

ALERTA VERÃO

COM AS FÉRIAS CHEGANDO, É PRECISO ESTAR LIGADO EM TUDO: COMIDA, HIDRATAÇÃO, PROTEÇÃO, HORÁRIOS E HIGIENE. AFINAL, ESTE SERÁ O VERÃO MAIS QUENTE DE TODOS. POR ISSO, QUEM PLANEJA PEGAR UMA PRAIA COM AS CRIANÇAS TEM QUE FICAR LIGADO NAS RECOMENDAÇÕES MÉDICAS PARA OS CUIDADOS BÁSICOS!

FOTO BRUNO MARÇAL, filho de Rosângela e Antonio

ÁGUA

Hidratação

O calor não vai estar para brincadeira nestas férias! Além das recomendações com a pele, não podemos esquecer do corpo por dentro. Estar atento à desidratação é muito importante, já que ela pode fazer com que seu filho sinta os lábios, olhos e boca secos, dores de cabeça, cansaço, tonturas e até fraqueza muscular.

Mas calma! Para evitar tudo isso é simples! Investir nos líquidos é o primeiro passo. Beber muita água, água de coco e sucos já vai resolver essa questão. Dê preferência para água de coco quando a criança tiver mais de 1 ano de idade. Além de saborosa, o que estimula o consumo, ela contém eletrólitos, que dão mais disposição. Refrigerante nem pensar! Ele só vai deixar seu filho com mais sede por causa do sódio na composição.

Uma das doenças mais comuns no final do ano é a virose. Quase ninguém sai ileso. Elas estão aí e alguns cuidados podem ajudar. Sabe aquele coco que está boiando na piscininha do vendedor? Antes de comprar, dê uma verificada na água, que não deve estar suja, muito menos com aspecto de que não foi trocada.

Além disso, manter as mãos limpas na hora de comer é essencial. Se você tiver uma torneira à disposição, melhor! Caso isso não seja possível, você pode ter um álcool gel na bolsa para limpar a sua mão e a do seu filho. Já que tocamos no assunto comida: prefira sempre alimentos embalados em vez daqueles que são vendidos nas barracas. E pode se jogar nas bolsas térmicas bem refrigeradas, levar comidas saudáveis é uma ótima opção!

SOL

EL QUEM?

El Niño é um fenômeno que afeta o clima do planeta através da mudança das correntes atmosféricas. É provocado pela mudança na direção dos ventos na região da linha do Equador, assim como pelo aquecimento das águas do Pacífico além do normal

Protetor solar

O mais importante para você saber na hora de comprar um protetor solar é que não se trata de uma questão de fator de proteção. É claro que você não vai passar um protetor de FPS 15 no seu filho, mas também não precisa ser um de FPS 100. Alguns outros pontos são superimportantes de serem analisados.

Na farmácia você vai se deparar com dois tipos de produto infantil: Baby e Kids. Toda a linha Baby deve ser usada em crianças de 6 meses até 2 anos de idade, já que ele tem uma composição mais rica, é um protetor físico, que reflete a luz do sol. Já os produtos Kids são recomendados a partir dos 2 anos até os 10 anos, por serem protetores físicos e químicos, que não refletem tanto assim a luz do sol e não são tão melequentos como os Kids. "Não temos um tipo de protetor para antes dos 6 meses de idade, porque nessa fase a criança não deve ser exposta ao sol", explica dr. **Claudio Wulkan**, dermatologista da Sociedade Brasileira de Dermatologia e pai de Gabriela, David e Rafael.

Olha a hora!

Aquelas recomendações que vemos na televisão todos os anos de tomar sol somente antes das 10h da manhã e depois das 16h da tarde são válidas e bastante sérias, já que a radiação UVB nesse horário é mais intensa. Mas a gente bem sabe que nem sempre é fácil tirar as crianças da praia nesse intervalo. Se você conseguir, é o momento ideal para preparar o almoço em casa ou ir a um restaurante, depois tomar aquele banho, passear ou brincar até a hora de poder voltar para a areia.

Mas e naquele dia em que ninguém quer arredar o pé da água ou não vai largar o baldinho de areia sem fazer escândalo? "A recomendação é tomar de 10 a 15 minutos de sol por dia. Os protetores permitem que você fique um pouquinho mais no sol", esclarece dr. Claudio. O produto deve ser repassado depois de três ou quatro horas de uso. Para as crianças, que adoram ficar na água, ainda existem as opções **resistentes à água**, que aguentam um pouquinho mais na pele mesmo depois de molhada.

A RECOMENDAÇÃO É TOMAR DE 10 A 15 MINUTOS DE SOL POR DIA. OS PROTETORES PERMITEM QUE VOCÊ FIQUE UM POUQUINHO MAIS NO SOL

SE PREPARA!

Este será simplesmente o verão mais quente de todos! Isso mesmo, o MAIS! De acordo com os meteorologistas, as temperaturas devem ficar em até 4 °C acima da média. Isso significa que, se curtir a praia com a sensação térmica de 38 °C já era difícil, agora teremos que nos adaptar à casa dos 42 °C. Esse

aumento se deve ao aquecimento global e ao efeito El Niño, que será mais intenso neste ano. As recomendações médicas quanto aos cuidados com o sol são as mesmas, nada muda. O protetor deve ser reforçado e é necessário prestar atenção nos horários com muito mais rigor durante essa temporada.

As férias estão batendo à nossa porta. Planos são o que não falta nessa época do ano. Viagens, almoços, compras e muita alegria nas festas de final de ano. Para quem vai sair da cidade e aproveitar a praia ou o campo, é necessário ficar de olho em assuntos megaimportantes para o cuidado das crianças.



MUSTELA,
R\$69



NATURA,
R\$70,70

NIVEA,
R\$48,49



SUNDOWN,
R\$46,12



LA ROCHE-POSAY,
R\$89,90



COPPERTONE,
R\$44,91



L'ORÉAL,
R\$59,12

AR

Através do céu

Eles têm cerca de 7 milímetros, nos acordam durante a noite, deixam nosso bebê empipocado e fazem o corpo todo coçar muuuito! Sim, nós estamos falando dos pernilongos. Eles estão por aí durante todo o ano, mas é no verão que notamos mais a presença deles. São muitas as explicações para sentirmos a presença de mosquitos e pemilongos na pele, uma delas é que o calor e a umidade, típicos desta época do ano, fazem com que o ciclo de reprodução dos insetos seja mais curto.

O que podemos, e devemos, fazer é nos preparar e ter cuidado para que nossos filhos, especialmente quando bebês, corram menos risco de serem picados. Uma antiga – e eficaz – solução é usar telas de mosquiteiros ao redor do berço, cama ou do carrinho do bebê. Ufa! Já para crianças com mais de 6 meses você pode aplicar re-

pelente, tomando sempre o cuidado para não passar nas partes que elas podem colocar na boca. Existem marcas com fórmulas específicas para as crianças, alguns em creme outros em spray.

Outra preocupação que você deve ficar atenta não vem pelo ar, mas sim na areia. Praias que aceitam cachorros devem ter um cuidado especial. Brincar na areia onde cães e gatos podem ter defecado significa correr o risco de pegar o bicho geográfico. Essa larva se esconde do sol na areia e, ao entrar em contato com a pele, ela entra e fica passeando. O rastro que ela deixa se parece com um mapa no corpo. É impossível saber se a praia está infectada ou não. Caso isso aconteça, não se desespere: "Esse bicho não oferece risco e morre na pele depois de alguns dias. Se isso acontecer, procure um dermatologista", afirma **dr. Claudio**.

O CALOR E A UMIDADE, TÍPICOS DESTA ÉPOCA DO ANO, FAZEM COM QUE O CICLO DE REPRODUÇÃO DOS INSETOS SEJA MAIS CURTO

SEM PÂNICO

Praia lotada, uma infinidade de guarda-sóis coloridos, pessoas sem fim e... o seu filho correndo de um lado para o outro. A chance de perder ele de vista é grande, qualquer descuido pode causar a maior preocupação. Para amenizar o estresse, você pode colocar uma pulseirinha de identificação no braço do seu

filho. Dessa forma, se ele perder, quem encontrá-lo pode entrar em contato com você mais facilmente. Além disso, outra preocupação megaimportante é com a água. Nunca deixe o seu filho pequeno brincar sozinho no mar, mesmo que seja só no raso. Para que as crianças percam o equilíbrio e engulam água, não precisa de

muita profundidade! O certo é estar sempre ao lado dele, mesmo que isso signifique ter dor nas costas no dia seguinte. Também preste atenção às recomendações dos bombeiros. Em muitas praias, você encontra sinalização de perigo, evite ficar nessas regiões, onde o cuidado deve ser maior. &