

Viva Bem

PERIGO NO CALOR

Ministério da Saúde explica, em site, a insolação, mal causado pela exposição prolongada ao sol; conheça os sintomas e como agir nesses casos

<https://goo.gl/2HG6rX>

PARA TODOS

Hospital de Ilhéus, na Bahia, dá dez dicas sobre proteção solar

<https://goo.gl/DNT33x>

Bebês de até 6 meses de idade não podem usar protetor solar

Médicos explicam que pele é muito sensível e imunidade ainda é baixa. Risco é haver alergia e irritação

Bebês de até seis meses de idade não podem receber nenhum tipo de protetor ou bloqueador solar sobre a pele. Há risco de irritação, alergia e até de queimaduras provocadas por agentes químicos do produto.

"Nessa idade, o ideal é que nem fique exposta ao sol", diz **Claudio Wulkan**, dermatologista do Hospital Israelita Albert Einstein. O médico explica que a pele do bebê é muito sensível e seu sistema imunológico (de defesa) ainda é frágil.

Por isso, se tiver de sair com o bebê, os médicos recomendam vesti-lo com roupas frescas, mas que deem boa cobertura ao corpo, deixá-lo com chapéu, e, se estiver no carrinho, que seja estendida a tampa, de modo que faça sombra maior. Colocar um paninho limpo e levar sobre o rosto do bebê também ajuda. "É hábito dos antigos que dá supercerto", diz o dermatologista. "Antigamente não havia filtro solar", diz **Wulkan**.

O pediatra Nelson Douglas Ejzenbaum, da Sociedade Brasileira de Pediatria, diz que cuidados especiais se estendem a crianças com até seis anos de idade. A partir dos seis meses e até os dois anos de idade, as crianças precisam usar produto específico para bebês.

"São os filtros do tipo 'baby'. Eles funcionam como uma barreira física, rebatendo os raios solares. São mais densos, também", explica Ejzenbaum. Para crianças de 2 a 6 anos, a opção é o produto infantil, que também pode funcionar um pouco mais parecido com o dos adultos, absorvendo os raios do sol, sem prejudicar a pele.

"As pessoas se esquecem e passam o mesmo protetor na família toda. Não pode", diz o pediatra. Ele afirma que o FPS (fator de proteção solar) não precisa mudar conforme o tom de pele do bebê: o importante é que todos devem usar FPS acima de 30. "O acima de 30 protege 97% da radiação, o de 70, 98,5%", diz **Wulkan**. (Gislaine Gutierrez)

Ficar minutos ao sol é bom para a saúde

Alguns minutos ao sol, fora do horário de pico, entre as 12h e as 15h (entre as 13h e as 16h, no horário de verão), e sem protetor solar, é bom para produzir vitamina D.

"Bebês de até seis meses podem ficar uns 5 minutos", diz o dermatologista **Claudio Wulkan**, do hospital Albert Einstein. "Mas o leite materno também é fonte de vitamina D", avisa. Crianças maiores podem ficar de 10 a 15 minutos sob o sol. (GG)

Proteção contra o Sol

■ Crianças devem ter tratamento diferente dos adultos na hora de se protegerem do sol

■ A pele delas é mais sensível

■ O sistema de proteção do organismo delas ainda não está totalmente formado

Cuidados em cada idade

ATÉ 6 MESES

- Não podem usar nenhum tipo de protetor ou bloqueador solar
- Exposição ao Sol deve ser mínima

DE 6 MESES A 2 ANOS

- Devem utilizar produto especial para bebês, que são bloqueadores solares
- São cremes mais espessos

DE 2 A 6 ANOS

Produto para o público infantil ("kids"), que bloqueia a ação dos raios solares

A PARTIR DOS 6 ANOS

Podem usar protetor solar comum

Atenção

O FPS (Fator de Proteção Solar) para crianças a partir de 6 meses de idade deve ser **sempre maior que 30**

O produto deve ser reaplicado:

- ✓ A cada duas horas ou mais (leia a indicação na embalagem)
- ✓ Se a criança está suando muito
- ✓ Após sair do mar

Riscos

- ❗ O uso em bebês de até 6 meses pode causar **queimadura** por ação química
- ❗ **Reação alérgica**, como vermelhidão, inchaço e coceira
- ❗ Excesso de exposição pode causar **queimaduras** e, dependendo do grau, **podem aparecer bolhas**

Proteção

- No carrinho, deixe a tampa estendida, para fazer a maior sombra possível
- Vista a criança com roupas leves, mas que a protejam ao máximo da exposição ao sol
- Vale colocar um pano leve sobre o rosto do bebê
- Procure andar pela sombra
- Chapéu ajuda a proteger

Banho de sol

- A exposição ao sol ajuda o corpo a produzir a vitamina D
- Para isso, basta tomar de 15 min a 20 min de banho de sol, antes das 12h e após as 15h (no horário de verão, antes das 13h e depois das 16h)
- Crianças de até 6 meses têm, na amamentação, uma fonte de vitamina D

Dica

- Caso apareçam brotoejas na pele do bebê, aplique um pouco de amido de milho
- O produto fará com que a umidade seja absorvida e as marcas saiam
- Caso seja inalado, não provocará nenhum mal à criança
- Se, dentro de uma semana a dez dias, as brotoejas não sumirem, procure um médico

Como o Sol age sobre a pele

Cada raio solar provoca um efeito diferente; os filtros protegem contra os raios UVA e UVB

UVA

Penetra mais na pele, provoca seu envelhecimento e destrói fibras elásticas; está menos relacionado ao câncer de pele

UVB

É mais superficial, provoca vermelhidão e está mais relacionado ao câncer de pele

UVC

Não passa da camada de ozônio e não chega à pele das pessoas

Pior horário para tomar sol

Entre as 12h e as 15h

No horário de verão, entre as 13h e as 16h

Onde encontrar ajuda gratuita

■ Especialistas: dermatologista e pediatra

■ Unidades de saúde da Prefeitura de São Paulo: <http://migre.me/kusvM>

■ Unidades de saúde do Estado de São Paulo: <http://migre.me/kusy9>

Fontes: **Claudio Wulkan**, dermatologista do Hospital Israelita Albert Einstein, e Nelson Douglas Ejzenbaum, pediatra, neonatologista e homeopata infantil, da Sociedade Brasileira de Pediatria