Proteção Solar Infantil: vamos à praia em segurança



Os benefícios da exposição solar são conhecidos de todos. O sol é fonte de calor, ajuda a melhorar o humor e impulsiona a vitamina D. No entanto, uma exposição exagerada e não protegida pode ter várias consequências negativas. Para prevenir isso, deverá apostar na **proteção solar infantil**.

Na hora de ir para a praia durante as férias escolares, saiba como proteger eficazmente os mais pequenos.

Riscos da exposição solar nas crianças

A exposição ao sol sem uma adequada proteção solar infantil pode provocar, a curto prazo, queimaduras solares, já que os mais novos têm uma pele mais sensível. Por este motivo, no seu primeiro ano de vida, as crianças não devem ser expostas diretamente ao sol.

Os cuidados a ter referentes à proteção solar infantil devem estar presentes em qualquer atividade das crianças, como por exemplo nas brincadeiras ao ar livre.

Como garantir uma proteção solar infantil adequada

Para aproveitar todos os benefícios do sol e diminuirmos as preocupações, existem alguns conselhos que deve seguir sempre:

• Evitar exposição solar entre as 11h e as 16h;

• Utilizar sempre um protetor solar adequado, com um índice de proteção (SPF) alto/ muito alto (preferencialmente 50+);

• Aplicar protetor solar em todo o corpo, incluindo palmas das mãos e pés, pescoço, orelhas e até mesmo por baixo do fato de banho, para que nenhuma área fique esquecida;

• Reforçar o protetor solar na criança a cada 2 horas e de forma mais frequente caso a criança esteja mais tempo na água, já que não existem protetores totalmente à prova de água;

• Mesmo que a criança esteja à sombra, deverá colocar de igual forma protetor solar, já que a radiação UV reflete-se na maioria das superfícies;

• O protetor solar deve ser aplicado até 20 minutos antes da exposição solar;

• Usar roupas de mangas compridas, calças e roupas de banho, com tecido de proteção UV;

• Usar óculos de sol com proteção UV e chapéus de abas largas;

• Reforçar a ingestão de água;

• Aplicar cremes hidratantes da pele após a exposição ao sol.

Como escolher um protetor solar?

Parte de uma proteção solar infantil eficaz passa pela utilização de um protetor solar correto. Por isso, deverá optar por:

1. Um protetor de amplo espectro (protege contra raios UVA e UVB);
2. Índice de proteção (SPF) alto/ muito alto (preferencialmente 50+);
3. Resistente à água (mais uma vez, nenhum é à prova de água, simplesmente mais resistente);
4. Com filtros físicos ou minerais (dióxido de titânio, óxido de zinco ou avobenzona) até aos 2 anos. Os protetores solares minerais oferecem proteção de amplo espectro e tendem a ser mais espessos, mas garantem uma melhor proteção para a pele;
5. Dentro da data de validade. Se o protetor solar mudar de cor ou consistência, deve ser substituído por um novo.

Agora que já sabe como proteger os mais pequenos do sol, aproveite as férias em família para explorar algumas das melhores praias de Portugal.

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco 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!