7 Cuidados a ter com o Sol



O verão
chegou e parece que o Sol faz com que queiramos passar todo o nosso tempo ao ar livre! Entre corridas e outras brincadeiras, como a pele das crianças é mais sensível do que a dos adultos, todos os cuidados são poucos!

Entre todas as mais-valias que o sol traz para a nossa saúde, como por exemplo o facto de ser uma grande fonte de vitamina D, sem a proteção adequada pode ser muito prejudicial para a nossa pele e provocar queimaduras no corpo.

Vamos aprender como proteger as crianças?

1. Utilize sempre um protetor solar de índice elevado e adequado à pele da criança:

A pele
dos mais pequenos é muito sensível e por isso o protetor solar deverá ser diferente daquele que é usado pelos seus pais. Se não souber o mais indicado, fale com um dermatologista ou consulte um farmacêutico.

Depois
deverá:

- colocar o protetor solar no seu filho meia hora antes da exposição solar;
- renovar de 2 em 2 horas;
- espalhar bem o protetor pelo corpo todo, especialmente nas zonas mais sensíveis como as orelhas, nariz, pescoço e ombros;
- utilizar um protetor solar resistente à água e renovar sempre que o seu pequeno for dar um mergulho.

2. Evite a exposição solar das 11 às 17 horas:

Sabemos
que, por vontade das crianças, as brincadeiras não teriam hora para acabar e
que as pausas nunca seriam necessárias. No entanto, deverá tentar arranjar outras
atividades para os mais pequenos, que possam ser realizadas no interior de
casa, de modo a que estes não se exponham ao sol, em horas consideradas
perigosas!

- Aproveitem para desenhar ou pintar;
- Joguem jogos de tabuleiro;
- Vejam um filme em família.

3. Dê frequentemente água aos mais pequenos:

É
fundamental manter qualquer criança bem hidratada. A energia que parece nunca
acabar, faz com que os pequenos desidratem com rapidez, pelo que mesmo que eles
insistam que não têm sede, faça-os consumir algo, que ajude a mantê-los
hidratados, enquanto expostos ao sol!

- Águas;
- Limonadas;
- Sumos Naturais;
- Leite;
- Frutas com muita água, como melancia, abacaxi, laranja, morangos ou melão.

4. Utilize um chapéu que proteja o rosto, as orelhas e a nuca dos seus pequenos!

Se as crianças estiverem expostas ao sol nos horários considerados
perigosos, deverão usar chapéu com aba ou um boné, de modo a conseguirmos
redobrar-lhes a proteção! Poderá também vestir-lhes uma t-shirt de algodão, que
permite mais facilmente a transpiração da pele, e assim ficar mais descansado!

5. Usar sempre óculos de sol:

As
retinas das crianças são muito sensíveis! Os seus olhos transmitem cerca de 70%
mais de raios ultravioleta do que os olhos de um adulto. Além disso, os chapéus
só protegem as crianças dos raios do sol, que vêm de cima e rapidamente nos
esquecemos de todos os outros, que são refletidos pela água, na areia ou em
qualquer superfície plana.

6. Mantenha as crianças o máximo de tempo possível à sombra:

Pode ser
uma tarefa árdua, mas fundamental para a segurança dos mais pequenos! Na sombra estarão
sempre mais protegidos dos
perigos do sol.

7. Tenha em conta que o tempo nublado:

Pode dar-nos uma falsa sensação de que os riscos
associados à exposição ao sol são menores, o que não é verdade! Grande parte
das queimaduras solares ocorrem durante este tempo.