

Para os pais



Alexandra Luz
Pediatra



PROTEÇÃO SOLAR INFANTIL

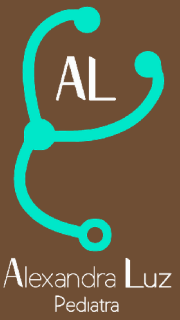
"Os cuidados de proteção solar devem estar presentes, não apenas na praia, mas também no desporto e brincadeiras ao ar livre. A proteção solar não se resume ao fotoprotetor mas deve incluir vestuário adequado, chapéu e óculos de sol"

Recomendações do Grupo Português de Dermatologia Pediátrica e da Sociedade Portuguesa de Dermatologia e Venerologia



As dicas da pediatra...

Roupa fotoprotetora



Grau de proteção expresso em **UPF**
(eficácia na proteção da radiação UV)

Classificação em UPF:

- 40-50 - proteção excelente
- 25-39 - proteção muito boa

Protetor
Solar
SPF 50

Medidas gerais

Evitar exposição solar
entre as 11 e 17h
Promover hidratação
adequada

Chapéu de
abas largas

Proteção ocular

Não existe idade mínima para usar óculos de sol

Critérios padrão de segurança:

- Lentes com filtro de proteção UV o mais próximo possível dos 100%, independentemente da cor
- Lentes idealmente em policarbonato (não partem)
- Armação inquebrável e o mais envolvente possível, de modo a não permitir a entrada da radiação pelos lados, por baixo e por cima

As dicas da pediatra...