

## Dicas para evitar problemas no verão

### com as crianças

- Dar bastante líquidos, principalmente água e sucos naturais.
- Frequentar ambientes frescos e ventilados.
- Quando ficar exposto ao sol, aplicar protetor solar a cada duas horas e adequado à faixa etária.
- Aplicar o protetor antes de sair de casa.
- Aplicar 15 minutos antes da imersão na água e reaplicar a cada 2 horas.
- Em caso de queimaduras, alivie o desconforto aplicando compressas de água fria. Se aparecerem bolhas, não fure!
- Quando for passear ao ar livre, colocar chapéu de abas largas. Usar chapéu que cubra a face e nuca, arredondado, em tecido.
- Vestir roupas leves (de preferência de algodão) e claras que diminuam a absorção do calor.
- A alimentação deve ser leve e mais frequente, com alimentos frescos e higienizados.
- Bastam 15 minutos de sol para sintetizar vitamina D.

## Elaboração

Equipe de Saúde da Criança do Centro de Saúde-Escola "Prof. Samuel B. Pessoa"

Departamento de Pediatria – FMUSP

Dra Jaqueline L. Sgroi

Dra Maria Aparecida F. Aranha

Dra Paulette C. Douek

Dra Vera D'Ávila

Dra Viviane Mandarino Terra

Enfermeira Reneide R. Ramos

Psicóloga Raquel Diaz Degenszajn

### Referência bibliográfica:

- Sociedade Brasileira de Pediatria



## FOTOPROTEÇÃO NA INFÂNCIA

### USO DE PROTETOR SOLAR



## 2 anos até adolescência

- Protetor com filtros balanceados orgânicos e inorgânicos,
- Fator de proteção: superior a 30
- Proteção UVA balanceada
- Dar preferência a loção cremosa
- Dar preferência à produtos a prova de água
- Proteger os olhos com óculos corretos que siga a norma europeia (EN 1836, que fixa a faixa do ultravioletas entre 280 e 380 nm)
- Para crianças e adolescentes debilitadas ou acamadas por longos períodos, recomenda-se a exposição solar direta ou outras fontes de Ultra violeta B na face, membros superiores e membros inferiores três vezes por semana de 15 - 20 minutos.

## Crianças entre 6 meses a 2 anos

- Usar protetor com filtros inorgânicos
- Fator de proteção: superior a 30
- Proteção UVA balanceada
- Dar preferência a cremes ou bastões
- Dar preferência à produtos a prova de água

### **CUIDADO!**

- A exposição excessiva ao sol pode levar a doenças como desidratação, insolação e queimaduras. Se prolongada e sem proteção, pode causar câncer de pele ou doenças nos olhos como ceratoconjuntivite, pterígio e catarata.

## Cuidado com bebês e crianças

- É importante ter cuidado muito especial na exposição de bebês com menos de um ano ao sol.
- Na praia, usar sempre guarda sol, barraca de algodão ou lona. A sombra tem que ser do seu tamanho.
- Não expor o bebê ao sol no período entre 10 e 16 horas.
- Crianças só podem ser expostas ao sol com protetor solar de fator 20, no mínimo.
- Caso a criança tenha a pele muito clara, aumentar o fator solar.

