

PREVENÇÃO DE ACIDENTES COM CRIANÇAS E ADOLESCENTES NO AMBIENTE DOMÉSTICO

**Acidentes não são fatalidades.
Os acidentes podem ser prevenidos e evitados.**

CUIDADOS BÁSICOS COM O BEBÊ

Na hora da alimentação é importante:

- Testar a temperatura do leite ou outros alimentos no dorso de sua mão, antes de dar ao bebê, para evitar queimaduras na boca;

- Colocar o bebê em posição elevada para mamar e deixá-lo sentado durante as outras refeições;

- Após as mamadas ou refeições, deixar o bebê levantado por alguns minutos para evitar que engasgue com leite ou alimento eventualmente regurgitado;

- Nunca deixar o bebê ou criança mamando ou alimentando-se sozinha, sem supervisão;

- Se usar cadeirão: manter vigilância constante e prender a criança com o cinto de segurança, além de encostar o cadeirão na parede para evitar que balance e tombe.



Cuidados que se deve ter na hora do banho:



- Testar a temperatura da água do banho (mergulhando seu cotovelo na água) antes de colocar o bebê na banheira;

- Colocar no máximo 15 cm de água na banheira;

- Nunca deixar o bebê sozinho na banheira, para evitar que escorregue e se afogue;

- Sempre esvaziar a banheira após o uso;

- Na hora de trocar as roupas, não deixar o bebê ou criança sozinhos em lugares altos (como cama, trocador, sofá), pois poderão cair;

- Não usar talco, porque o pó poderá sufocar o bebê.

CUIDADOS GERAIS COM BEBÊS E CRIANÇAS

- Não dar medicamentos para as crianças sem orientação médica;
- Nunca dar medicamentos no escuro, sempre ler o rótulo antes;
- Não deixar medicamentos em locais de fácil acesso para crianças, pois elas podem pegar e levá-los à boca;
- Não deixar objetos (fraldas, brinquedos, sacos plásticos, travessouros) soltos no berço ou cama do bebê, para evitar asfixia (sufocação);
- Não colocar cordões, correntes, fitas ou babadores ao redor do pescoço do bebê, porque ele poderá se enforcar e não usar pulseiras nos braços;
- Não usar prendedores de cabelos muito pequenos, pois a criança poderá retirar do cabelo, colocar na boca e engolir ou aspirar (sufocar);
- Afastar qualquer objeto pequeno (brinquedos que soltem peças pequenas, grãos como feijão e outros, balas, moedas, botões e outros objetos) para evitar que a criança leve à boca e aspire (sufoque) ou engula;



- Dar para a criança apenas brinquedos compatíveis com a idade, de acordo com as instruções do fabricante e com selo do Inmetro;
- Para o bebê que engatinha e a criança que anda: cuidar para que não tenha acesso a tomadas elétricas, fios elétricos ou ferro de passar roupas, plantas venenosas,

lajes, escadas, janelas sem telas de proteção, produtos de limpeza, medicamentos, talheres como facas e garfos, tesouras e outros objetos cortantes ou pontiagudos;

- Colocar protetores nas tomadas elétricas de toda a casa;

- Desligar o ferro de passar roupas após o uso e ter cuidado para que a criança não puxe o fio;

- Nunca deixar o bebê ou criança próximos de recipientes com água (balde, bacia, etc), pois

poderão se afogar mesmo que haja pouca água; sempre esvaziar esses recipientes após o uso;

- Não colocar as crianças em andadores, pois há risco de quedas e ferimentos graves;

- Não permitir que a criança brinque com sacolas e sacos plásticos, pelo risco de colocar a cabeça dentro e sufocar;

- Manter um adulto supervisionando o bebê e a criança constantemente.



PREVENÇÃO DOS ACIDENTES EM CADA AMBIENTE DA CASA

NA COZINHA

A cozinha é o lugar mais perigoso da casa. O que você deve fazer:

Para prevenir queimaduras:

- Não permitir que as crianças entrem na cozinha enquanto alguém estiver cozinhando;
- Não deixar a criança no seu colo enquanto estiver usando o fogão;
- Manter as crianças longe do forno;
- Manter as panelas nas bocas de trás do fogão, com os cabos voltados para dentro ou para o centro do fogão;
- Não permitir que as crianças brinquem com fósforos, acendedores, isqueiros e outros objetos que produzam chamas.



Para evitar ferimentos:

- Manter facas, garfos, tesouras, desentupidores e outros utensílios fora do alcance das crianças, em gavetas trancadas;
- Não permitir que crianças usem o liquidificador;
- Colocar protetores nas arestas dos móveis da cozinha se estes tiverem pontas;
- Manter copos, pratos, travessas e outros utensílios que possam quebrar em armários altos e fechados;
- Retirar toda a oleosidade do piso, para evitar escorregões e quedas.

Para prevenir intoxicações e contaminações:

- Manter sabão, detergente e outros produtos de limpeza em armários trancados;
- Manter o recipiente de lixo tampado;
- Manter o botijão de gás fora da cozinha e colocar válvula de segurança;
- Manter a válvula do botijão de gás fechada quando não estiver em uso.

Para evitar sufocação e engasgo:

- Não permitir que a criança tenha acesso a grãos como feijão, lentilha, grão de bico, amendoim e outros, além de balas, moedas e outros objetos pequenos, para evitar que leve à boca e engasgue (sufoque).

NO BANHEIRO

É o segundo lugar mais perigoso da casa. Lembre-se de:

- Manter sempre a porta fechada, não permitindo o acesso da criança ao banheiro quando não estiver acompanhada de um adulto;
- Tirar a chave da porta para evitar que as crianças se tranquem no banheiro.

Além disso, saiba o que fazer para:

Evitar quedas e ferimentos:

- Colocar um piso que não escorregue quando molhado;
- Colocar piso ou tapete antiderrapante na área do chuveiro e na banheira;
- Não permitir que a criança suba no vaso sanitário;
- Sempre verificar se o vaso sanitário e a pia estão firmemente presos e não deixar que a criança se pendure na pia;
- Não deixar cadeiras ou banquinhos no banheiro para evitar que subam e caiam;
- Guardar tesouras, lâminas e aparelhos de barbear em armários altos e trancados.

Prevenir queimaduras:

- Controlar a temperatura da água do banho e o tempo de banho.

Prevenir afogamento:

- Vigiar as crianças durante o banho;
- Manter o vaso sanitário tampado e com trava na tampa.

Evitar intoxicações:

- Guardar perfumes, desodorantes, cosméticos e outros produtos em armários altos e trancados;
- Manter remédios guardados em armários altos e trancados.



NO QUARTO DAS CRIANÇAS

É importante tomar as seguintes medidas:

Para evitar sufocação:

- Os berços devem ser certificados pelo Inmetro; os vãos entre as barras das grades devem ser estreitos (no máximo 6 cm de distância), para não permitir que o bebê passe a cabeça entre as barras e, dessa forma, evitar a morte por sufocação ou estrangulamento;

- Manter lençóis, cobertores e edredons firmemente presos ao colchão do berço ou cama, para evitar que encubram o rosto da criança;

- Não deixar travesseiros, fraldas, brinquedos, sacos plásticos e outros objetos soltos no berço ou na cama;

- Dar para a criança apenas brinquedos compatíveis com a idade, de acordo com as instruções do fabricante e com selo do Inmetro; não comprar brinquedos que liberem peças pequenas.



Para prevenir quedas:

- Manter altura adequada do estrado e do colchão do berço, para não permitir que a criança pule ou debruce sobre a grade;

- Não permitir que crianças pequenas durmam na parte superior do beliche, pois é grande o risco de queda;

- Instalar grades de proteção e escada no beliche;

- Cuidado com brincadeiras de pular na cama.



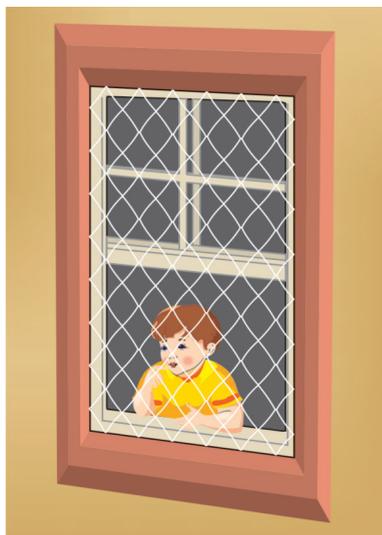
Para evitar contaminações e alergias:

- Manter os brinquedos guardados em local aberto, ou seja, expostos ao ar; não colocá-los em caixas fechadas ou baús.

EM TODOS OS CÔMODOS DA CASA

Procure sempre seguir as seguintes recomendações:

Para prevenir quedas:



- Colocar grades ou redes de proteção nas janelas, varandas e sacadas;
- Não permitir que crianças subam em móveis;
- Cuidado com brincadeiras de pular na cama ou no sofá;
- Não deixar móveis próximos das janelas e sacadas que não tenham tela de proteção, para evitar que a criança suba e alcance a janela.

Para evitar ferimentos e queimaduras:

- Não ter móveis com arestas ou pontas que possam ferir as crianças, ou então colocar protetores nas pontas dos mesmos;
- Não permitir o acesso da criança a objetos que tenham pontas e extremidades ou faces cortantes (facas, tesouras e outros) ou que produzam chamas (fósforos, velas e isqueiros);
- Não ter armas de fogo em casa, a criança pode achar que é brinquedo.

Para evitar sufocação:

- Não deixar objetos pequenos como moedas, tampas de canetas, botões e outros sobre os móveis ou locais de fácil acesso;
- Não deixar sacos e sacolas plásticas ao alcance das crianças.

Para prevenir intoxicações:

- Não permitir o acesso das crianças a perfumes, cosméticos, remédios e inseticidas;
- Não usar bolas de naftalina nos armários, pois as crianças poderão se intoxicar se brincarem com esse produto;
- Guardar perfumes, desodorantes, cosméticos e outros produtos em armários trancados;
- Manter remédios guardados em armários trancados.

NA SALA

É importante tomar as seguintes providências:

Para evitar que móveis e objetos caiam sobre as crianças e prevenir os choques elétricos:

- Manter aparelhos eletrônicos fora do alcance das crianças;
- Instalar os aparelhos eletrônicos sobre móveis sólidos, estáveis e resistentes e fora do alcance das crianças;
- Manter os fios dos aparelhos eletrônicos com comprimento suficiente para alcançar as tomadas, sem muita sobra;
- Não deixar fios desencapados ao alcance de crianças para evitar choques elétricos;
- Não deixar vasos de plantas pendurados, ao alcance das crianças.



Para prevenir quedas:

- Instalar portões no topo e na base das escadas e corrimão nos dois lados;
- Evitar o uso de tapetes e, quando colocá-los, usar aqueles com base antiderrapante;
- Colocar grades ou redes de proteção nas janelas e varandas;
- Não deixar móveis próximos das janelas e sacadas;
- Não permitir que crianças subam em móveis.

Para evitar ferimentos e queimaduras:

- Se for o caso, guardar copos e garrafas de bebidas alcoólicas em armários altos e trancados;
- Não deixar isqueiros, fósforos e cinzeiros quebráveis ou com restos de cigarro ao alcance das crianças;
- Retirar do alcance de crianças os objetos usados para enfeite que possam quebrar e feri-las (especialmente de vidro, cristal, porcelana, plástico duro, e outros).

Para prevenir intoxicações:

- Não deixar plantas tóxicas dentro de casa;
- Não permitir o acesso de crianças a bebidas alcoólicas.

NA LAVANDERIA OU ÁREA DE SERVIÇO

Esta é outra área da casa muito perigosa. Saiba o que fazer para:

Evitar ferimentos:

- Manter os fios das máquinas (lavadora, secadora, tanque elétrico) com comprimento suficiente apenas para alcançar a tomada, sem sobras, e fora do alcance das crianças;
- Não permitir que as crianças se aproximem das máquinas quando estas estiverem ligadas, em movimento;
- Manter o tanque de roupa bem fixado à parede e evitar que crianças se pendurem no tanque.

Evitar intoxicações e contaminações:

- Manter os produtos de limpeza, alvejantes, saponáceos, raticidas, inseticidas, álcool, ceras, fertilizantes e outros produtos tampados e guardados em armários altos e trancados;
- Escolher produtos que possuam trava de segurança na tampa da embalagem;
- Não colocar produtos de limpeza em garrafas de refrigerantes;
- Manter o recipiente de lixo sempre tampado.



Prevenir afogamentos:

- Nunca deixar baldes ou bacias com água ao alcance das crianças, pois pequenas quantidades de água podem causar afogamento.

NO QUINTAL

O quintal também pode oferecer muitos riscos às crianças e adolescentes. Atenção para:

Cuidados gerais:

- Manter o portão de saída para a rua permanentemente trancado;
- Ter muros altos ao redor da casa, que não permitam que a criança pule e saia sem a supervisão de um adulto;
- Em caso de prédio de apartamentos, não permitir que as crianças usem as escadas ou o elevador sem a supervisão de um adulto.

Para evitar intoxicações e contaminações:

- Não ter plantas tóxicas no jardim ou em vasos, ao alcance das crianças;
- Ensinar as crianças a não colocarem plantas na boca;
- Manter as crianças afastadas das plantas que foram tratadas com pesticidas ou herbicidas;
- Não juntar lixo no quintal, pois este pode atrair ratos, baratas, escorpiões e outros animais, que podem ser fonte de contaminações, infecções e envenenamentos;
- Manter o recipiente de lixo sempre tampado.

Para prevenir queimaduras:

- Manter crianças afastadas da churrasqueira, especialmente quando estiver em uso;
- Não usar álcool ou outros produtos inflamáveis para acender a churrasqueira;
- Não permitir o acesso de crianças a fogueiras e fogos de artifício.

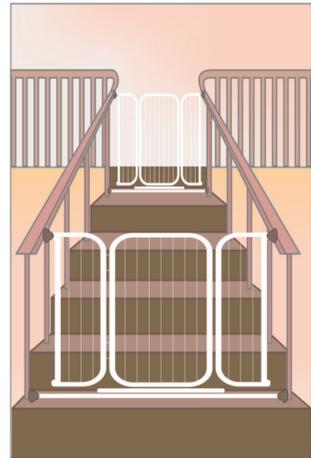
Para evitar quedas e ferimentos:

- Manter as crianças longe de grades ou portões com lanças, para evitar ferimentos, que geralmente são graves;

- Não permitir que as crianças subam ou brinquem na laje que não tenha barreira de proteção;

- Colocar barreiras de proteção na laje (como grade, muro ou outros);

- Instalar portões no topo e na base das escadas e corrimão nos dois lados das mesmas;



- Não permitir que a criança permaneça ou brinque na garagem;

- Não deixar a chave do carro no contato;

- Manter ferramentas, instrumentos de jardinagem e churrasqueiras portáteis em armários altos e trancados;

- Se for o caso, não permitir que crianças brinquem em volta da piscina, pois o chão estará escorregadio.

Para evitar afogamentos:

- Nunca deixar baldes ou bacias com água ao alcance das crianças, pois pequenas quantidades de água podem causar afogamento;

- Se tiver piscina, esta deve ser protegida por uma cerca com portão trancado e ser coberta por lona quando não estiver em uso;

- Vigiar constantemente as crianças na piscina; um breve descuido pode permitir o afogamento; as bóias não oferecem segurança total.

Para evitar ferimentos por animais:

- Não juntar lixo no quintal, pois este pode atrair animais como ratos, escorpiões e aranhas, que podem causar ferimentos e envenenamentos;

- Supervisionar as crianças quando estas estiverem em contato com cães, gatos e outros animais.

PREVENÇÃO DOS ACIDENTES NO ENTORNO DA CASA

As ruas ao redor ou próximas da casa representam o seu entorno e, muitas vezes, são locais onde as crianças e adolescentes costumam brincar. Entretanto, a rua pode apresentar muitas situações de risco para a ocorrência de acidentes, principalmente os de trânsito (em especial os atropelamentos).

Para evitar atropelamentos, fique atento às seguintes orientações:

- Nunca deixar as crianças na rua sem a supervisão de adultos;



- Não permitir que as crianças brinquem, corram ou joguem bola em ruas com trânsito de veículos motores;

- Acompanhar as crianças à escola, na ida e na volta, até pelo menos os 12 anos de idade, ou até depois dessa idade se for necessário atravessar grandes avenidas;

- Ao atravessar a rua, segurar no punho da criança;

- Encontrar o local mais seguro para atravessar a rua e, quando existirem, usar a faixa de pedestres ou a passarela;

- Sempre olhar para os dois lados antes de atravessar a rua e esperar que os veículos parem totalmente nos semáforos;

- Caminhar sempre na calçada, próximo da parede e longe do meio-fio;

- Ficar atento às garagens dos imóveis da rua, de onde podem sair veículos;

- Não permitir que as crianças andem de bicicleta em locais de trânsito de veículos (usar parques e praças para isso);

- Orientar os adolescentes que, se usarem a rua, trafeguem com a bicicleta sempre na direita, no mesmo sentido dos demais veículos (ou seja, não trafegar na contramão), sempre durante o dia e

em baixa velocidade;

- Usar equipamentos de segurança ao andar de bicicleta: capacete especial para ciclista, luvas e protetores de joelhos e cotovelos.

As crianças e adolescentes gostam de empinar pipa na rua. Esta pode ser uma brincadeira perigosa se não forem tomadas as seguintes medidas de segurança:

- Não permitir que as crianças empinem pipa perto dos fios elétricos e em cima de lajes sem grades ou muros de proteção;

- Não permitir que as crianças empinem pipa em ruas com trânsito de veículos motorizados, pois há grande risco de atropelamento;

- Vigiar para que não usem cerol na linha da pipa, principalmente para evitar ferimentos graves em outras pessoas (como os motociclistas). O CEROL É PROIBIDO POR LEI;

- Deve-se ter atenção especial com os córregos, não permitindo que as crianças brinquem ou circulem pelas regiões próximas de valas e córregos, pelo alto risco de quedas e afogamentos.



FICHA TÉCNICA:

Elaboração:

Área Técnica de Saúde da Criança e do Adolescente – SMS-SP

e-mail: criancadolescente@prefeitura.sp.gov.br

Home Page: www.prefeitura.sp.gov.br/saude_crianca_adolescente

Divisão de Pesquisa e Modernização – SAMU 192-SP

Realização:

Organização Pan-Americana de Saúde – OPAS

Ilustrações:

Ricardo Antonio Liberato

Projeto gráfico, diagramação e reprodução:

Starprint Gráfica e Editora

Tiragem: 1ª edição, 2009

10.000 exemplares

FONTES CONSULTADAS E RECOMENDADAS PARA LEITURA:

1. Livro: Crianças e Adolescentes Seguros – Guia completo para prevenção de acidentes e violências. Renata D. Waksman, Regina M. C. Gikas e Wilson Maciel. Editora Publifolha, 2005.
2. Site da ONG Criança Segura. <http://www.criancasegura.org.br>

Parcerias



Realização



**PREFEITURA DE
SÃO PAULO**
SAÚDE