



PROTEÇÃO SOLAR INFANTIL

Grupo Português de Dermatologia Pediátrica

Sociedade Portuguesa de Dermatologia e Venereologia (SPDV)

Os benefícios do sol são bem conhecidos, sobretudo na melhoria do humor e síntese de vitamina D, mas a exposição exagerada e não protegida pode ter consequências negativas. A curto prazo, podem ocorrer queimaduras solares cujo risco é maior em idade pediátrica já que a pele é mais sensível. Por este motivo, **as crianças no primeiro ano de vida não devem ser expostas diretamente ao sol**. As consequências a longo prazo incluem o aumento da incidência de cancro de pele e o envelhecimento prematuro da pele. Sabe-se que **uma queimadura solar na infância duplica o risco de mais tarde se desenvolver um cancro de pele**.

Os cuidados de proteção solar devem estar presentes, não apenas na praia, mas também no desporto e brincadeiras ao ar livre.

A proteção solar não se resume ao uso do fotoprotetor mas deve incluir vestuário adequado, chapéu e óculos de sol.

Recomendações gerais:

- Evitar exposição solar entre as **11h e as 16h**
- O fotoprotetor (qualquer que seja) não está recomendado em idades <6m
- Utilizar sempre fotoprotetor adequado com índice de proteção (SPF) alto/ muito alto (preferencialmente

50+)

→ Dos 6 meses aos 2 anos – filtros físicos ou inorgânicos, menos absorvidos e com menor potencial de sensibilização (protetor solar mineral)

→ > 2 anos – fotoprotetor pediátrico que na maioria dos casos inclui filtros físicos e químicos (espectro mais amplo de proteção UV)

• Os filtros físicos funcionam de forma imediata enquanto os químicos devem ser aplicados 20 min antes da exposição solar

• **Aplicar protetor solar em todo o corpo**, incluindo dorso das mãos e pés, pescoço, orelhas e mesmo por baixo do fato de banho para que nenhuma área fique esquecida

• Não existem protetores “écran total” e **a fotoproteção só é eficaz se aplicada generosamente e reforçada de 2/2h** (ou + frequentemente se a criança estiver na água)

• Não existem protetores solares “a prova de água”, eles podem ser considerados resistentes/ muito resistentes a água por um período de tempo (40/80 min)

• A radiação UV reflete na maioria das superfícies por isso **mesmo à sombra a fotoproteção não deve ser descurada**.

Para mais informações consultar: <http://www.apcancrocuteano.pt>

