



CHEGOU O VERÃO!

CALOR! CRIANÇAS SEGURAS,
VERÃO TRANQUILO!



O dia 20 de Junho marcou o início oficial do verão!

O verão é uma estação mágica e esperada com grande entusiasmo por crianças e famílias. É sinónimo de dias mais longos, temperaturas mais quentes, atividades ao ar livre e, claro, férias e praia!

Este período oferece uma excelente oportunidade para criar memórias inesquecíveis e aproveitar ao máximo o tempo juntos.

No entanto, para garantir que seja uma época verdadeiramente agradável e segura é essencial adotar alguns cuidados básicos.

CUIDADOS A TER COM AS CRIANÇAS NO VERÃO

Seja dentro ou fora de casa, no verão, é preciso alguns cuidados específicos para garantir a saúde e o bem-estar das crianças.

HIDRATAÇÃO ✓

O mais importante é assegurar que as crianças tenham acesso a **muita água** e a alimentos frescos. A fruta é essencial nos piqueniques de praia.

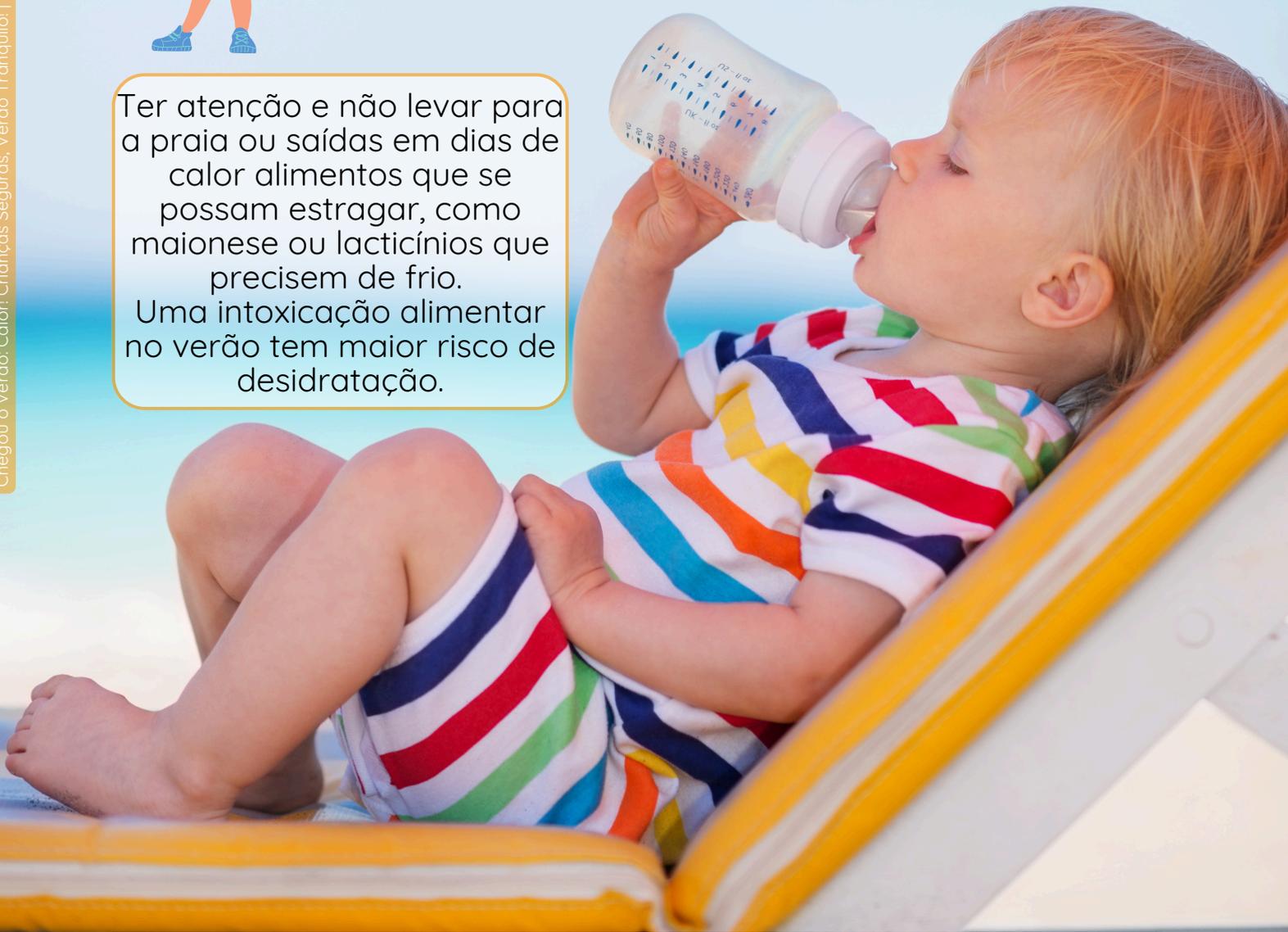


ALIMENTAÇÃO ✗



Cuidado com os alimentos muito doces ou sumos, pois podem contribuir para a criança desidratar.

Ter atenção e não levar para a praia ou saídas em dias de calor alimentos que se possam estragar, como maionese ou lacticínios que precisem de frio. Uma intoxicação alimentar no verão tem maior risco de desidratação.



CUIDADOS A TER COM AS CRIANÇAS NO VERÃO

Seja dentro ou fora de casa, no verão, é preciso alguns cuidados específicos para garantir a saúde e o bem-estar das crianças.

VESTUÁRIO

Vestir as crianças com roupas leves e confortáveis que permitem a circulação de ar e ajudam a manter o corpo fresco.

Roupas de cores claras refletem a luz solar e reduzem a absorção de calor.



UTILIZAR
CHAPÉU DE
ABAS LARGAS
E ÓCULOS DE
SOL

CUIDADOS A TER COM AS CRIANÇAS NO VERÃO

A exposição prolongada ao sol pode causar queimaduras solares que, além de dolorosas, podem ter sérias consequências para a saúde a curto e longo prazo.

Para prevenir esses problemas é crucial adotar medidas de proteção adequadas.

EXPOSIÇÃO SOLAR

- Evitar a exposição solar **entre as 11 e as 17 horas**;
- As crianças com menos de seis meses não devem ser sujeitas a exposição solar direta ou indireta. Crianças com menos de três anos deve-se evitar a exposição solar prolongada;
- 30 minutos antes de sair de casa aplicar um creme protetor solar adequado com índice de proteção (SPF) alto/muito alto (**igual ou superior a 30, preferencialmente 50+**). O protetor deve oferecer proteção tanto para raios UVA como UVB;
- Aplicar protetor solar de 2 em 2 horas e, na praia ou piscina, após o banho mesmo que o protetor seja à prova de água;
- Aplicar protetor solar em todo o corpo, incluindo no dorso das mãos e pés, pescoço, orelhas e mesmo por baixo do fato de banho para que nenhuma área fique esquecida.



ALGUMAS DICAS...

- Não existem protetores solares “à prova de água”, podem ser considerados resistentes/muito resistentes à água por um período de tempo (40/80 min);
- Uma t-shirt molhada no corpo pode deixar passar os raios ultravioleta;
- Estar à sombra de um chapéu de sol ou toldo não é suficiente para evitar os escaldões;
- Com tempo nublado não se esqueça do protetor solar uma vez que os raios são quase tão perigosos como com sol;
- Programe as atividades ao ar livre para a manhã ou fim da tarde.



VERÃO: VERDADEIRO OU FALSO?

Muito sol é perigoso qualquer que seja a idade.

VERDADEIRO. A pele humana e o sistema imunológico são sensíveis à radiação UV ao longo de todo o seu ciclo vida.

VERDADEIRO

A radiação UV não só afeta a pele como também os olhos.

VERDADEIRO. O “escaldão” talvez seja o mais comum dos efeitos, mas a radiação UV pode causar o desenvolvimento de cataratas.

Os efeitos negativos dos “escaldões” são cumulativos.

VERDADEIRO. A capacidade do corpo humano para se proteger e reparar os danos induzidos pela radiação UV decresce ao longo da sua vida.

Quanto mais pequena for a sombra, mais facilmente se apanha uma queimadura solar.

VERDADEIRO. Quando a tua sombra é pequena, a elevação do sol é maior e a radiação UV é mais intensa.

Não posso apanhar um “escaldão” num dia nublado.

FALSO. Ainda que a nebulosidade atenua a radiação UV a radiação difusa é suficientemente intensa para originar eritema exceto se as nuvens forem muito baixas e espessas.

FALSO

Se não sentir calor ao sol não apanharei um “escaldão”.

FALSO. A radiação UV pode não ser sentida pelo indivíduo devido à sua absorção nos níveis mais exteriores da pele.

Basta tornar a aplicar o protetor solar para ficar mais tempo ao sol.

FALSO. Os protetores solares protegem durante um certo tempo. Após esse tempo, qualquer exposição é perigosa.

Não apanho um “escaldão” se estiver dentro de água.

FALSO. A água atenua a radiação UV mas podemos apanhar facilmente um “escaldão” enquanto nadamos.

Fonte: Associação Portuguesa de Cancro Cutâneo, 2019.

Brinca e Aprende com o Zé Pintas (2011)

Da autoria da Associação Portuguesa de Cancro Cutâneo em que, através de uma série de jogos e passatempos, se procura sensibilizar as crianças para o risco que a exposição aos raios solares representa para a saúde.



**CHEGOU O VERÃO!
PROTEJA AS CRIANÇAS,
APROVEITE COM SEGURANÇA!**



**Em caso de dúvida
consulte um profissional
de saúde ou o Centro
de Contacto SNS 24
(808 24 24 24)**