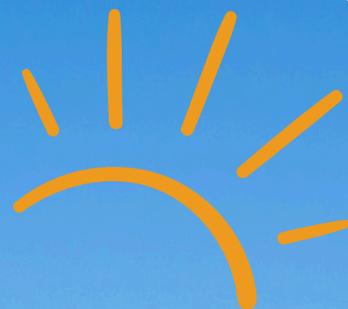




O SOL E AS CRIANÇAS

Uma combinação que pede cuidados!

O Sol e as Crianças | Boletim Informativo | Julho 2025 | Edição 29



O SOL É UM AMIGO DA NOSSA SAÚDE

Além de estimular a produção de vitamina D, essencial para o bom funcionamento do organismo, a luz solar e a sensação de calor também contribuem para o nosso bem-estar físico e emocional.

Os dias quentes e ensolarados são um convite para aproveitar o ar livre, quer seja na praia, na piscina, a praticar desporto ou até mesmo num piquenique em família.

Todas estas atividades são recomendadas, especialmente para as crianças.

No entanto, para tirar o melhor partido do Sol com segurança, é fundamental conhecer os riscos da exposição excessiva e adotar os cuidados necessários para evitar os efeitos nocivos.

ÍNDICE ULTRAVIOLETA (UV)

A quantidade de radiação solar que chega até nós não é sempre a mesma. Varia consoante a localização geográfica, as condições do tempo e a altitude (quanto mais alto o local, mais intensa é a radiação UV).

Saber o Índice UV do dia pode ajudar-nos a:

- Planear melhor as atividades ao ar livre;
- Escolher o horário mais seguro para brincar ou passear;
- Definir as medidas de proteção solar ideais (como roupas, protetor solar e sombra).

Mesmo com frio ou nuvens, os raios UV continuam ativos!

É importante lembrar que a radiação ultravioleta pode ser refletida nas superfícies claras e espelhadas, como areia branca, água e neve.

Significa que, mesmo dentro de água ou à sombra de um chapéu de sol, a pele ainda está exposta aos raios UV.

A previsão diária do Índice UV está disponível no site do Instituto Português do Mar e da Atmosfera (IPMA): <https://www.ipma.pt/pt/index.html>





O SOL E AS CRIANÇAS

A pele das crianças é muito mais sensível à radiação solar do que a dos adultos. Isto acontece porque a pele ainda está em desenvolvimento, é mais fina, delicada e com baixa capacidade de pigmentação, o que reduz a proteção natural contra os raios ultravioleta (UV).

As crianças ficam vermelhas e queimam-se com muito mais facilidade.

As queimaduras solares na infância podem provocar danos permanentes na pele, que se vão acumulando ao longo dos anos, favorecendo o envelhecimento precoce e aumentando o risco de tumores cutâneos na vida adulta.

Não é só a pele que merece atenção!

As crianças são mais vulneráveis ao calor e têm maior risco de desidratação, especialmente em dias quentes.

Tenha sempre água fresca disponível e incentive a criança a beber com frequência, mesmo sem sede.





QUEIMADURAS SOLARES

As queimaduras solares (conhecidas como “escaldões”) variam de leves a graves.

Os escaldões leves podem ser tratados em casa, com medidas simples que aliviam os sintomas, tais como:

- Arrefecer a pele queimada tomando um banho curto com água fria ou aplicar compressas frias na área afetada;
- Aplicar loção ou gel pós-solar, preferir produtos calmantes e sem álcool para aliviar o ardor e o desconforto;
- Hidratar bem, beber bastante água para ajudar o corpo a recuperar e evitar a desidratação;
- Vigiar a temperatura corporal, em caso de febre ou mal-estar, procurar ajuda médica;
- Evitar o sol, mesmo que o escaldão pareça leve, até à recuperação total.

Nos casos mais graves, principalmente quando surgem bolhas, é fundamental procurar orientação médica.

- Não aplicar álcool nem produtos semelhantes;
- Evitar qualquer produto que aqueça a pele;
- Não rebentar ou espremer as bolhas;
- Não usar gelo ou água muito gelada diretamente sobre a pele;
- Não esfregar a pele ao limpar ou secar;
- Não utilizar manteiga, óleo, clara de ovo ou pasta de dentes;
- Não usar algodão nem tecidos que adiram à pele.



MEDIDAS DE PROTEÇÃO SOLAR

Brincar ao ar livre é essencial para a saúde, o desenvolvimento e a socialização das crianças.

Para que o Sol continue a ser um aliado, é fundamental seguir algumas regras simples de proteção solar:

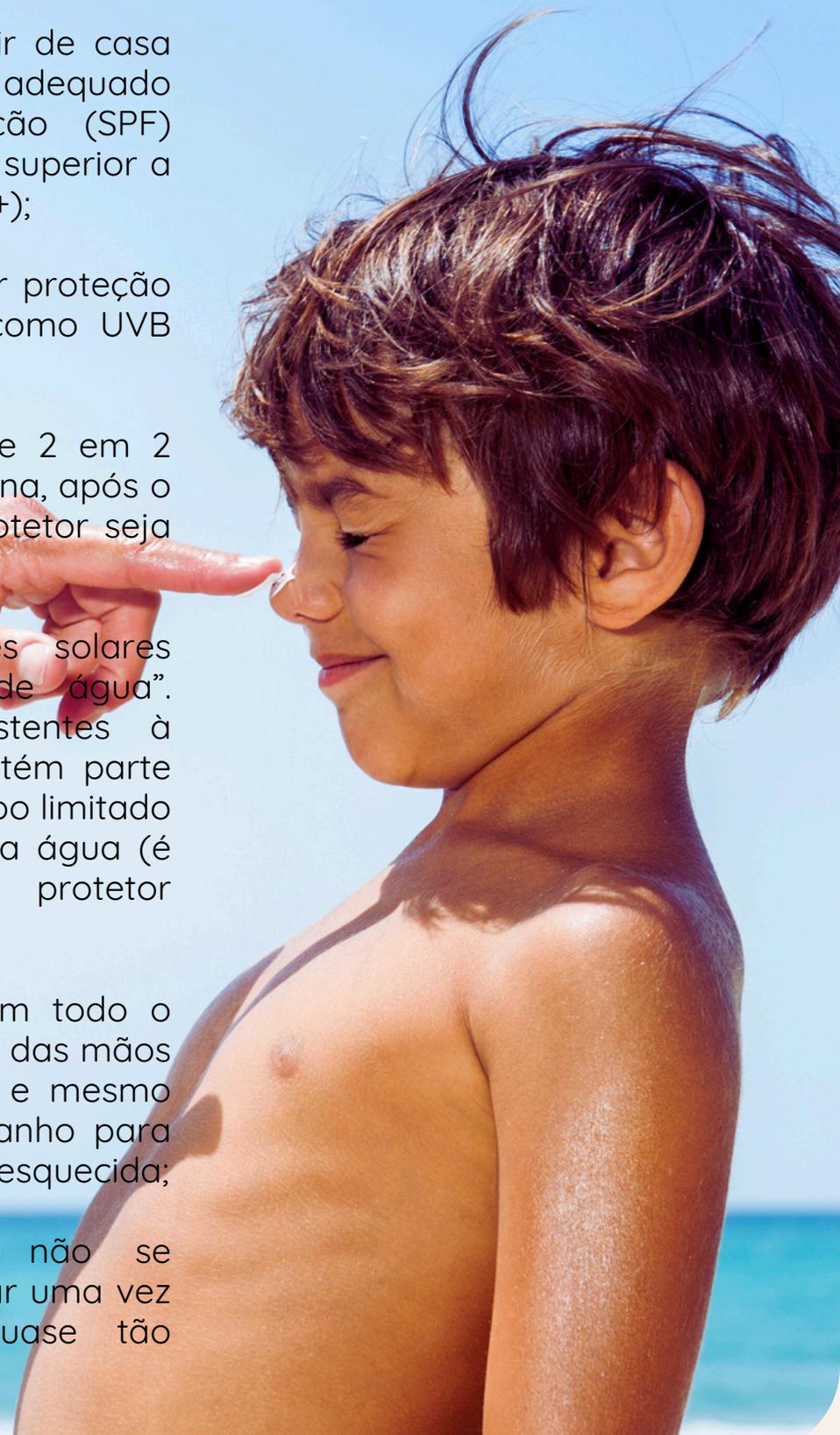
- Evitar a exposição solar em níveis extremos, quando o Índice UV for igual ou superior a 11. Redobrar os cuidados com crianças, quando o Índice UV for igual ou superior a 8, as crianças não devem ser expostas ao sol, mesmo com proteção;
- Evitar a exposição solar entre as 11h e as 17h;
- Utilizar roupas leves, chapéus de abas largas, óculos de sol com proteção UV;
- Procurar sombras (árvores, guarda-sol, tendas, entre outras);
- Programe as atividades ao ar livre para a manhã ou fim da tarde.



O PROTETOR SOLAR

Usar protetor solar é fundamental para prevenir queimaduras e proteger a pele delicada das crianças. O ideal é:

- 30 minutos antes de sair de casa aplicar um 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 (ser de largo espectro);
- 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;
- Não existem protetores solares totalmente “à prova de água”. Existem produtos resistentes à água, ou seja, que mantêm parte da proteção por um tempo limitado durante o contato com a água (é essencial reaplicar o protetor solar);
- 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;
- Com tempo nublado não se esqueça do protetor solar uma vez que os raios são quase tão perigosos como com sol.





Brinca e Aprende com o Zé Pintas

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.



DOWNLOAD 

Pequenos ao Sol,
cuidados redobrados!

CONTATOS ÚTEIS

(Devem estar sempre num local bem visível e de fácil acesso)

INEM (Instituto Nacional de Emergência Médica): 112

Linha Saúde 24: 808 24 24 24

Farmácias de Serviço: 1400

Centro de Informação Anti Veneno: 800 250 250

Boas Férias!