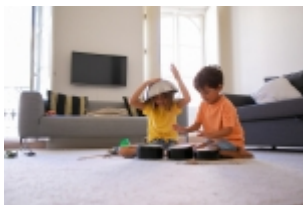


# FÉRIAS DE JANEIRO: Seis cuidados essenciais para proteger as crianças e aproveitar a temporada com diversão



*As férias de janeiro são esperadas com ansiedade pelas crianças, que aproveitam esse período para brincar, viajar e explorar o mundo ao seu redor.*

No entanto, enquanto os pequenos desfrutam da liberdade da rotina escolar, os pais e cuidadores precisam redobrar a atenção para garantir a segurança e a saúde deles durante as atividades típicas dessa época do ano. Para Roberta Bellumat, diretora executiva e sócia da Padrão Enfermagem, neste momento, é fundamental adotar medidas preventivas para garantir o bem-estar e a saúde de toda a família.

Para ajudar as famílias terem uma temporada segura, a profissional listou seis dicas essenciais, são elas:

## **Proteção contra o sol**

Com as altas temperaturas a exposição ao sol, exige cautela. “Escolha um protetor solar com fator de proteção (FPS) mínimo de 30, específico para crianças. Reaplique a cada duas horas ou após contato com água. Evite exposição ao sol entre 10h e 16h, quando a radiação UV é mais intensa. Chapéus de aba larga, roupas com proteção UV e óculos de sol ajudam a evitar queimaduras solares e insolação”, comenta

## **Hidratação adequada**

Brincadeiras e atividades ao ar livre aumentam a perda de líquidos pelo corpo. “Incentive as crianças a beberem água regularmente, mesmo que não estejam com sede, isso vale para toda a família”, orienta.

## **Alimentação**

Durante passeios ou viagens, é importante manter uma alimentação equilibrada. “Prefira frutas frescas, biscoitos integrais e sanduíches preparados em casa”, explica .

## **Segurança**

Parques, praias e piscinas são os destinos favoritos durante as férias de verão, mas requerem supervisão constante. “Nunca deixe as crianças sozinhas na água, mesmo que saibam nadar. Boias e coletes salva-vidas são aliados importantes. Em relação as roupas, opte por peças confortáveis e antiderrapantes para evitar escorregões e machucados”, alerta.

## **Acidentes domésticos**

Durante as férias, muitas crianças passam mais tempo em casa, o que aumenta o risco de acidentes domésticos. “Mantenha itens pequenos, cortantes ou perigosos fora do alcance das crianças. Utilize grades em escadas, protetores de tomadas e travas em armários”, enfatiza.

## **Supervisão**

As crianças são naturalmente curiosas e ainda não têm plena noção dos perigos ao seu redor, o que torna a supervisão constante indispensável. Para as famílias que não contam com uma rede de apoio, a contratação de um cuidador infantil pode ser uma solução valiosa. “Sabemos que encontrar um profissional qualificado pode ser desafiador, mas empresas especializadas, oferecem essa intermediação. Assim, é possível contar com um cuidador capacitado, preparado inclusive para realizar primeiros socorros, caso seja necessário”, destaca a especialista.

A profissional também destaca a importância de ter um conhecimento básico em primeiros socorros, mas, se não estiver preparado, é fundamental acionar um profissional de emergência. “As medidas de primeiros socorros variam conforme a causa do acidente. Se não souber como agir, entre em contato com o serviço de urgência da sua cidade. A equipe médica do SAMU, através do 192, fornecerá orientações sobre o que fazer”, finaliza

Foto: FreePik / Divulgação

<https://www.jornalpanfletus.com.br/noticia/6293/ferias-de-janeiro-seis-cuidados-essenciais-para-proteger-as-criancas-e-aproveitar-a-temporada-com-diversao> em 23/06/2026 19:23