

CRESCER EM SEGURANÇA

Boletim Informativo Parte I

Todos os dias são admitidas crianças nos Serviços de Urgência Pediátrica vítimas de acidentes domésticos.

ACIDENTES

À medida que a criança cresce e se desenvolve, surgem novos riscos e, rapidamente, os acidentes passam a ser a maior ameaça à sua saúde e bem estar.

As crianças vão escorregar, bater, cair e voltar a cair. Faz parte de ser criança e não queremos que seja de outra maneira.

Há algumas regras simples que nos ajudam a promover um ambiente seguro de modo a garantir que as crianças evitem lesões graves ou até a morte.

Que melhor futuro podemos oferecer às crianças do que crescerem saudáveis num ambiente seguro?

Acidentes (não só domésticos) mais frequentes de acordo com a idade:

- **0-1anos:** quedas, asfixia, engasgamento, aspiração de corpos estranhos, intoxicações, queimaduras;
- **2-4anos:** quedas, asfixia, engasgamento, afogamento, intoxicações, choques elétricos, traumatismos;
- **5-9anos:** quedas, atropelamentos, queimaduras, afogamentos, choques elétricos, intoxicações, traumatismos;
- **10-19anos:** quedas, atropelamentos, afogamentos, choques elétricos, intoxicações, traumatismos.



Mais vale prevenir do que remediar

TODOS OS DIAS NAS NOTÍCIAS...

Queda de varanda origina morte de criança de 11 anos em Braga

PORTUGAL
Mais de 1.000 crianças e jovens assistidos em urgências devido a queimaduras em dois anos
Acidentes foram mais frequentes no grupo até aos quatro anos.
Lusa | 12 de Outubro de 2023 às 18:11



JN.PT
Criança de dois anos morre após queda de quinto andar
Um menino de dois anos morreu, na sexta-feira à noite, após cair do quinto...

02-12-2022 18:21 | Norte
Porto Canal

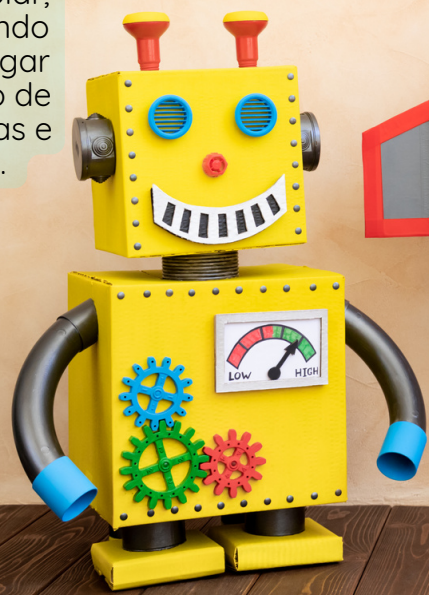
Criança caiu de um segundo andar.
A notícia avançada pelo Jornal de Notícias, refere que o Nogueiró ao final da tarde desta sexta-feira.



DN.PT | POR DIÁRIO DE NOTÍCIAS
Menina de 5 anos que estava sozinha em casa morre após queda do 21.º andar



A partir do momento em que a criança começa a mexer-se, rebolar, gatinhar o mundo torna-se um lugar mágico repleto de novas aventuras e descobertas.



Para a criança tudo é uma montanha com potencial para escalar (aquela estante gigante), um obstáculo a superar (aquelas escadas) ou um lugar misterioso para investigar (algum lugar além do portão de segurança).

Crescer em Segurança | Boletim Informativo Parte I | Abril 2023 | Edição 5

COMO PREVENIR AS QUEDAS?

JANELAS

- Se tiver janelas que podem abrir tanto de cima quanto de baixo, crie o hábito de abrir apenas a parte de cima para evitar quedas acidentais;
- Se as janelas têm acesso a varandas ou terraços proteja-as colocando redes fortes, grades, fechos de segurança ou dispositivos adequados que não abram mais de 10 centímetros;
- Mantenha as janelas trancadas e fechadas quando não estão a ser usadas.



ESCADAS

- Proteja as escadas com barreiras de segurança - grades ou cancelas - cujo sistema de abertura e fecho seja dificilmente manipulado por uma criança. Ao adquirir este tipo de produtos verifique se obedecem às normas de segurança europeias;
- Fixe estas barreiras, corretamente, uma no primeiro e a outra no último degrau das escadas. Não devem ser escaláveis;
- Nunca deixe a cancela aberta;



- Supervisione sempre as crianças nas escadas. Segure as suas mãos ao subir e descer escadas;
- Manter as escadas iluminadas, sem obstruções, usar corrimões resistentes. Embora estes cuidados possam evitar alguns acidentes, as crianças menores de dois anos de idade não devem ter acesso às mesmas sozinhas.



TROCADOR

- Escolha um móvel sólido e estável, com proteções laterais, para que a criança não possa rebolar e cair;
- Se o móvel tiver gavetas, verifique se têm travões para que não possam tombar sobre a criança quando ela começar a gatinhar e a tentar colocar-se na posição de pé.



**Não nos devemos limitar a proibir as crianças, devemos sim ensiná-las e alertá-las para os riscos que certos atos envolvem, para que elas possam desenvolver a noção do que é o perigo e comportamentos perigosos.
Sobretudo, devemos dar o exemplo: as crianças imitam os adultos.**

COMO PREVENIR AS QUEDAS?

CAMA DE GRADES

- A cama de grades, por exemplo, é preciso verificar se é um modelo homologado cumprindo as normas legais;
- O espaço entre as grades é, no máximo, de 6 centímetros para evitar que a criança caia ou prenda a cabeça por entre elas;
- Baixar o estrado e o colchão do berço assim que o bebé comece a sentar-se sem apoio;
- Não deixar almofadas, cobertores ou objetos soltos no berço, a criança pode utilizá-los como apoio para ficar em pé e cair do berço;
- A grade lateral que sobe e desce deve ficar sempre presa.



OUTROS CUIDADOS

- Nunca deixe o bebé sozinho em cima de uma mesa ou de um sofá, nem mesmo “apenas por um segundo” (o tempo de ir atender o telefone, ir à porta, buscar uma fralda ou outra coisa é o suficiente para o bebé cair);
- Tenha tudo aquilo de que precisa à mão antes de começar a mudar a fralda ou a dar banho;
- Ponha sempre o cinto no ovo/carrinho e trave o carrinho quando este estiver parado. Não coloque sacos nas pegadas do carrinho;
- Coloque o cinto ao bebé quando está na mesa de refeição;
- Não deixe que outras crianças peguem num bebé, a não ser quando acompanhados por um adulto.

EM CASO DE ACIDENTE

(Esteja preparado para agir)

Tenha sempre junto do telefone/telemóvel os números de emergência e aprenda o básico em primeiros socorros.

São gestos que podem salvar vidas!

CONTACTOS ÚTEIS

(Devem estar sempre num local bem visível e de fácil acesso)

INEM (Instituto Nacional de Emergência Médica): 112
Linha Saúde 24: 808 24 24 24

APSI (Associação para a Promoção da Segurança Infantil): 218 844 100

Continua na próxima edição...