

Os enfermeiros têm como objectivo primordial ajudar os pais e educadores a **melhor cuidarem dos filhos / crianças**.

Os pais e educadores são os nossos parceiros privilegiados na aplicação das medidas de protecção tendentes à prevenção de acidentes em época balnear.

**Para os ajudar relembramos alguns conselhos:**

- Proteja **sempre** a pele da criança e evite a exposição prolongada ao sol para evitar **escaldões / insolações**.
- Se a água estiver muito fria nunca deixe a criança molhar-se de repente para evitar **choque térmico**.
- Se a criança começar a tremer, faça-a sair da água e envolva-a na toalha esfregando a pele para evitar **hipotermia**.
- Lave as suas mãos e as da criança antes de comer ou tocar nos alimentos para evitar **transtornos intestinais**.
- Quando o calor é muito, a digestão fica mais lenta. Deve dar à criança refeições pequenas para evitar que sofra uma **indigestão ou paragem digestiva**.

Em caso de acidente, siga as orientações do nadador salvador.

#### CONTACTOS ÚTEIS:

**Linha Saúde 24 – 808 24 24 24**

**Emergência – 112.** Deve informar, de forma simples e clara, o tipo de situação (acidente, doença); o número de telefone do qual está a ligar; a localização exacta; o sexo e a idade da criança a necessitar de socorro; as queixas principais, as alterações que observa e a existência de situação que exija outros meios para o local.

<http://www.deco.proteste.pt/prevencao/cuidados-com-o-sol>

Autoras: Sandra Faleiro e Arminda Monteiro

Enfermeiras Especialistas em Saúde Infantil e Pediátrica

Junho de 2011



**ORDEM DOS ENFERMEIROS**

**MESA DO COLÉGIO DA ESPECIALIDADE DE ENFERMAGEM DE SAÚDE INFANTIL E PEDIÁTRICA**

# MEDIDAS DE PROTECÇÃO DAS CRIANÇAS NA ÉPOCA BALNEAR

O Verão é a época em que as famílias aproveitam o tempo de férias e lazer para realizar actividades ao ar livre. Seja na praia, na piscina ou no campo, o perigo está sempre à espreita e com as crianças «mais vale SEMPRE prevenir do que remediar».

## PREVENÇÃO DA QUEIMADURA SOLAR

O Sol tem um efeito benéfico para a saúde e bem-estar da criança e é indispensável para a síntese de vitamina D que é importantíssima para a formação do cálcio e crescimento dos ossos.

O Sol emite raios ultravioleta (UV) de 2 tipos: UVB (responsáveis pela queimadura solar) e UVA (responsáveis pelo aparecimento de cancro na pele). Mesmo nos dias nublados, a radiação UV continua a atingir a pele e a causar efeitos nocivos.

A pele das crianças até aos 3 anos é muito fina e permeável, o que a torna muito sensível à desidratação e ao efeito dos raios ultravioleta (UV), o que aumenta o risco de queimaduras solares.

Até aos 6 meses, os bebés não devem ser levados para a praia e, até fazerem um ano, deve ser evitada a sua exposição directa ao Sol.

### MEDIDAS de protecção solar na criança:

- ⇒ **Evite a exposição solar** nas horas de maior calor e intensidade de radiação entre as **11 horas e as 17 horas**;
- ⇒ Proteja a criança **não só na praia** mas em qualquer **actividade ao ar livre**;
- ⇒ **Utilize protector solar com índice de protecção (UVA e UVB) superior a 30**, aplicado em **grande** quantidade, preferencialmente em camadas em toda a pele exposta, não esquecendo orelhas, pescoço, mãos e pés;
- ⇒ Coloque o protector cerca de **30 minutos antes** da exposição solar e no momento da exposição. Repita a aplicação **a cada 2 horas** e após contacto com a água, mesmo que o rótulo refira que é de longa duração ou à prova de água;
- ⇒ Coloque **chapéu de abas largas** que proteja adequadamente a cabeça, as orelhas, o nariz, os lábios **da criança e proteja os olhos com óculos de sol anti-UV**;
- ⇒ Vista-o com calção ou fato de banho e **camisola seca. A roupa seca e os tecidos com malha mais apertada / mais espessos impedem mais a passagem dos raios solares. Actualmente, há informação** de que as **cores escuras** como o preto, azul e vermelho escuros, absorvem mais radiação ultravioleta. Existem já marcas de **vestuário com protecção UV** (o factor de protecção ultravioleta - UPF deve ser 40);

- ⇒ **Procure a sombra** (sobretudo com crianças com menos de 12 meses) ou mantenha-o **debaixo do guarda-sol** e tenha os mesmos cuidados com a pele, pois a luz solar reflectida na areia ou na superfície da água continua a atingir a pele;
- ⇒ **Evite viajar nas horas de maior calor**. No carro, deve equipar os **vidros com telas protectoras**.

## PREVENÇÃO DA DESIDRATAÇÃO E DAS INFECÇÕES GASTROINTESTINAIS

- Os alimentos e a água devem ser transportados / mantidos em recipientes ou sacos térmicos que devem permanecer à sombra;
- Dê-lhe a beber água frequentemente;
- A alimentação deve ser simples, seguindo os hábitos e gostos da criança. Opte por refeições ligeiras e repartidas. É aconselhável o consumo de frutas e de legumes / vegetais frescos, ricos em caroteno e vitaminas, que ajudam a proteger a pele contra os efeitos nocivos dos raios solares;
- Evite levar para a praia ou piqueniques alimentos que se alteram facilmente com o calor: fiambre, queijo fresco, molhos, ovos...

## PREVENÇÃO DE ACIDENTES COM ÁGUA

1. Mantenha a criança sob vigilância - «**nunca** a perca de vista»;
2. Frequente **sempre** praias e piscinas vigiadas;
3. Em casa, **isole** o acesso à piscina ou tanque, tapando ou instalando guardas / barreiras protectoras;
4. Habitue a criança a andar de braçadeiras ou colete salva-vidas;
5. Acompanhe-a **sempre** durante o banho de mar ou de piscina;
6. Ensine a criança a nadar e a ter comportamentos seguros: nadar ao longo da praia e a não mergulhar no rebentamento das ondas;
7. Na praia, ensine-a a identificar e a encontrar **ao longe** o local onde se encontram (por exemplo, cor da toalha; cor do chapéu de sol);
8. Respeite e ensine-a a respeitar as bandeiras das praias e as indicações dos nadadores salvadores.