



CRESCER EM SEGURANÇA

Boletim Informativo
Parte II

QUEIMADURAS

Em 2019 e 2020, ocorreram 1042 episódios de acidentes domésticos e de lazer causados por queimadura, em crianças e jovens, dos 0-18 anos, com necessidade de recurso ao serviço de urgência.



NA SALA

Para reduzir os riscos, siga os seguintes conselhos quando abordamos lareiras, aquecedores ou velas:

- Colocar proteções firmes e seguras em frente da lareira ou outras fontes de calor, em particular, se crianças em casa;
- Ensinar as crianças para que estas não se aproximem das fontes de calor;
- Não guardar produtos inflamáveis, como álcool, jornais, revistas ou outros materiais de fácil combustão, perto das lareiras ou de outras fontes de calor;
- As lareiras devem ser protegidas com um painel em material que não aqueça demasiado;
- Não colocar aquecedores junto dos móveis ou cortinas e não os utilizar para secar roupa;



- Manter as velas acesas afastadas entre si, fora do alcance das crianças e longe de materiais combustíveis, de fontes de calor e de correntes de ar;
- Não colocar velas acesas em prateleiras, podem pegar fogo à prateleira de cima;

NÃO DEIXAR A LAREIRA, VELAS ACESAS OU AQUECEDORES LIGADOS CASO SE AUSENTE DE CASA.

NA COZINHA

A cozinha constitui um dos locais mais perigosos, é o local da casa onde ocorrem mais acidentes.

Para reduzir os riscos, siga os seguintes conselhos:

- Evitar confeccionar alimentos no fogão com crianças por perto ou ao colo;
- Manter as pegas das frigideiras e das panelas viradas para a parte de dentro do fogão para que não haja o risco de serem derrubadas;
- Quando transportar panelas ou tachos com líquidos quentes certifique-se de que as crianças não estão nas imediações;
- Colocar bloqueios de segurança na porta do forno para que as crianças não consigam abrir;
- Confirmar SEMPRE de que desligou o fogão quando tiver terminado de cozinhar;



- Afastar das bancadas, da mesa ou do fogão, os utensílios que contenham líquidos ou alimentos quentes;
- Nunca deixar crianças pequenas sozinhas na cozinha e manter fósforos e isqueiros fora do seu alcance;
- Evitar beber café, chá ou outras bebidas quentes quando tem uma criança ao colo;
- Se aquecer o biberão no microondas, verificar SEMPRE a temperatura do leite porque apesar de o vidro ficar morno, o leite pode estar muito quente;
- Quando aquecer a papa do bebé, ou qualquer outro alimento, no microondas deve mexer muito bem para misturar o seu conteúdo, tornando a temperatura uniforme;



ELETRICIDADE

Esteja atento e ciente de alguns perigos.
Para reduzir os riscos, siga os seguintes conselhos:

- Verificar regularmente o estado das tomadas e interruptores, bem como toda a instalação elétrica de casa, pelo menos uma vez em cada cinco anos;
- Manter os aparelhos elétricos em bom estado. Sempre que causarem choques ou apresentarem qualquer anomalia, mande-os reparar. Fios condutores partidos ou desgastados não devem ser apenas isolados com fita, mas sim substituídos;
- Nunca mexer em aparelhos elétricos com as mãos húmidas/molhadas e desligue-os da tomada elétrica após cada utilização;



- Ter especial atenção a aparelhos como ferro de engomar ou secadores de cabelo que podem aquecer rapidamente ou manterem-se aquecidos após o uso;
- Desligar os aparelhos elétricos da tomada quando não estiverem em utilização ou antes de se ir deitar;
- Não sobrecarregar as fichas múltiplas, nem as extensões. Muitos aparelhos elétricos ligados a uma tomada podem causar sobreaquecimento;
- Determinados aparelhos, como máquinas de lavar roupa, devem ser o único aparelho ligado a uma tomada, pois são aparelhos de alta potência;
- Verificar e substituir cabos e extensões velhas, sobretudo se estiverem escondidas atrás de mobílias ou por baixo de carpetes e tapetes;
- Se tiver crianças em casa, instalar protetores em todas as tomadas para que não sejam capazes de inserir objetos de metal, como garfos ou chaves.



PREVENIR E NÃO REMEDIAR

OUTROS CUIDADOS

CASA DE BANHO

É, em regra, a divisão mais pequena da casa, mas nem por isso a mais segura:

- Começar sempre por deitar água fria e depois a água quente;
- Verificar a temperatura da água com um termómetro ou com a sua mão.

Em 2020, os dados do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge indicam que 18% das queimaduras, em crianças e jovens, dos 0-18 anos, deveram-se a alimentos quentes, 17% a água quente, 15% a lareiras ou salamandras, 13% a eletrodomésticos (ferro de engomar, grelhador, forno, fogão), 10% a objeto específicos (fogo, botija de água, entre outros).



FUMADORES

- Não fumar quando manipular produtos inflamáveis;
- Não fumar na cama ou no sofá se tiver sono;
- Usar cinzeiros apropriados, grandes e estáveis, nunca o cesto de papéis;
- Apagar bem os cigarros antes de os deitar no lixo;
- Mantenha os fósforos ou isqueiros fora do alcance das crianças.

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!

Continua na próxima edição...

Centro Comunitário de Tires • Instituto dos Afetos • Rua Principal do Alto do Espargal - Caparide • 2785-046 S. Domingos de Rana
Tel. 21 464 78 71 • Fax. 21 464 78 76 • E-mail: institutoafetos@cctires.org

Bibliografia: Batalha, S., Salva, I., Santos, J., Albuquerque, C., Cunha, F. e Sousa, H. (2016). Acidentes em Crianças e Jovens, Que Contexto e Que Abordagem? Experiência de Nove Meses no Serviço de Urgência num Hospital de Nível II. *Acta Paediatr Port*, 47, pp. 30-71 | Fernandes, G. D. C. M. (2013). Intervenção do Enfermeiro na Prevenção de Acidentes na Primeira Infância. Curso de Mestrado em Enfermagem. Escola Superior de Enfermagem de Lisboa | Fernandes, C. V. (2016). Crianças seguras em casa. USF Gualtar. Disponível em: <https://drive.google.com/file/d/1qfcySWaL1pm1453ITK0WuVK-IteljZQg/view> | Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge. Departamento de Epidemiologia. (2020). Infográficos Acidentes Domésticos e de Lazer - Queimadura. Crianças e Jovens dos 0-18 anos Rede de Hospitais que integram o sistema EVITA, 2019-2020 | Martins, C. (2018). Acidentes na infância: contexto e abordagem preventiva. IV Jornadas da Saúde da Escola Profissional de Braga "Saúde Infantojuvenil". Escola Superior de Enfermagem da Universidade do Minho | Menezes, H. C., Edanius, K. e Cordeiro, M. (2009). Vale a pena crescer em segurança. Associação para a promoção da segurança infantil. Edição especial para o Alto Comissariado da Saúde | Associação para a promoção da segurança infantil. (2016). Um segundo pode durar para sempre. Queimaduras. Disponível em: <https://www.apsi.org.pt/index.php/pt/campanhas-e-acoas/campanhas-e-acoas/43-um-segundo-pode-durar-para-sempre> | Prevent Child Injury. Disponível em: <https://www.preventchildinjury.org/> | Ramos, T. M. C. F. (2017). Prevenção de acidentes domésticos na criança: comportamento parental. Mestrado em Enfermagem de Saúde Infantil e Pediatria. Instituto Politécnico de Viseu. Escola Superior de Saúde de Viseu | Rodrigues, S. M. (2019). Acidentes em Idade Pediátrica: Estudo Descritivo. Instituto Politécnico de Viseu. Escola Superior de Saúde de Viseu II Safe kids worldwide. Disponível em: <https://www.safekids.org/> | Santos, A. C. A., Silveira, B. S. L., Tavares, L. R. S., Santos, M. C., Santos, M. A. M. e Lopes, I. M. D. (2022). Prevenção de Acidentes na Infância: Análise de um Problema de Saúde Pública. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 10, pp. 1-13 | Schnitzer, P. G. (2006). Prevention of Unintentional Childhood Injuries. *Am Fam Physician*, 74(11), pp. 1864-1869 | Silva, S. P., Sampaio, J., Silva, C. T. e Braga, R. (2017). Segurança infantil dos 1 aos 5 anos - o que sabem os cuidadores?. *Nascer e Crescer - Birth and Growth Medical Journal*, 26(4), pp. 221-226 | Sleet, D. A. (2018). The Global Challenge of Child Injury Prevention. *Int J Environ Res Public Health*, 15(9): 1921 | Vicente, M. O. (2017). Prevenção de acidentes domésticos. Unidade de Cuidados na Comunidade de Castelo Branco. Disponível em: <https://ucccb.pt/wp-content/uploads/2017/08/Preven%C3%A7%C3%A3o-de-Acidentes-Dom%C3%A9sticos.pdf> | Imagens retiradas da plataforma Carva | Boletim Informativo elaborado por Joana Cardoso (Enfermeira/Fisioterapeuta CCTires)