

NORMAS DE PROTEÇÃO SOLAR

O sol é uma fonte de saúde, por isso podemos disfrutar dele com os devidos cuidados e normas de proteção.

Esta proteção deve iniciar-se desde a infância, isto porque os efeitos do sol acumulam-se ao longo do tempo e podem provocar no futuro, envelhecimento precoce da pele e cancro cutâneo.



TODAS AS CRIANÇAS DEVERIAM PRATICAR UMA CORRETA PROTEÇÃO SOLAR.



As crianças com doenças que causam um aumento da sensibilidade solar devem seguir estas normas mais rigorosamente ou nos casos mais extremos devem evitar a exposição solar.

Existem 3 estratégias fundamentais para proteção solar:

- Evitar ou reduzir a exposição solar.
- Usar roupa protetora.
- Usar cremes fotoprotetores.

COMO EVITAR OU REDUZIR A EXPOSIÇÃO SOLAR?

Evitar ou reduzir a exposição solar; Beber água

Os bebés **menores de 6 meses** e as crianças que sofram de **doenças com sensibilidade solar não devem expor-se ao sol.**

As crianças “queimam-se” mais facilmente com o sol e os bebés podem ter uma diminuição da sudorese ou febre.

É muito importante:

- **Beber água abundantemente**, ainda que não se tenha a sensação de sede.
- Aproveitar as sombras: usar guarda-sol ou a sombra das árvores.
- Consultar o médico caso esteja a tomar algum medicamento antes da exposição solar.
- Não aplicar cosméticos que contenham colónias ou perfumes sobre a pele porque podem produzir alergias ou manchas escuras.

A intensidade da radiação solar pode fazer variar as necessidades de fotoproteção.



DEVEMOS TER EM CONTA:

Perigos do sol

- Evitar a exposição solar das 12h às 16h da tarde.
- A exposição é maior na alta montanha e nos trópicos.
- No verão a radiação solar é maior, contudo também nos devemos proteger o resto do ano.
- Num dia nublado, o risco de queimadura também existe, já que 90% dos raios solares atravessam as nuvens.
- A neve, a água e a areia refletem os raios solares, aumentando os seus efeitos na pele.

Peligros del sol



QUE TIPO DE ROUPA PROTETORA PODEMOS USAR?

Protector solar

- O uso de roupa protetora é mais eficaz do que os cremes protetores.
- Usar chapéu ou guarda-sol.
- Usar t-shirts, camisas de manga comprida e calças compridas.
- Os tecidos apertados e escuros protegem melhor. Alguns tecidos finos deixam passar os raios do sol.
- A água faz com que os tecidos se tornem mais permeáveis aos raios solares.
- Usar óculos de sol.

Cremas protectoras



COMO USAR OS CREMES FOTOPROTETORES?

Protección solar

- Aplicar uma camada de creme de forma generosa e uniforme sobre a pele exposta.
- Aplicar o creme 30 minutos antes da exposição solar sobre a pele limpa e seca.
- Usar protetores resistentes à água, sobretudo nas atividades ou desportos ao ar livre que impliquem sudção ou banho.
- Repetir a aplicação a cada 2 horas, sobretudo depois dos banhos prolongados.
- Não esquecer de aplicar na nuca, orelhas, lábios, pálpebras, mãos, pés e flexuras.

Protección solar



QUE CREME FOTOPROTETOR DEVEMOS USAR?

Os cremes classificam-se segundo o seu Factor de Proteção Solar em:

Baixo: 2-4-6
Medio: 8-10-12
Alto: 15-20-25
Muito alto: 30-40-50
Ultra 50 +

- Os cremes com **proteção alta** estão indicados para peles claras que se bronzeiam facilmente (fototipo III-IV) e não têm doenças cutâneas.
- Os cremes com **proteção muito alta** estão indicados para as peles claras que se “queimam” facilmente e se bronzeiam com dificuldade (fototipo II-III). Nas crianças recomenda-se o uso deste índice.
- Os cremes com **proteção ultra** são destinados para as peles muito brancas que se “queimam” sempre (fototipo I-II) e para pessoas com doenças cutâneas que devem limitar a exposição solar.

No nosso país a alta incidência solar faz com que a recomendação mínima seja um fotoprotetor de índice alto. **Nas crianças recomenda-se um creme com um fator muito alto.**

RECORDE:

- O uso de cremes fotoprotetores não deve servir para aumentar o tempo de exposição solar.
- Consulte o seu médico sobre toda a lesão cutânea que se altere ou apareça com o sol.

Projeto: As Doenças Metabólicas Raras em Português, um projeto APCDG & Guia Metabólica.

Apoio económico: "Para ti, sempre: um CD de música, uma vida CDG", coordenado pela APCDG em 2014 e realizado em conjunto com famílias, amigos e profissionais CDG.

Coordenação da tradução: Vanessa Ferreira (Associação Portuguesa CDG e outras Doenças Metabólicas Raras, APCDG, Portugal), Mercedes Serrano e Maria Antónia Vilaseca (Guia Metabólica).

Tradução: Carla Rocha, Médica no serviço de Pediatria do CHSJ, Porto, Portugal.



Passeig Sant Joan de Déu, 2 08950
Esplugues de Llobregat
Barcelona, Spain
Tel: +34 93 203 39 59
www.hsjdbcn.org/
www.guiametabolica.org

© Hospital Sant Joan de Déu. All rights reserved.