

Portugal é ainda um país com um elevado número de acidentes infantis, centenas de crianças são atendidas diariamente nos hospitais por traumas resultantes de acidentes evitáveis.

As quedas são a principal causa de acidentes domésticos com crianças. Seguem-se os cortes, as queimaduras e as intoxicações.

### Acidentes domésticos:

- Intoxicações;
- Asfixia;
- Afogamentos;
- Queimaduras;
- Quedas;

### Acidentes rodoviários

- Acidentes de viação;
- Atropelamentos.

### Intoxicações

- Guardar sempre os produtos de limpeza num local alto e de preferência fechados à chave e sempre na embalagem original;
- Não tome comprimidos em frente à criança e deixe-o fora do seu alcance
- Em caso de intoxicação ligar para o centro de informação antivenenos (CIAV)-**808 250 143**

### Asfixia

- Não deixar ao alcance da criança cordas de cortinas, sacos plásticos, balões e objetos e brinquedos pequenos que possam vir a ser engolidos ou aspirados, tais como moedas ou botões;
- Não dar à criança alimentos de consistência dura que possam obstruir as vias aéreas, tais como pipocas e amendoim.

### Afogamentos

- Não deixar a criança sozinha durante o banho (conferir antes do banho se tudo que é necessário já está ao seu alcance). Convém lembrar que a simples aspiração de água pode provocar problemas;
- Esvaziar tanques de lavar roupa, baldes e piscinas insufláveis;
- Quando for para a praia nunca perder o contacto visual com a criança e nunca o deixe aproximar da água
- Colocar sempre braçadeiras às crianças mesmo quando elas estão fora de água;
- Frequentar locais vigiados, com poucas pessoas e menos confusão.

### Queimaduras

- Controlar cuidadosamente a temperatura da água do banho (37°C);
- No que respeita à lareira, colocar proteção para não permitir a aproximação da criança;
- Não permitir a presença da criança na cozinha no período de preparação das refeições, especialmente perto do fogão;
- Não ingerir líquidos quentes com a criança no colo ou deixar estes líquidos ao seu alcance;
- Não deixar ferros de engomar roupa ao alcance das crianças;
- Não fumar com a criança no colo ou por perto, também pelo problema da inalação da nociva do fumo;
- Proteger a criança do sol, especialmente entre as 11 e as 16 horas, e evitar a exposição excessiva, colocando protetor solar fator 50;
- Não deixar fios elétricos soltos ao alcance da criança e proteger as tomadas elétricas.



## Quedas

- Se andar de bicicleta , colocar capacete e todas as proteções necessárias (ex: joelheiras e cotoveleiras);
- Colocar limitadores de abertura nas janelas, que não permitam abrir mais de 9cm;
- As varandas devem ter no mínimo 110 cm de altura e não devem ter aberturas que permitam a passagem do corpo ou cabeça da criança.

## Acidentes de viação

- Usar cadeiras homologadas e adequadas ao peso da criança (modelo 0+/I ou I até aos 18Kg ou modelo II/III para crianças entre 15 e 36Kg);
- Colocar cadeira no banco de trás voltada para a frente;
- Colocar cinto da cadeira apertado corretamente, 1 dedo de distância entre o corpo da criança e as alças da cadeira..

## Atropelamentos

- Caminhar de frente para os carros com a criança do lado de dentro e sempre de mão dada;
- Atravessar sempre nas passadeiras para proteger e educar a criança;
- Não permitir que a criança permaneça atrás dos carros (o condutor pode não ver a criança).

## Cuidados gerais

- Proteger os cantos pontiagudos;
- Eliminar os obstáculos;
- Certificar que os armários ao alcance das crianças estão fechados.

*“Os acidentes são evitáveis e tal acontece por culpa de quem cuida da criança, por distração ou mesmo por não ter cuidado de verificar a segurança do ambiente”.*

(Machado, 2007)

## E lembre-se:

- Os acidentes acontecem quando menos se espera...

Fonte das imagens:  
<http://www.sscml.pt/internet/fileadmin/areamedica/centrodoconhecimento/Evitar%20os%20acidentes%20no%20primeiro%20ano%20de%20vida.pdf>



Trabalho realizado pelos alunos do 4º ano da Escola Superior de Enfermagem de Vila Real:

- Paulo Costa
  - Simone Ferreira
- Enfermeiros Orientadores: Vítor Santos / Marisa Costa

Data de elaboração: 05/2012

Revisto em: 02/2015

Data da próxima revisão: 02/2018

Travessa Marquês de Pombal—Penafiel

Telefone: 255 728 320

Fax: 255 728 329

E-mail: [usf3rios@gmail.com](mailto:usf3rios@gmail.com)

## PREVENÇÃO DE ACIDENTES EM CRIANÇAS (3-5 anos)

