Os 7 cuidados a ter com o sol neste verão.



O verão é a estação da alegria. Entre passeios pelas montanhas, piqueniques no parque e mergulhos no mar, são muitas as horas que as crianças passam na rua. Tanto tempo ao ar livre significa uma maior exposição ao sol e a necessidade de mais cuidados.

Para o ajudar a proteger os mais pequenos e garantir a segurança de todos, preparámos uma lista de 7 cuidados a ter com o sol neste verão.

1º Cuidado a ter com o sol: Utilizar um protetor solar para crianças

A pele dos mais pequenos é muito sensível e, por isso, devemos escolher um protetor solar específico para crianças. Este é um cuidado a ter com o sol que nunca podemos esquecer e para ser eficaz deve:

- Aplicar 30 min antes da exposição solar;
- Renovar de 2 em 2 horas;
- Espalhar em todo o corpo, especialmente nas orelhas, nariz, pescoço e ombros;
- Utilizar um protetor solar resistente à água

2. Evitar a exposição solar entre as 11 e as 17 horas

Durante o dia, existem períodos em que os cuidados a ter com o sol devem ser redobrados e o ideal é mesmo evitar a exposição solar. Para essas alturas, escolha atividades que podem

acontecer em lugares protegidos, como a pintura ou ver um filme.

3. Oferecer água com frequência

A hidratação é essencial quando se trata de cuidados a ter com o sol. O constante movimento provocado pelas brincadeiras das crianças causa desidratação e é importante oferecer líquidos de forma contínua, como a água, a limonada ou o leite para os manter hidratados.



4. Utilizar chapéus que protegem o rosto, as orelhas e a nuca

Nos horários considerados perigosos é fundamental a utilização de um chapéu com aba ou um boné. Este é um dos cuidados a ter com o sol mais simples e é muito importante porque redobra a proteção das crianças.

5. Usar óculos de sol

As retinas das crianças são muito sensíveis e os seus olhos transmitem 70% mais raios ultravioleta do que os do adulto. Isto significa que a utilização de óculos de sol deve ser uma

prioridade nos cuidados a ter com o sol neste verão.

6. Manter as crianças à sombra

Este é um dos cuidados a ter com o sol mais difíceis de cumprir, dada a irrequietude saudável das crianças, mas a verdade é que manter os mais pequenos à sombra, protegidas do sol, é essencial para a sua segurança.

7. Ter o tempo nublado em conta

Por vezes, o tempo nublado dá a sensação de que os riscos associados à exposição solar são menores, e os cuidados a ter com o sol deixam de ser uma preocupação. Tenha atenção, grande parte das queimaduras solares ocorrem durante este tempo.

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que também tem um toque de magia: proporciona uma viagem segura e divertida às crianças e permite aos adultos ter mais tempo livre.Conte conosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!