

## Cuidados a Ter na Época Balnear

O Verão chegou, inicia-se a época balnear e com ela os perigos associados à exposição solar.

Como é do conhecimento geral, a exposição ao sol se excessiva torna-se perigosa. A curto prazo provoca os “famosos” escaldões, as insolações, as alergias e as intolerâncias ao sol, a longo prazo é responsável pelo envelhecimento precoce da pele e aumenta o risco de cancro cutâneo.

**A prevenção deve iniciar-se logo na infância, aliás as crianças têm características próprias que as tornam mais susceptíveis aos perigos do sol. Quais?**

Por um lado, as crianças passam mais tempo ao ar livre do que os adultos, recebendo, em média, três vezes mais raios ultravioletas do que os pais.

Por outro lado, a pele das crianças é mais sensível aos raios solares. Até aos 3 anos, a pele é muito fina e permeável, o que a torna muito sensível à desidratação e aumenta o risco de queimaduras solares. Os melanócitos, que são as células da pele que se pigmentam sob a acção dos raios solares e assim a protegem, ainda não são suficientemente eficazes nessa função. Além disso, quando muito pequena, a criança não sabe explicar se sente frio ou calor e portanto não se irá queixar.

**Mas o sol quando não em excesso é benéfico...**

Sim, o sol estimula a síntese da vitamina D indispensável à mineralização dos ossos, e portanto, ao crescimento. Porém, bastam dez minutos de sol nas mãos, nos braços e no rosto da criança, duas a três vezes por semana, para que essa função se cumpra. Portanto não é justificação para que os bebés passem as tardes de verão na praia!

**Na praia, como proteger as crianças do sol?**

- Não expor os bebés directamente ao sol até que completem pelo menos os 1 ano de idade.

- Evitar o período de maior intensidade solar, entre as 11 e as 16 horas. Idealmente os mais pequenos deveriam ir à praia apenas até às 11 horas da manhã e ao fim da tarde. Uma regra prática e fácil é a seguinte: se a sombra é mais pequena que o nosso corpo, está na altura de evitar o sol; se é longa e fina há que aproveitá-lo!

- Enquanto brincam na areia, e principalmente nos primeiros dias de praia, as crianças devem usar uma camisola de algodão, chapéu de abas largas e fato de banho.

- Deve evitar-se deixar a criança completamente nua na praia, pois a areia nem sempre está limpa, podendo causar irritações ou infecções cutâneas.

- Utilizar sempre um protector solar com factor de protecção adequado, nunca inferior a 20 devendo ser de 25 a 30 para os bebés.

- Aplicar o protector solar 30 minutos antes de ir para a praia e reaplicá-lo de 2 em 2 horas e após o banho, mesmo que o creme seja resistente à água. Insistir nas zonas mais expostas, principalmente no rosto e nos ombros. E não esquecer áreas como as mãos, dorso dos pés, nariz, lábios e a zona em redor dos olhos.

- Oferecer frequentemente água à criança a fim de evitar a desidratação. Também se pode oferecer sumos naturais sem açúcar. São de evitar as bebidas gaseificadas, com cafeína ou ricas em açúcar porque podem agravar a desidratação.

- Ensinar às crianças os cuidados a ter com o sol e a sua importância.

#### Nos dias nublados também é preciso ter cuidado...

Sim, as nuvens enganam e deixam passar mais de 80 % da radiação. Os cuidados a ter nestes dias são os mesmos que nos dias de céu limpo.

#### É necessário proteger a pele não só na praia, mas também nas outras actividades ao ar livre. Como?

Em primeiro lugar, vestindo a criança com roupas leves, de preferência em algodão e de cores claras. É indispensável o uso de chapéu de abas largas, pois assim protegem-se em simultâneo o couro cabeludo e os olhos. Se optar por um boné, este deve ter sempre a pala para a frente. Também não é má ideia a utilização de óculos de sol. Mas atenção: as lentes devem garantir a absorção dos raios ultravioletas, dos infravermelhos e da luz visível e ter a marca de garantia "CE".

Logicamente também deverá ser sempre utilizado um protector solar nas zonas do corpo que estiverem expostas.

#### Depois da exposição solar é necessário algum produto específico?

Não. Basta apenas um creme hidratante normal. Os leites e loções pós-solares além da hidratação têm como objectivo prolongar o bronzeado, o que não faz muita falta a uma criança. Também refrescam e acalmam a pele depois de um "escaldão", mas se a criança necessitar desta acção é porque algo na protecção falhou.

**Atenção:** a pele nunca esquece! Toda e qualquer agressão, por mais pequena que seja fica sempre registada e soma-se a todas as agressões seguintes.

Nesta altura do ano não é só preocupante a exposição solar. É igualmente importante a vigilância atenta da criança, principalmente junto à água...

Os afogamentos constituem a segunda causa de morte acidental em crianças, com maior incidência nos primeiros cinco anos de vida. Com frequência estes acidentes por submersão são causa de lesões neurológicas graves e irreversíveis nos sobreviventes.

A água exerce um enorme fascínio sobre as crianças. Elas sentem-se irresistivelmente atraídas, seja por um poço de água, um tanque ou uma piscina.

**A vigilância não é apenas indispensável na praia ou piscina...**

Exacto. Pois ao contrário do que muitos pensam, os afogamentos não ocorrem somente nas praias e piscinas, mas também em ambientes pouco prováveis como a banheira, o lago do jardim, um poço, o tanque de lavar roupa ou de rega, os rios, ou mesmo baldes e alguidares. Não é necessária uma grande quantidade de água para que a criança se afogue.

Quando se trata de uma criança, o drama acontece em poucos segundos. Basta um momento de distração, um olhar para o lado, um telefone que se atende para que uma qualquer fonte de água se possa transformar numa ameaça. As crianças não esbracejam nem gritam: afogam-se em silêncio.

**O que se pode então fazer para prevenir estes acidentes?**

- Vigiar activamente e em permanência a criança dentro de água ou perto dela, de preferência por um adulto que saiba nadar.

- Esvaziar baldes e alguidares

- Escolher praias e piscinas públicas vigiadas

- Vedar a piscina, tanque de rega ou lago do jardim.

- Tapar adequadamente os poços

- Retirar da piscina todos os brinquedos flutuantes que possam atrair a criança.

- Habituar a criança a andar sempre de braçadeiras junta às piscinas

- Ensinar as crianças a nadar e a ter comportamentos seguros na água

- Os cuidados devem estender-se também às piscinas insufláveis, pois apesar de mais pequenas e levarem menos água, são igualmente perigosas. Se a cabeça cair dentro de água dificilmente a criança se levanta sozinha.

- Respeitar as bandeiras das praias e as indicações dos nadadores salvadores.

- Respeitar a segurança em embarcações e em desportos aquáticos

- Em caso de emergência ligar o 112

- Tirar um curso de socorrismo, pode ajudar a salvar uma vida. A probabilidade de uma criança sobreviver a um acidente de submersão depende da eficácia do socorro nos primeiros 10 minutos.

Lembre-se, a morte por afogamento é rápida e silenciosa...

**Em resumo:**

- **A prevenção é a melhor forma de evitar problemas;**
- **Devemos estar sempre atentos às brincadeiras das crianças, bem como aos sintomas que apresentam para podermos actuar atempadamente;**

**Aproveite o Verão em segurança!**

*Dra. Sónia Antunes  
Dr. Hélder Gonçalves  
Serviço de Pediatria  
Hospital do Espírito Santo*