

O verão e a saúde de seu filho

O sol, nos dois primeiros anos de vida, constitui um fator de suma importância para a saúde da criança. Sua ação sobre a pele resulta na transformação de vitamina D, muito importante para o bom desenvolvimento físico e, principalmente, como fator de proteção contra infecções da infância. Uma criança com teores normais de vitamina D, com exposição diária ao sol, fica, no mínimo, 10 vezes menos doente que a que não recebe luz solar.

A partir de um mês de vida, inicia-se o banho de sol com cinco minutos ao dia, aumentando até 30 minutos diários. Faça isso até às 10h, limite para o predomínio de raios ultravioletas, que beneficiam nossa pele, produzindo a vitamina D. Entre 10h e 15h, prevalecem os raios infravermelhos, que produzem queimaduras que podem causar câncer de pele.

A praia

Ao chegar à praia, passe sempre protetor solar com FPS número 15 no corpo e no rosto da criança. O ideal é ir entre 8h e 10h ou após às 15h. Quanto mais clara for a pele, mais rápida e facilmente ela se queima, precisando, por isso, de mais proteção.

Sempre que a criança sair da água, seque bem todo seu corpo e o rosto. Em seguida, passe protetor solar. As gotas de água funcionam como lente, aumentando o potencial do sol. Laranja, abacaxi e principalmente o limão provocam manchas escuras na pele quando em contato com o sol.

Lábios, nariz, ombros e seio devem ter uma superproteção, por se tratar de partes do corpo onde a pele é mais sensível. Não se iluda: o guarda-sol confere proteção apenas parcial. Mesmo sob ele, as crianças acabam se queimando. Ofereça água à gurizada e use sempre chapéu para proteção do rosto.

Deixe seu filho na praia no máximo três horas e nunca depois das 11h da manhã. Evite que o suor seque sobre a pele, pois pode resultar em manchas que não sairão mais. Depois da praia, dê o banho com água morna ou fria. O banho quente aumenta as queimaduras. Evite o uso de sabonetes comuns. Melhor o de glicerina.

Consequências. Os efeitos maléficos do sol vão aparecer após três ou quatro horas:

- ▶ podem surgir queimaduras leves até o aparecimento de bolhas;
- ▶ a insolação se manifesta seis a oito horas após a exposição ao sol, com febre alta, tremores de frio, vômitos e suores;
- ▶ o excesso de sol pode levar à desidratação, que é a perda de água e sal pelo organismo;

TELEFONES

(48) 3211-5582
(48) 9945-8096
(48) 3211-5562 (Vacinas)

ENDEREÇO

Vila Tenente Sapucaia, 66
Centro, Florianópolis, SC
CEP: 88015-280

RESPONSÁVEL TÉCNICO

Dr. Cecim El Achkar
CRM/SC 2239
RQE 1779

- ▶ criança resfriada ou com alguma doença incubada, quando exposta ao sol, faz a doença se intensificar ou produz consequências mais graves;
- ▶ as manchas escuras produzidas por limão ou outras frutas aparecem até 24 horas após a exposição ao sol;
- ▶ as brotoejas em crianças de pele clara ou sensíveis são muito comuns após a exposição prolongada ao sol.

O verão é a estação mais alegre e mais descontraída do ano, coincidindo com as férias escolares. A criança, no verão, tem uma sensação de liberdade muito grande, o que pode trazer, como consequência, alguns aborrecimentos. Portanto, para ter um verão feliz e sem problemas com seus filhos, é importante que você tome alguns cuidados simples e fundamentais para prevenir os males maiores.

Desidratação

Desidratação é a perda, pelo organismo, de quantidade excessiva de água e sal. As causas mais comuns são diarreia associada ao vômito. Depois, temos a febre, a sudorese interna e a falta de ingestão de líquidos. O verão é a época mais propícia para o aparecimento da desidratação. Devido ao calor intenso, os alimentos se deterioram com muita facilidade, principalmente o leite e a maionese, sem contar a água contaminada que as crianças ingerem.

Como evitar. Dar sempre água fervida ou filtrada, oferecer sempre líquidos às crianças, na forma de chá frio ou suco de frutas da época (não se esquecer de verificar sempre se a fruta não está estragada ou muito verde). Ingerir só alimentos naturais e frescos. Saber sempre sua origem, principalmente em festas e na rua. Lavar bem os alimentos e conservá-los em geladeira. Na dúvida acerca da procedência ou se o alimento está ou não em condições de ser ingerido, não use. Evite exposição prolongada ao sol, principalmente entre 10h e 15h. Ponha pouca roupa em seu filho, deixando-o em ambiente bem ventilado. Se ele tiver febre, leve-o ao médico.

Como tratar. Se o seu filho estiver com diarreia e vômito, suspenda toda a alimentação sólida e o leite. Dê água, chá ou soro aos poucos (uma colher de sopa a cada cinco minutos), deixe a criança em ambiente bem arejado, em seguida, leve-a ao hospital mais próximo ou ao seu pediatra de confiança. A desidratação é uma doença grave. Ela pode matar seu filho em menos de 12 horas! Por isso, não espere para o outro dia, procure sempre os recursos disponíveis imediatamente. Vamos fazer do verão uma estação feliz, cuidando da alimentação e da saúde de nossos filhos.

TELEFONES

(48) 3211-5582
(48) 9945-8096
(48) 3211-5562 (Vacinas)

ENDEREÇO

Vila Tenente Sapucaia, 66
Centro, Florianópolis, SC
CEP: 88015-280

RESPONSÁVEL TÉCNICO

Dr. Cecim El Achkar
CRM/SC 2239
RQE 1779