

CUIDADOS COM O SOL E COM A ÁGUA

O sol e as crianças são uma combinação mais que perfeita. O bom tempo é sinônimo de brincar em liberdade, ao ar livre, no parque, no jardim, no campo, na praia... Mas a preocupação e os cuidados com o sol e o calor para defender a saúde da pele é um cuidado que se deve ter em todos os momentos, e não apenas em férias ou nas idas à praia.

O sol tem muitas vantagens para a nossa saúde. Uma exposição moderada é positiva e estimulante para o organismo. Influência a produção de certas hormonas e tem uma ação antidepressiva. O calor solar melhora a circulação dos músculos e articulações. (...)

Mas a exposição solar excessiva é prejudicial. A exposição desprotegida e prolongada ao sol e o calor intenso são particularmente perigosos para os mais novos, podendo causar queimaduras solares (escaaldões) mais ou menos graves, cataratas, enfraquecer o sistema imunitário, golpes de calor, insolação e mesmo choque.

Quais os cuidados com crianças nos primeiros anos de vida?

Bebês e crianças pequenas são especialmente sensíveis aos efeitos do calor intenso e dependem dos adultos para se manterem seguros. Proteja-os do calor intenso e tenha em atenção os seguintes cuidados:

- o Vestir a criança com roupas leves, soltas e de cor clara;
- o Utilizar chapéu quando está ao ar livre;
- o Dar água com mais frequência e certificar-se de que bebe mais água do que o habitual;
- o Evitar a exposição direta ao sol, especialmente entre as 11 e as 17 horas;
- o Aplicar protetor solar antes de sair de casa;
- o NUNCA deixar o seu bebê/criança dentro de um carro estacionado ou outro local exposto ao sol, mesmo que por pouco tempo;
- o Consultar o seu médico se a criança tiver diarreia ou febre e ter especial cuidado com a hidratação;
- o Procurar assistência médica imediatamente sempre que identifique sinais de alerta como: suores intensos; fraqueza; pele fria, pegajosa e pálida; pulsação acelerada ou fraca; vômitos ou náuseas; desmaio.

Cuidados nas Praias:

- o Nunca perca a criança de vista quando ela estiver perto do mar. Coloque-lhe, sempre um colete salva-vidas ou braçadeiras;

- o Acompanhe sempre a criança e nunca a deixe sozinha. Também não permita que ela ultrapasse profundidades acima da cintura, esse é o limite para as crianças;
- o Respeite sempre as condições do mar, a cor das bandeiras e antes de permitir a entrada da criança na água, informe-se sobre a profundidade do local;
- o A entrada na água, deve ser sempre muito devagar. As crianças, e os adultos, não devem entrar na água a correr.

Cuidados nas Piscinas:

- o Esteja sempre atento a todos os movimentos das crianças, seja dentro de água ou à beira da piscina;
- o Nunca a deixe sozinha na água. É importante que tenha sempre um adulto dentro da piscina. Crianças até dois anos devem estar acompanhadas, mesmo que estejam numa piscina de 10 centímetros de profundidade, principalmente quando outras crianças estão também dentro da piscina. Podem afundar a criança sem querer ou formar ondas na água que cubram o rosto dela;
- o Evite que a criança corra perto da piscina, pois pode escorregar e cair. A borda da piscina é muito perigosa para crianças, afinal, elas ficam molhadas com facilidade e podem ocasionar quedas;
- o Ensine a criança a não ter determinados comportamentos como, por exemplo, as simulações de afogamento, aguentar muito tempo debaixo de água ou forçar a cabeça de um amigo para dentro da água. São situações muito perigosas e que podem ter consequências drásticas;
- o Nunca deixe brinquedos dentro da piscina, pois é uma situação que chama a atenção da criança e pode ser uma distração fatal;
- o É fundamental equipar as crianças para entrar na piscina com segurança, sendo os acessórios adequados à idade, sexo e peso da criança. Essa é uma das melhores recomendações contra afogamentos.
- o Por fim, converse com a criança sobre os perigos de uso da piscina. Diga onde ela pode tomar banho, o que pode ou não fazer, com o que pode ou não brincar e avise principalmente que abraços, afundar outra pessoa e brincadeiras semelhantes não podem ser feitas.

Auxiliares de Flutuação:

A utilização de auxiliares de flutuação adequados e bem colocados – braçadeiras ou coletes salva-vidas – quando as crianças estão a brincar na água ou perto dela, a nadar, a andar de barco ou a praticar desportos náuticos é essencial caso a criança caia à água, se sinta cansada ou fique em dificuldades.

Alguns conselhos para a escolha e utilização de:

BRAÇADEIRAS

- Devem ser adequadas ao peso da criança e cumprir as normas de segurança respetivas;
- Se forem insufláveis, possuir duas câmaras-de-ar independentes, de preferência em forma de anel à volta do braço;
- Serem de cores garridas;

- Em cada colocação, acabe de enchê-las já no braço para que fiquem bem ajustadas e para que a criança não as consiga retirar facilmente.

Podem ser utilizadas quando a criança está a nadar em águas translúcidas, calmas e pouco profundas e devem ser colocadas mesmo quando a criança está a brincar perto da piscina (pode escorregar e cair).

COLETES SALVA-VIDAS

- Devem ser adequados ao tamanho e peso da criança e estar de acordo com as normas de segurança respetivas;
- Não podem ser insufláveis.

As **boias** e **colchões insufláveis** não são equipamentos de proteção. São brinquedos que podem tornar-se muito perigosos: viram-se facilmente e podem ser arrastados com o vento ou ondulação. E lembre-se: nenhuma medida de proteção de afogamentos é 100% eficaz. As braçadeiras e coletes salva-vidas não substituem outras medidas complementares de segurança, nomeadamente a vigilância ativa e permanente dos adultos, a colocação de uma barreira física que atrase o acesso da criança à água e o conhecimento de suporte básico de vida.

Fonte: <https://criancasatortoeadireitos.wordpress.com/2018/07/23/criancas-e-os-cuidados-com-a-exposicao-solar-conselhos-da-dgs/>
<http://revistamomento.com.br/dicas-para-cuidados-com-as-criancas-em-praias-e-piscinas/>
https://www.apsi.org.pt/images/PDF/Noticias/2019/APSI_RecomendacoesAuxiliaresDeFlutuacao_2019.pdf

Estaremos sempre ao vosso dispor.
Eduçadora Rute e Auxiliar Amália
Artigo de julho

BOAS FÉRIAS!!!