentando a exposição.

### Uso de Protetor Solar

- Escolher protetores solares de "amplo espectro" com FPS (Fator de Proteção Solar) de pelo menos 15 (idealmente 50).
- Aplicar o protetor solar 15 a 30 minutos antes de sair de casa.
- Reaplicar a cada 2 horas e após nadar, suar ou secar-se com uma toalha.
- Para áreas sensíveis, como nariz, bochechas e ombros, optar por protetores com óxido de zinco ou dióxido de titânio.
- Cuidados Especiais com Bebés
  - Bebés com menos de 6 meses: manter fora da luz solar direta; usar roupas que cubram o corpo e chapéus de abas largas. Se necessário, aplicar protetor solar em pequenas áreas não cobertas.
  - Bebés com mais de 6 meses: aplicar protetor solar em todas as áreas expostas, evitando o contacto com os olhos.

### No caso das Queimaduras Solares acontecerem...

- Oferecer líquidos para evitar a desidratação.
- Aplicar compressas frias nas áreas afetadas para aliviar o desconforto.
- Administrar medicamentos para a dor, como paracetamol ou ibuprofeno, conforme apropriado para a idade.
- Evitar a exposição solar até que a pele esteja completamente curada.
- Consultar um médico se houver bolhas, dor intensa ou febre, especialmente em bebés com menos de 1 ano.

**LEMBRE-SE DE DAR O EXEMPLO: OS PAIS DEVEM ADOTAR PRÁTICAS DE SEGURANÇA SOLAR PARA INCENTIVAR OS FILHOS A FAZEREM O MESMO.**



## Tempo quente em segurança

Brincar ao ar livre é essencial para a saúde, bem-estar e desenvolvimento de crianças e adultos. E nada como o tempo quente e dias longos para proporcionar as condições ideais! MAS há que ter em ATENÇÃO alguns aspetos para que tudo corra bem....

### RESPEITAR O SOL

Usar protetor solar adequado (UVA e UVB, SFP 50+, resistente e bem tolerado)  
Renovar a aplicação do protetor regularmente.  
Usar roupas protetoras.  
Não esquecer o chapéu e óculos de sol.  
Privilegiar as sombras.  
Evitar o sol se índice UV > 7.

### RESPEITAR AS REGRAS DE SEGURANÇA

Piscinas, parques e praias têm regras de segurança que devem ser lidas, compreendidas e respeitadas.

### ESCUTAR O CORPO

Com o quebrar de rotina e a excitação é fácil cair em exageros. Escutar o corpo e respeitar as suas necessidades é essencial. Esta recomendação tem especial importancia para crianças pequenas, pessoas com perturbações do desenvolvimento e idosos.

### MANTER-SE HIDRATADO E BEM ALIMENTADO

Beber água regularmente para compensar as perdas.  
Manter uma dieta saudável e aproveitar as maravilhosas frutas e legumes da época evitando erros alimentares!

### MANTER-SE ACOMPANHADO

É importante manterem-se em companhia e avisar das deslocações e idas à água. Nunca ir para a água sem companhia.

**E NO FINAL DO DIA NÃO SE ESQUEÇAM DE REFLETIR SOBRE OS MOMENTOS PASSADOS AJUDANDO A TIRAR O MÁXIMO PROVEITO DAS EXPERIÊNCIAS VIVIDAS E A DESFRUTAR DA MELHOR VERSÃO DE CADA UM TODOS OS DIAS!**