



## COMO PROTEGER AS CRIANÇAS

As crianças, quanto mais jovens, mais sensíveis são ao sol, porque a sua pele é mais frágil. Queimaduras solares sofridas em criança duplicam a hipótese de vir a desenvolver-se cancro cutâneo na idade adulta. O perigo de cancro cutâneo começa com a primeira exposição ao sol e os efeitos nocivos acumulam-se ano após ano. A maioria das pessoas, ao completarem 18 anos, já recebeu mais de 50% da radiação e dos danos causados pela exposição ao sol de uma vida inteira. É sua responsabilidade proteger o seu filho do sol e para tal, aqui ficam alguns conselhos:

- Não exponha directamente ao sol os bebés até terem completado os dois anos de idade;
- Faça uma habituação progressiva ao sol e evite o período de maior intensidade solar, ou seja, entre as 11 e as 17 horas;
- Nos primeiros dias de praia, as crianças devem ser protegidas com uma camisola de algodão, com chapéu de abas largas (que proteja o rosto e orelhas) e calção ou fato de banho. A roupa deve ser mantida seca;
- A areia da praia nem sempre está limpa. Para evitar risco de irritação, ou infecções cutâneas, evite deixar a criança toda nua na praia;
- Utilize sempre um filtro solar de factor de protecção adequado à criança, que deve ser aplicado meia hora antes de ir para a praia e reaplicado regularmente, consoante as necessidades (número de banhos, transpiração...);
- Examine frequentemente a pele das crianças para verificar o aparecimento ou alteração de sinais existentes;
- Tenha cuidado especial com as crianças que têm sinais, cicatrizes ou “manchas”. Nestes casos utilize sempre um factor de protecção mais elevado;
- A criança deve beber muita água para se evitar uma desidratação;
- Não esqueça a protecção das mãos, orelhas, nariz, lábios e área em redor dos olhos;
- Atenção às actividades ao ar livre (desporto e “brincadeiras”). Aplique sempre um protector solar.

## Em caso de queimadura solar ligeira

### O QUE FAZER

Com uma queimadura deste tipo, é aconselhável ficar um ou dias sem apanhar sol, pelo menos na zona afectada, até a pele acalmar. Aplicar compressas de leite frio alivia os sintomas. Deve aplicar-se um bom hidratante. Se houver bolha ou se a queimadura for mais grave pode ser necessária medicação, pelo que deve consultar o médico.

Há perigo de ter ficado com uma insolação. Outros sintomas da insolação são desidratação, dor de cabeça, tonturas, vertigem, vómitos, falta de ar e aumento da temperatura corporal. É muito importante beber líquidos (água, leite, chá e sumos naturais) em grande quantidade e à temperatura ambiente. Em caso de insolação, o tratamento deve ser conduzido por um médico.