

PARA OS PAIS

FOTOPROTEÇÃO

O sol é muito importante para a saúde, mas é fundamental protegermos as crianças adequadamente

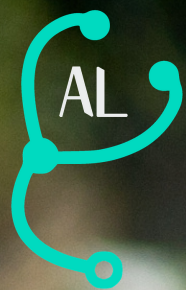
MEDIDAS GERAIS DE FOTOPROTEÇÃO

- Evitar a exposição solar entre as 11 e as 17h
- Promover a hidratação adequada
- Usar chapéu de abas largas, protetor solar (renovar frequentemente) e óculos de sol com proteção UVA e UVB
- Atenção especial a dias de nevoeiro e vento
- Preferir roupa leve e opaca

As dicas da pediatra...



Alexandra Luz
Pedatra



Alexandra Luz
Pediatra

1

Bebés com menos de 6 meses

Não devem ser expostos ao sol
Utilizar barreiras físicas (roupa, chapéu) e sombra
Na ausência de roupa apropriada/sombra, pode ser usada uma quantidade mínima de protetor solar (SPF 50, mineral) em zonas específicas (face e dorso das mãos)

2

Bebés/crianças entre 6 meses e 2 anos

Evitar exposição solar direta
Utilizar barreiras físicas (roupa, chapéu) e sombra
Aplicar protetor solar (SPF 50, mineral)

3

Crianças com > 2 anos

Medidas gerais de fotoproteção
Aplicar protetor solar (SPF 50, mineral ou orgânico)

O protetor solar deve idealmente ser aplicado 15-30 minutos antes da exposição, e a sua renovação deve ser frequente,

Regra prática "da colher de chá" - 1 colher para face e pescoço, 2 colheres para o tronco, 1 colher para cada braço, 2 colheres para cada perna