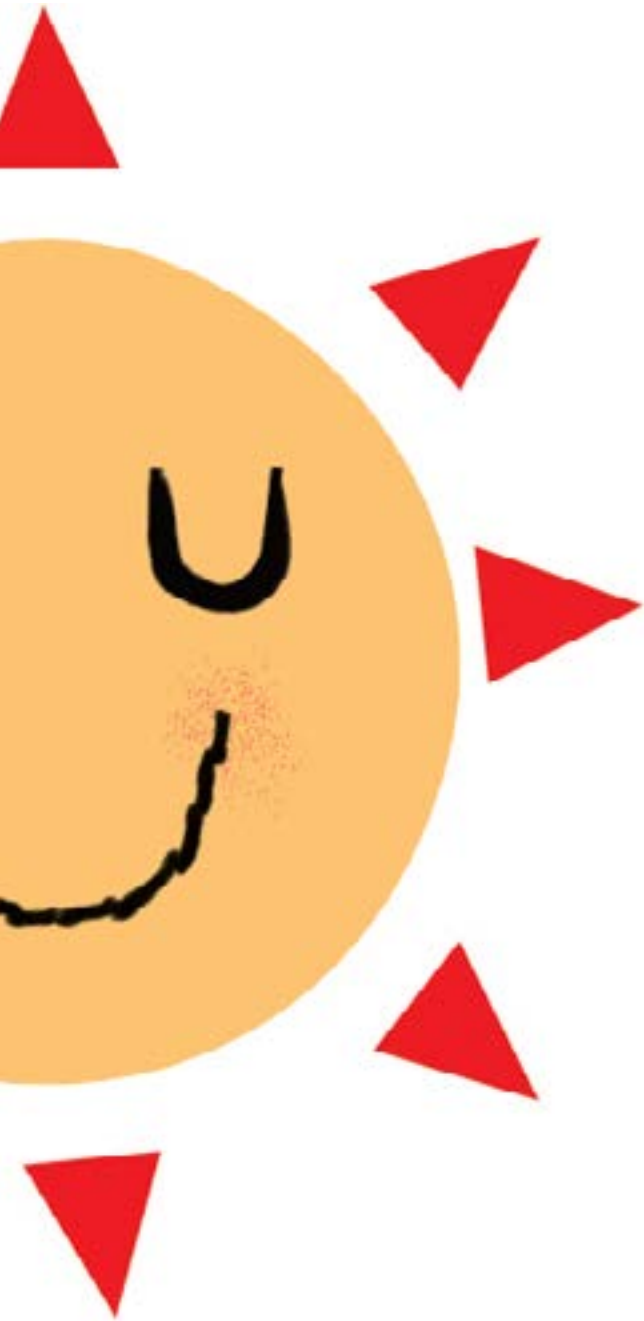




# Cuidados com o sol <sup>na</sup> infância

Pequeno manual de  
educação em fotoproteção



# O sol é essencial para a vida.

Em qualquer época do ano, em dias claros ou nublados, ele sempre está lá, aquecendo a Terra e fornecendo energia. Mas o sol também pode trazer riscos para a saúde, principalmente quando não tomamos os cuidados necessários. Por isso, é fundamental ter hábitos saudáveis para a exposição ao sol. E esses hábitos devem começar a fazer parte da nossa vida desde a infância.

## Benefícios:


Além de aquecer o nosso planeta e ajudar no crescimento das plantas, o sol é muito importante para a nossa saúde. Ele é indispensável para que o nosso corpo produza vitamina D, que fixa o cálcio no organismo e fortalece os ossos. Tomar sol também ajuda a equilibrar o ânimo e o humor, controlando os nossos períodos de vigília e sono.



## Os dois lados SOL

## Riscos:

A exposição excessiva ou continuada ao sol provoca envelhecimento precoce, manchas e queimaduras na pele. Ela também pode levar ao desenvolvimento de doenças mais graves, como catarata e, principalmente, câncer de pele, sobretudo quando a exposição solar exagerada ocorre na infância. O câncer mais comum entre os humanos é o de pele – ele responde por cerca de 1/3 dos cânceres do corpo humano –, e o sol é o principal fator desencadeante.



O Brasil é um dos países com maior índice de insolação no mundo. A cidade de São Paulo, por exemplo, recebe os maiores índices de radiação do planeta durante o período de verão!

A criança é especialmente suscetível aos danos causados pela exposição excessiva ao sol. Ter episódios de queimaduras solares na infância aumenta o risco de desenvolver câncer de pele na idade adulta. Além disso, os efeitos do sol se acumulam ao longo do tempo. Portanto, se você é educador ou responsável por alguma criança, tem um papel fundamental: adote medidas para proteger os pequenos da exposição exagerada ao sol e cuide de orientá-los sobre a necessidade de manter esses hábitos, mas sem impedir que eles aproveitem o tempo livre em locais abertos. Sua participação é muito importante para formar essa rede de proteção e ajudar a disseminar comportamentos seguros.

Sabia que muitos pais desconhecem a forma mais correta de proteger seus filhos da exposição excessiva ao sol?

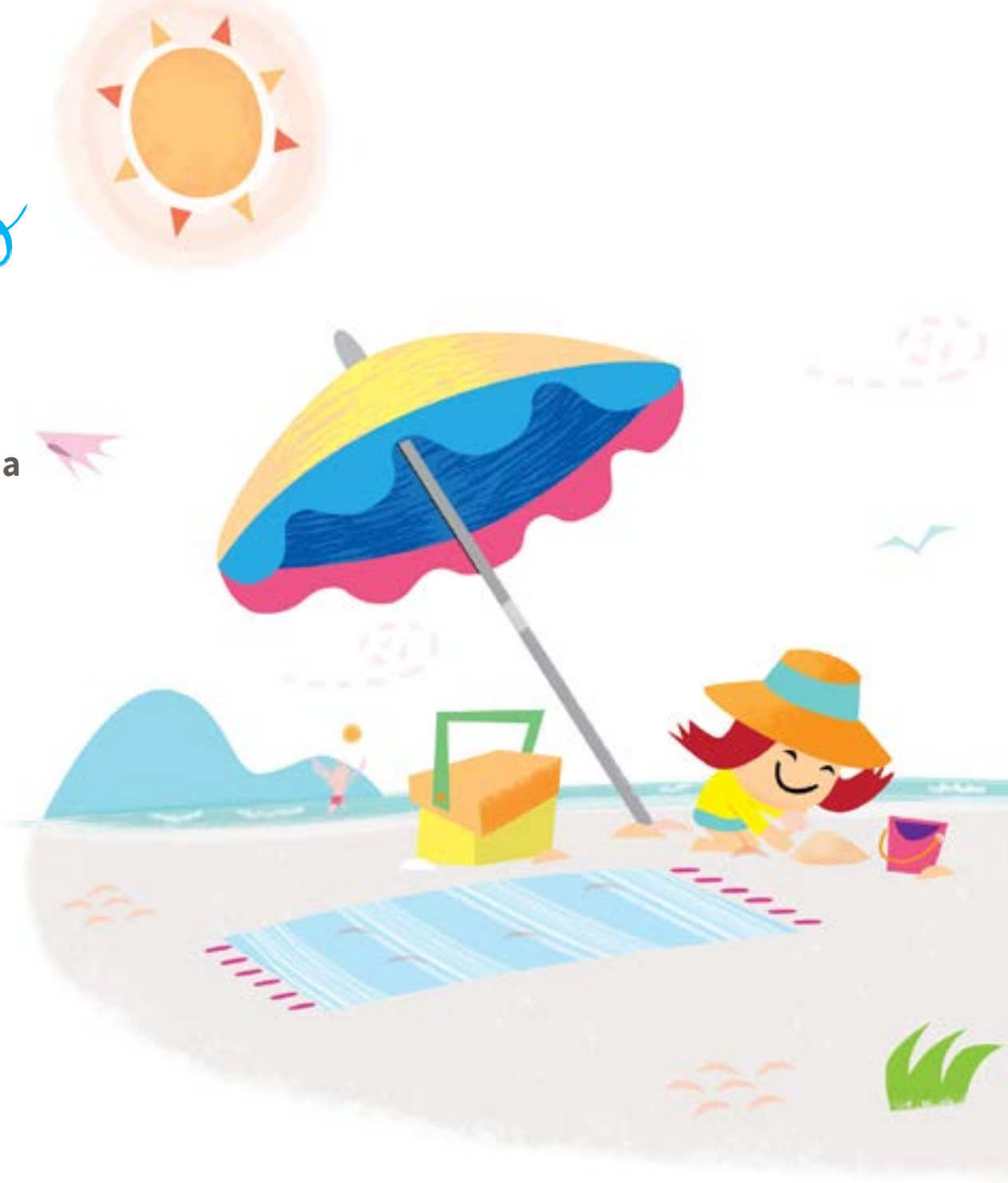
Você sabe  
quais são esses  
comportamentos?




# Hábitos seguros

**Vamos fazer um teste: o que vem à sua cabeça quando o assunto é se prevenir do sol? Usar filtro solar? Sim, essa é uma forma de prevenção. Mas não deve ser a única!**

Para começar, devemos evitar que as crianças se exponham diretamente ao sol das 10h às 15h. Esse é o período do dia em que uma maior quantidade de raios ultravioleta (UV) chega à superfície da Terra. Os raios UV são um tipo de radiação emitida pelo sol que não pode ser vista nem sentida. Ela não fornece luz nem aquece, mas é a responsável pelos efeitos nocivos do sol sobre a pele e a saúde das pessoas.





Isso significa que as crianças não podem sair para brincar durante o dia, entre 10h e 15h? Podem sim. Mas devemos redobrar os cuidados e procurar áreas com sombras, onde não haja exposição direta ao sol. E precisamos ter cuidado maior ainda quando estivermos próximos da água, neve ou areia, pois elas refletem e aumentam os efeitos da radiação UV.

Cerca de **47%** da exposição solar de crianças ocorrem durante seu tempo livre nas escolas.

**Por isso, se você é professor ou educador, procure estimular o uso de áreas com sombras nos recreios. Se as aulas de educação física forem realizadas em locais descobertos, prefira os períodos do dia com menor radiação solar.**

# O poderoso UV

A radiação UV chega à Terra em qualquer época do ano, seja no verão ou no inverno. E mesmo em dias nublados, quando o sol está escondido, é preciso se proteger. Os raios UV conseguem passar através das nuvens!

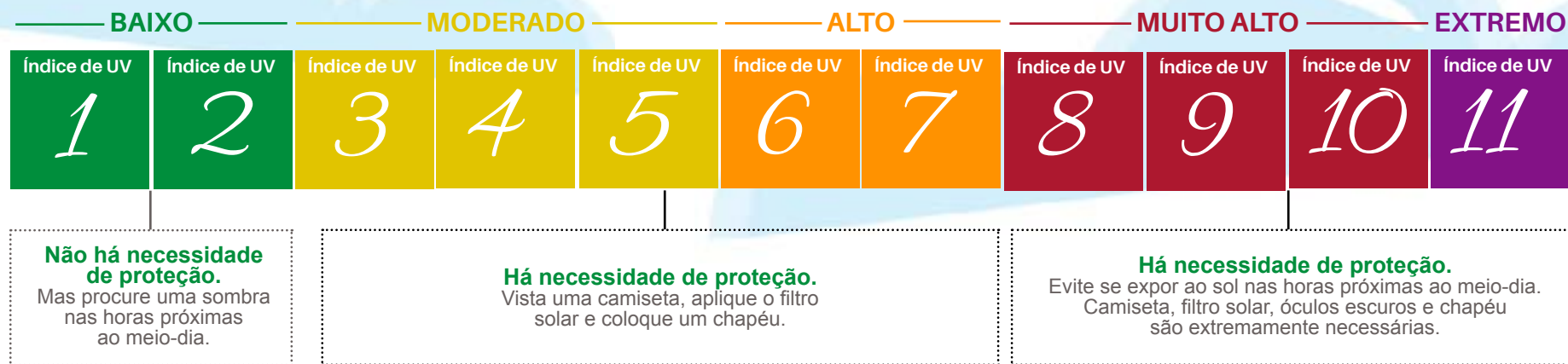
Por isso, pais, educadores e outros responsáveis devem estar atentos para proteger as crianças da exposição ao sol não apenas em dias ensolarados, quando elas estiverem na praia ou na piscina, mas durante todos os dias do ano, sempre que elas forem brincar em locais abertos.



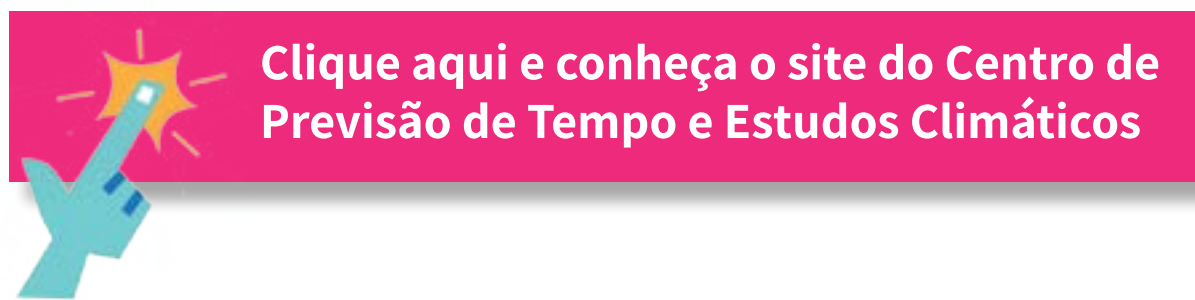
**Para ter certeza do horário mais adequado à exposição solar, você pode usar a 'regra da sombra': se a sombra do seu corpo no chão for menor que a sua altura, a criança não deve se expor ao sol.**



# Como está a radiação ultravioleta hoje?




Embora os raios de sol consigam atravessar as nuvens, eles não chegam à Terra sempre com a mesma força. A radiação ultravioleta varia de acordo com a estação do ano, a região do planeta, a altitude, a presença de nuvens, entre outros fatores. Por isso, existe um índice, chamado índice ultravioleta, que mede essa radiação diariamente em cada local, em uma escala que vai de 1 a 11+. É preciso ter cuidado quando o índice for igual ou maior que 5-6. Portanto, antes de sair de casa, além de consultar a meteorologia para saber se vai chover ou fazer sol, devemos incluir nessa lista o índice UV. Esse índice diário pode ser encontrado em vários sites sobre clima na internet.



# A ação do filtro solar

Mesmo quando as crianças saírem para locais abertos dentro do período mais adequado de exposição ao sol, não podemos relaxar. A proteção é essencial! Uma das primeiras coisas a fazer é usar filtro solar. Os filtros solares são substâncias que absorvem e refletem os raios ultravioleta, evitando sua transmissão através da pele. Há evidências de que os filtros solares contribuem para diminuir os sinais de envelhecimento provocado pela exposição ao sol e a incidência de câncer de pele.





Mas como usar o filtro solar e ter certeza de que suas crianças estarão protegidas?

### Veja a seguir algumas recomendações:

Aplique o filtro solar diariamente, mesmo em dias nublados, nas áreas não cobertas pela roupa, e não apenas quando levar as crianças à praia ou piscina. Não se esqueça de orelhas, costas, ombros, pernas, rosto e atrás dos joelhos e do pescoço.

Aplique o produto na pele seca, entre 15 e 30 minutos antes de as crianças saírem para ambientes externos, para que ele fique bem grudado na pele.



Considere uma segunda aplicação logo após a primeira, para reforçar a quantidade. Depois, reaplique o produto a cada 2 horas ou se a criança suar ou entrar na água.




Tenha certeza de que está usando uma quantidade suficiente para cobrir toda a pele.



Use um filtro solar infantil resistente à água, com fator de proteção solar (FPS) igual ou maior que 30 e que proteja contra os dois tipos de radiação ultravioleta (UVA e UVB).



Fique atento à data de validade do produto, pois alguns componentes dos filtros solares podem perder a eficácia com o tempo.



# Como saber se você está passando a quantidade certa de filtro solar na pele?



Basta seguir a chamada 'regra da colher de chá', que indica a quantidade de filtro solar suficiente para garantir proteção adequada a cada parte do corpo:

Rosto, cabeça  
e pescoço

.....  
**1 colher  
de chá**

Cada braço  
inteiro

.....  
**1 colher  
de chá**

Frente e trás  
do tronco

.....  
**2 colheres  
de chá**

Cada perna  
inteira

.....  
**2 colheres  
de chá**



Crianças menores de 6 meses não devem usar filtro solar nem se expor diretamente ao sol, em qualquer hora do dia. Quando for necessário, recomenda-se cobrir sua pele com roupas e chapéus.

# Outros aliados da proteção

Mas o filtro solar sozinho não garante proteção completa contra a exposição excessiva ao sol. Roupas protetoras, chapéus e óculos de sol também são importantes aliados.

Cobrir o corpo com blusas de manga e bermudas pode ser uma excelente forma de se prevenir dos danos causados pela exposição ao sol. Mas o ideal é que eles tenham proteção contra os raios UV.

Usar chapéus de abas largas protege as orelhas, a testa, o pescoço e o rosto do sol. Melhor ainda se o chapéu também tiver barreira contra os raios UV. Óculos de sol que absorvam pelo menos 97% da radiação UV são recomendados para proteger os olhos dos danos da exposição ao sol.



**Pele morena e pele negra também precisam de proteção contra o sol. Embora a pele negra não sofra com queimaduras, ela não está livre dos outros danos provocados pela exposição solar exagerada, como o envelhecimento precoce e o câncer de pele.**





Evite exposição direta  
ao sol das 10h às 15h.

## Hábitos saudáveis de exposição ao sol

Os raios UV chegam  
à Terra em qualquer  
época do ano, mesmo  
em dias nublados.

Procure a sombra.

Use chapéu de abas  
largas, óculos de sol e  
roupas com proteção UV.

A areia, a água e a neve  
aumentam os efeitos  
da radiação UV.

Use filtro solar com  
fator de proteção  
maior ou igual a 30  
e que proteja contra  
raios UVA e UVB.





Agora que você já conhece os principais cuidados que devemos ter com a exposição solar, que tal promover esses hábitos saudáveis entre as crianças, para que elas possam aproveitar todos os benefícios do sol sem correr riscos?



# Referências

---

DELVAL, Juan. *Crescer e pensar: a construção do conhecimento na escola*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1998.

FAGUNDES, Léa da Cruz et al. *Aprendizes do futuro: as inovações começaram*. Coleção Informática para a mudança na Educação. Brasília: MEC/SEED/ProInfo, 1999. Disponível em: <<http://www.dominiopublico.gov.br/download/texto/me003153.pdf>> Acesso em 25 ago. 2017.

HERNÁNDEZ, Fernando; VENTURA, Montserrat. *A organização do currículo por projetos de trabalho*. Porto Alegre: Artmed, 1998.

INPE. Centro de Previsão de Tempo e Estudos Climáticos - CPTEC: *Previsão do Tempo*. Disponível em: <<http://tempo.cptec.inpe.br/>>. Acesso em 05 set. 2017.

SBD [on-line]. *Consenso Brasileiro Fotoproteção: Fotoproteção no Brasil*. Edição 1: Rio de Janeiro, SBD, 2013. Disponível em: <[https://issuu.com/sbd.br/docs/consensob.fotoprote\\_\\_\\_\\_oleigo-web/8](https://issuu.com/sbd.br/docs/consensob.fotoprote____oleigo-web/8)>. Acesso em 01 ago. 2017.

UNICEF. *Estado Mundial de la infancia 2016: Una oportunidad para cada niño*. Nova Iorque: UNICEF, 2016. Disponível em: <[https://www.unicef.org/spanish/publications/files/UNICEF\\_SOWC\\_2016\\_Spanish.pdf](https://www.unicef.org/spanish/publications/files/UNICEF_SOWC_2016_Spanish.pdf)> Acesso em 25 ago. 2017.

VEJA [on-line]. *Um terço dos pais erra ao aplicar protetor solar nos filhos*. Saúde. Revista Veja.com, 2014. Disponível em: <<http://veja.abril.com.br/saude/um-terco-dos-pais-erra-ao-aplicar-protetor-solar-nos-filhos/>> Acesso em 25 ago. 2017.

---

# Créditos

## :: Diretoria 2017/2018 ::

### **Presidente**

Ricardo S. Shiratsu

### **Vice-Presidente**

Sérgio Schalka

### **Secretária**

Flávia Ravelli

### **Tesoureiro**

John Verrinder Veasy

### **Coordenador de Promoções Científicas**

Reinaldo Tovo Filho

### **Coordenadora de Comunicações**

Luciana A. Conrado

## :: Equipe SBD-RESP ::

Deise Lira  
Reginaldo Silva  
Isabela Silva  
Andréa Parlato

## :: Colaboradores ::

### **Edição de texto e coordenação editorial**

Urânia Agência de Conteúdo

### **Ilustração**

Marcelo Badari

### **Diagramação e design**

VPagani Creative Design

### **Testo Digital Projetos e Desenvolvimento Educativo**

María del Carmen G. Chude

Cecília Reggiani Lopes

Enrique Di Lucca Jr.

Heloiza Helena Ramos

Zélia Maria Nogueira Britschka

### **Waba Waba Produtora de Games e Aplicativos**

Ricardo Oliani

Sérgio Ferreirinho

### **Comunicação**

Visana Agência de comunicação