



A radiação solar é de algum modo desinfetante mas pelo sim e pelo não, quando saírem da praia ou voltarem para casa, deem um banho rápido aos miúdos (e já de agora, aos crescidos também!).

Não devemos esquecer finalmente, que o contacto da areia com uma pele sensível como a da criança pode ter um efeito de lixa, sobretudo quando entra para a fralda ou para o fato de banho.

### A alimentação

Não se recomenda que se leve para a praia uma tachada de arroz de tomate e pastéis de bacalhau, mas se lá ficarem algum tempo será bom fazerem uma refeição ligeira (bolachas, fruta). Mas não é por ser na praia que os “clássicos” gelados, hamburgers, bolas de Berlim, batatas fritas, etc têm menos contraindicações!...

Por outro lado, as perdas com o calor e a transpiração recomendam sobretudo que se bebam à vontade água, sumos e bebidas não açucaradas.

### Conclusões

- Não corram riscos desnecessários: não há nenhum benefício comprovado em levar à praia um bebé no primeiro ano de vida.
- Escolham uma praia e um horário adequados à idade das crianças (tipo de mar, qualidade da areia, apoios disponíveis).
- Preparem antecipadamente os vários tipos de proteções necessárias para evitar exposição excessiva (toldos, chapéus, vestuário, óculos de sol, protetores de FP alto, etc).
- Levem alimentos e bebidas saudáveis e resistam à pressão comercial para consumir produtos menos saudáveis.
- Não facilitem: mantenham uma vigilância adequada à idade e atividades dos seus filhos.

Tenham uma boa praia !!

**SAMS** PRESTAÇÃO INTEGRADA DE CUIDADOS DE SAÚDE  
MELHORAR O ACESSO | PROMOVER A QUALIDADE

 **samsplano**  
de saúde



Vamos à praia!

  
samspediatria





Com o sol a aquecer, o que apetece mesmo é agarrar nas coisas e desandar para ao pé do mar!

É um hábito que só há pouco mais de cem anos mereceu o estatuto de prática saudável mas que hoje “foi adotado” indiscriminadamente por crianças e adultos.

A ida à praia tem todas as vantagens do exercício e do ar livre mas tem também inconvenientes e riscos que não podem ser esquecidos e sobre os quais vale a pena pensar.

## O sol

A luz solar integra vários tipos de radiação, entre os quais a ultra-violeta (UV) que tem efeitos importantes sobre os seres

vivos. No que diz respeito ao homem, ela melhora o aproveitamento da Vitamina D e consequentemente, a fixação de cálcio nos ossos. Isto é particularmente importante nos períodos de grande crescimento e sobretudo nos primeiros anos de vida.

Quando em excesso porém, ela acaba por ter efeitos prejudiciais para a saúde, e sobretudo para a pele onde pode provocar queimaduras mais ou menos importantes e induzir alterações das características do DNA celular as quais, a longo prazo, estão ligadas ao aparecimento de cancro.

A Terra está protegida da radiação UV do sol pelos gases que a envolvem (a atmosfera), onde o ozono desempenha um papel fundamental; daí a preocupação

crecente com os seus buracos e as consequências negativas que eles poderão ter no futuro.

A maior ou menor resistência da nossa pele a este tipo de radiação depende da quantidade do pigmento que lhe dá cor (a melanina). Por isso os morenos e os negros suportam melhor a exposição ao sol e os loiros e ruivos são particularmente sensíveis.

Ora nos bebés e crianças pequenas a pele só tem uma pequena quantidade de pigmento: por isso ela é tão rosada (mas também tão sensível ao sol!).

Seja em que idade for, quando a exposição excede a capacidade de tolerância individual, vai associar-se a queimaduras mais ou menos graves que se traduzem precocemente por rubor e calor locais, dando lugar depois a dor e descamação maior ou menor. Em casos extremos podem surgir flictenas (bolhas) ou até feridas.

**Todos estes sinais querem dizer que a exposição foi excessiva por uma qualquer razão:**

- Ou pela **hora do dia**, já que a inclinação dos raios solares varia do nascer ao pôr do sol, sendo eles particularmente agressivos entre as **11 e as 16 horas**;
- Ou pela **duração da exposição**: quanto mais tempo a criança estiver exposta mais radiação recebe;
- Ou pela **radiação refletida** (nos paredões, na brancura da areia ou na água, p.ex.), a qual nos atinge mesmo quando estamos por baixo de um toldo ou guarda-sol, sobretudo quando eles são tão pequenos como os que se veem nas nossas praias...

- Ou pela **sensibilidade individual**: quanto mais clara for a pele e mais jovem for a criança, maiores problemas poderá ter.

De resto, há medicamentos (alguns anti-bióticos, contraceptivos, tranquilizantes, etc.) que podem aumentar a sensibilidade ao sol, possibilidade esta que deve ser esclarecida junto do Pediatra ou do Médico de Família.

Não esquecer sobretudo que os efeitos das queimaduras solares não se esgotam na altura em que ocorrem mas que poderão ter no futuro repercussões às vezes bem mais graves!

**Por isso, e para evitar esses efeitos negativos é importante:**

- Escolher a **hora do dia e o período de tempo** em que vamos estar na praia (de preferência antes das 11-11h30 e à tarde, depois das 16h);
- Usar óculos escuros adequados à idade, chapéus de aba e blusa ou T-shirt;
- Não confiar no efeito protetor de chapéus de sol ou toldos cuja sombra mal cobre uma pessoa;
- Utilizar **generosamente** os tão propagandeados **protetores solares**.

Eles são como sabem, produtos que refletem ou absorvem as radiações UV que podem penetrar na pele (UV A e B). Em creme ou líquido mais ou menos perfumado (...), a sua eficácia quantifica-se habitualmente pela referência a um fator de proteção (FP). Assim um FP 15 bloqueia cerca de 93% daquelas radiações e um FP 30 cerca de 97%.

**Mas a aplicação de um protetor solar não é um gesto mágico que nos livra por si só de todos os problemas! Para podermos beneficiar efetivamente do seu efeito protetor devemos:**

- Escolher um produto de amplo espectro (UV A e B), com um FP elevado (FP 30 pelo menos), **à prova de água** e sem componentes potencialmente alergizantes;
- Renovar a aplicação de 2 em 2 horas;
- Espalhar uma quantidade adequada sobre a pele (2µl/m<sup>2</sup> ou seja, cerca de **28ml** num adulto de constituição média).

Quantas vezes já teremos cumprido estas regras ?...

## A água

Antigamente ia-se à praia para tomar banhos de mar e beneficiar dos seus efeitos tonificantes. O sol era um inconveniente.



Hoje, o mar (ou o rio) perdeu muitas destas **indicações terapêuticas**, mas continua a ser um bom pretexto para brincadeiras e práticas desportivas mais ou menos vigorosas (e sem continuidade no resto do ano...).

Em todo o caso, e antes de escolherem uma praia, os pais devem preocupar-se sobretudo com a sua adequação à idade e capacidades da criança (atenção às ondas, correntes, fundões, etc!..).

Não pensem nunca que é seguro deixar uma criança brincar sozinha junto às ondas ou em zonas onde facilmente perca o pé.

Lembrem-se que os acidentes não acontecem só aos outros!

Quanto à qualidade da água ela está hoje felizmente, muito controlada mas deve continuar a merecer atenção, sobretudo nas praias fluviais.

## A areia

Também a qualidade da areia deve preocupar-nos: Papeis sujos, beatas de cigarro, fezes de animais, vidros e embalagens abandonadas, são sinal de pouca higiene e risco para crianças e adultos.