

EVITAR OS ACIDENTES NO PRIMEIRO ANO DE VIDA

Vale a Pena CRESCER em SEGURANÇA

3ª EDIÇÃO



Associação para a Promoção da Segurança Infantil

Números de TELEFONES IMPORTANTES

- Número Nacional de Socorro: **112**
- Centro de Informação Antivenenos
(Centro de Intoxicações): **808 250 143**
- Saúde 24 / Dói-dói, trim-trim: **808 242 400**
- Farmácias de Serviço: **118** ou **12118**
- APSI: **218 870 161**
- SOS-Criança: **800 202 651 - 217 931 617**
- Centro de Saúde: _____
- Médico assistente: _____
- Serviço de Urgência mais próximo:

- Bombeiros: _____
- Farmácia: _____
- Outros: _____

Introdução

Os acidentes com crianças podem ser evitados...

e quem os pode evitar são os adultos: somos NÓS!

Muita gente ainda pensa que, durante o primeiro ano de vida, os bebés pouco mais fazem do que comer e dormir. Mas não é bem assim... porque os dias passam e, subitamente, eles começam a agarrar as coisas, a virar-se, a gatinhar... o perigo espreita quando menos se espera e, mesmo logo após o nascimento, o seu bebé pode cair, queimar-se, ser vítima de um acidente no carro... Infelizmente, o mundo que, pouco a pouco, a sociedade foi construindo está cada vez mais desadaptado às necessidades e às características do desenvolvimento dos bebés. Mas não são eles que estão errados, muito pelo contrário - o ambiente é que, pela crescente tecnologia e pelas condições de vida actuais, se tornou uma ameaça à vida e à integridade física das crianças, quando deveria

ser estimulante, acolhedor e seguro. À medida que o seu bebé cresce e se desenvolve surgem novos riscos e rapidamente os acidentes passam a ser a maior ameaça à sua saúde e bem estar. Os traumatismos e ferimentos acidentais são a maior causa de morte e deficiência nas crianças e jovens em Portugal. É por isso que temos que adquirir hábitos seguros desde o primeiro dia de vida.

Para manter um AMBIENTE SEGURO à volta da criança não é preciso gastar muito dinheiro nem complicar as coisas; se nos habituarmos a respeitar meia-dúzia de REGRAS MUITO SIMPLES, conseguiremos evitar a maioria dos acidentes que acontecem aos bebés - e, com isso, pouparemos muitas vidas, incapacidades, idas ao hospital e, também, muito sofrimento. Nesta fase da vida é fundamental que a criança esteja sempre sob a vigilância de um adulto e que, mesmo a dormir, possa ser ouvida com facilidade.

Introdução (cont.)

E não esqueçamos um aspecto importante: as crianças precisam de explorar o mundo que as rodeia, de o "agarrar" com os cinco sentidos, com a sua inteligência e imaginação; necessitam de um ambiente pleno de tolerância, de afecto e de liberdade. Assim, as medidas que tivermos que tomar para evitar os acidentes não devem, tanto quanto possível, interferir com a necessária liberdade de movimentos do bebé.

Se deixar a criança noutras casas ou com outras pessoas, sejam os avós, outros familiares ou a ama, certifique-se que essas pessoas cumprem as mesmas regras. Estes ambientes, onde às vezes já não há crianças há muito tempo, podem não estar suficientemente preparados para o bebé. Se optar por uma creche, observe bem o ambiente, tentando detectar possíveis perigos, e comunique aos responsáveis as suas preocupações. ●

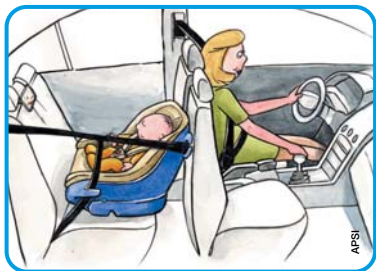


1º mês

Andar de **CARRO** é perigoso... e o lugar mais perigoso é o colo do adulto, mesmo no banco de trás e nem que seja por alguns minutos. É por isso que existe uma Lei que obriga a transportar sempre o seu bebé numa cadeirinha própria, aprovada segundo as normas europeias, desde a saída da maternidade. A primeira viagem deve ser uma viagem segura. Verifique se a cadeira é adequada ao peso e à idade do bebé, e certifique-se que a utiliza sempre **voltada para trás e correctamente instalada**. Se o seu carro tiver **airbag frontal**, **não pode nunca** instalar a cadeira no banco da frente. Todos os outros passageiros, incluindo as crianças, devem também usar uma cadeira ou o cinto de segurança, conforme a idade.



Para evitar **QUEDAS**, não deve deixar o seu bebé sozinho em cima de uma mesa ou de um sofá, nem que seja "apenas por um segundo" (o tempo de ir atender o telefone ou à porta, buscar uma fralda ou outra coisa, é o suficiente para o bebé cair). Não deixe que os irmãos lhe peguem, a não ser quando acompanhados por um adulto. O melhor é ter tudo aquilo de que precisa à mão antes de começar a mudar a fralda ou a dar banho ao bebé.



1º mês (cont.)

Para dormir, o bebê deve ser **DEITADO** de costas, salvo indicação em contrário do médico, e a roupa da cama não deve cobrir a cabeça do bebê. Para evitar o perigo de **ASFIXIA**, não ponha almofadas, fraldas, brinquedos, gorros, laços ou fitas dentro da cama e evite o uso de alcofas. Se tiver mesmo de usar uma alcofa, escolha uma de estrutura rígida e lembre-se que a alcofa pode cair ou o bebê, ao mexer-se, pode desequilibrá-la, fazê-la rebolar e cair. O melhor é comprar logo uma **CAMA**.

A **CAMA** deve ser estável e sólida, e as grades devem ter no mínimo 60 cm de altura. A distância entre as barras das grades deve ser inferior a 6 cm. Escolha uma cama que obedeça às normas de segurança europeias e um colchão firme e bem adaptado ao tamanho da cama, para que não fique qualquer espaço entre o colchão e as grades da cama. Se colocar uma protecção almofadada por dentro da cama, ao longo do colchão, deve prendê-la bem à grade de forma a não tombar sobre o bebê.



Para evitar **QUEIMADURAS**, deve manter sempre os líquidos quentes - tais como a água, o café ou o chá - afastados da criança.

Antes de começar a dar o **BANHO**, deve verificar a temperatura da água - comece sempre por deitar primeiro a água fria e só depois a água quente.

Nunca tenha o esquentador na casa-de-banho - se for o caso, retire-o e coloque-o num local arejado.

Ao dar o **BIBERÃO**, deve certificar-se da temperatura do leite, entornando uma gota no seu pulso. Se utilizar o forno de micro-ondas, agite sempre bem o biberão e lembre-se que o vidro pode estar morno, mas o leite a ferver. ●



2 meses

Mesmo não se virando ainda sozinho, o bebé pode rebolar. Assim, para evitar **QUEDAS**, mantenha sempre uma mão em cima do bebé quando mudar a fralda, não o deixe em cima de sofás, ou outros móveis. No carrinho de passeio e na espreguiçadeira, prenda-o sempre com o cinto e trave o carrinho quando este estiver parado. Não pendure sacos nas pegadas do carrinho pois este pode cair para trás.

Em relação às **QUEIMADURAS SOLARES**, não se esqueça que os bebés são extremamente sensíveis aos raios solares, mesmo estando à sombra - use sempre protector solar de grau elevado recomendado pelo seu médico. Nesta idade, o bebé não deve ir à praia ou a locais muito expostos ao sol, a não ser no início da manhã (até às 10h30) ou ao fim da tarde (depois das 18h30). ●

4 meses

Os bebés exploram com a boca os objectos que os rodeiam. Por isso, os **BRINQUEDOS** devem ser macios, facilmente laváveis e suficientemente grandes para que não possam ser engolidos ou aspirados para os pulmões. Ter um tamanho "seguro" significa ter, no mínimo, um diâmetro superior a 32 mm ou, se for esférico, superior a 45 mm. Retire partes soltas ou destacáveis, bem como fios compridos e não permita que o bebé use brincos, fios, pulseiras ou anéis pois podem **SUFOCAR** a criança.



Nunca deixe o bebé sozinho na **BANHEIRA**, mesmo que a quantidade de água seja muito pequena - basta meio palmo de água para uma criança se afogar. As "cadeiras de banho" para bebés são instáveis e podem voltar-se pelo que não devem ser utilizadas. Coloque um tapete anti-derrapante no fundo da banheira e lembre-se que os bebés ficam mais "escorregadios" com o sabonete e os óleos de limpeza.



Para evitar **QUEIMADURAS**, tenha muito cuidado com a água a correr, que pode passar rapidamente de morna a muito quente. Regule o termostato do esquentador ou do termo-acumulador para uma temperatura adequada. Não se esqueça: se não tiver misturadora, deite a **água fria primeiro** e só depois a quente.

Brevemente, o seu bebé começará a comer **papas e purés de legumes**. Antes de lhos dar, mexa muito bem, sem deixar pedaços que o possam **ENGASGAR**, e certifique-se de que estão a uma temperatura razoável. Atenção aos fornos de micro-ondas: os alimentos ficam mais quentes do que os recipientes e podem provocar queimaduras na boca - mude de prato, mexa muito bem e só então verifique a temperatura.

Embora o bebé ainda não se desloque sozinho, comece a **PREPARAR A CASA** para quando ele o fizer, o que pode acontecer quando menos se espera. Se não tem possibilidade de transformar o chão num local seguro, o melhor será adquirir um **PARQUE** e habituar o bebé a gostar de estar nesse espaço; procure um parque que obedeça às normas de segurança. ●

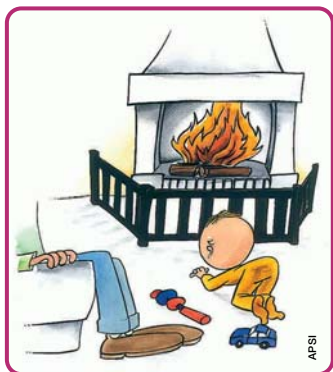
6 meses



Em breve, o seu bebé vai conseguir deslocar-se sozinho. É pois aconselhável que dê um passeio pela casa, mas com os seus olhos ao nível dos do bebé - ponha-se de joelhos (não tenha vergonha...) e tente **DETECTAR OS PERIGOS** que podem ameaçar o bebé ao nível do chão.

6 meses (cont.)

Use **PROTECTORES DE TOMADAS** ou instale tomadas protegidas. Elimine todos os fios soltos e extensões ou proteja-os, bem como às fichas triplas. Verifique regularmente se não estão danificadas ou com fios descarnados.



Tenha em atenção **OBJECTOS PEQUENOS**, como os botões na caixa de costura ou os brinquedos dos irmãos mais velhos espalhados pelo chão, assim como sacos de plástico que podem sufocar a criança. As pilhas, além de poderem ser engolidas ou aspiradas, podem também intoxicar. Proteja as **LAREIRAS**, radiadores e outras fontes de aquecimento.

Se tem **ESCADAS**, coloque cancelas que cumpram as normas de segurança, no primeiro e no último degrau, para evitar **quedas**.



As **JANELAS** e as **PORTAS** com **acesso a varandas ou terraços**, precisam de ser protegidas, colocando por exemplo, cancelas, fechos de segurança ou redes de protecção. Para arejar a casa, bloqueie as janelas com um dispositivo adequado ao tipo de janela de forma a que não abra mais do que 10 cm.



NUNCA utilize **andarrilhos** ("aranhas", "voadores"). Os andarrilhos provocam muitos acidentes – quedas, entalões, queimaduras, pancadas na cabeça quando o bebé vai para baixo da mesa,... Os andarrilhos são muito perigosos e não ajudam a andar; pelo contrário, podem atrasar a aprendizagem.

Ponha **SEMPRE** o cinto ao bebé quando o sentar na cadeira alta e nunca o deixe sozinho. A cadeira deve ser bem estável e estar sempre **encostada a uma parede**, de forma a não poder cair para trás se outra criança se pendurar ou se o bebé tentar empurrar a mesa com os pés. Se usar uma cadeira de encaixar na mesa, esta deve ficar bem fixa, a mesa deve ser estável, pesada e sem tampo de vidro e nunca lhe coloque uma cadeira por baixo. ●



9 meses

Agora que o seu bebé já se desloca com relativa facilidade, o perigo de acidentes é ainda maior. Há coisas que julgamos que ele não é capaz de fazer mas que faz com grande facilidade, como **puxar** uma toalha de mesa ou o fio do ferro eléctrico, ou **alcançar objectos** perigosos em cima de uma bancada. Pode ser aconselhável colocar cancelas à entrada e saída das divisões mais "perigosas" da casa, como a cozinha... E por falar em cozinha, atenção ao fogão: o bebé pode queimar-se gravemente na porta do forno ou pode puxar as pegas dos tachos, panelas e frigideiras se estas ficarem voltadas para fora, podendo queimar-se com alimentos e líquidos muito quentes.



NUNCA deve cozinhar com o bebé ao colo.

Nunca ponha panos sobre as lâmpadas ou candeeiros (com a boa intenção de diminuir a luz), porque podem incendiar-se. Cuidado também para o bebé não tocar em lâmpadas, que o atraem mas queimam.

Proteja os cantos dos móveis e fixe bem objectos grandes ou pesados, como estantes ou a televisão, para que não possam tombar sobre a criança.

Para evitar **INTOXICAÇÕES**, sempre que comprar produtos tóxicos ou corrosivos, escolha aqueles que possuem **tampa de segurança**. Não guarde em casa produtos desnecessários. Mantenha sempre os medicamentos e os produtos químicos e de limpeza em segurança, bem rotulados e bem fechados, **fora do alcance e do olhar** das crianças. Não arrume os produtos tóxicos junto de produtos inofensivos e **nunca mude** os produtos de umas embalagens para as outras nem os deite em garrafas de bebidas. Seja ainda mais prudente com os produtos corrosivos ou hiperconcentrados. Em caso de intoxicação ligue de imediato para o **Centro de Informação Antivenenos, 808 250 143**, para saber o que fazer em cada situação.



Ao fazer a introdução das refeições da família, tenha muita atenção aos alimentos duros e lisos, como os amendoins ou outros frutos secos, castanhas ou tremoços que podem **ENGASGAR** e sufocar. Deverá ter este cuidado até a criança ter 4 ou 5 anos.

Não deixe banheiras, alguidares ou baldes cheios com água. Para as suas férias, prefira casas sem piscina ou com piscina vedada. Lembre-se que basta meio palmo de água para uma criança se **AFOGAR**.

9 meses (cont.)

No automóvel, é possível que, antes de ter um ano, o bebé já não caiba bem na cadeira de recém-nascido. No entanto, deverá continuar a viajar voltado para trás até o mais tarde possível e, pelo menos, até aos 18 meses. Quando tiver que mudar de cadeira, informe-se com antecedência para fazer uma boa escolha. ●



e agora...



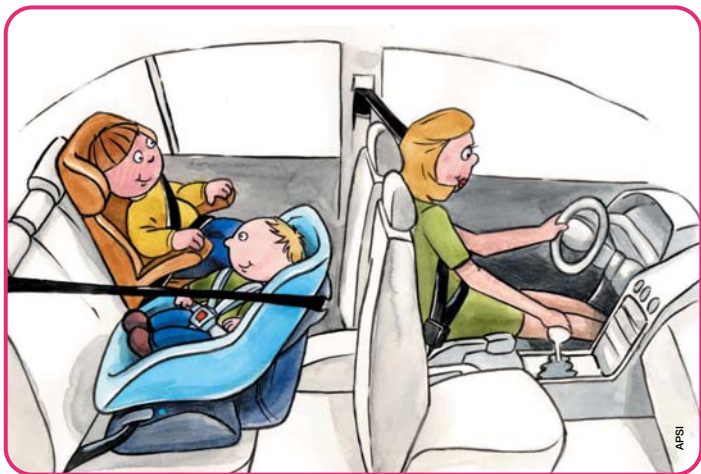
PAIS: Se seguirem estes conselhos, é provável que tenham conseguido criar em vossa casa um ambiente mais seguro. Fora de casa, o ambiente pode ser mais perigoso e difícil de controlar: são os produtos de limpeza na cozinha da avó, os medicamentos do avô, o poço sem tampa no quintal do vizinho, os balanços em movimento no parque infantil, a piscina dos tios ou as tomadas desprotegidas em casa dos amigos. Mas não se esqueçam: quem tem a maior responsabilidade

de vigiar o ambiente onde o bebé está são **os pais e os educadores**. Façam sempre uma inspeção visual rápida quando chegarem a qualquer sítio e não esperem que os outros tenham a mesma preocupação com os aspectos da segurança.

EM CASO DE ACIDENTE, estejam preparados para agir:

Tenham sempre junto do telefone e no telemóvel ou agenda os números de emergência e aprendam o básico em primeiros socorros. São gestos que podem salvar uma vida.

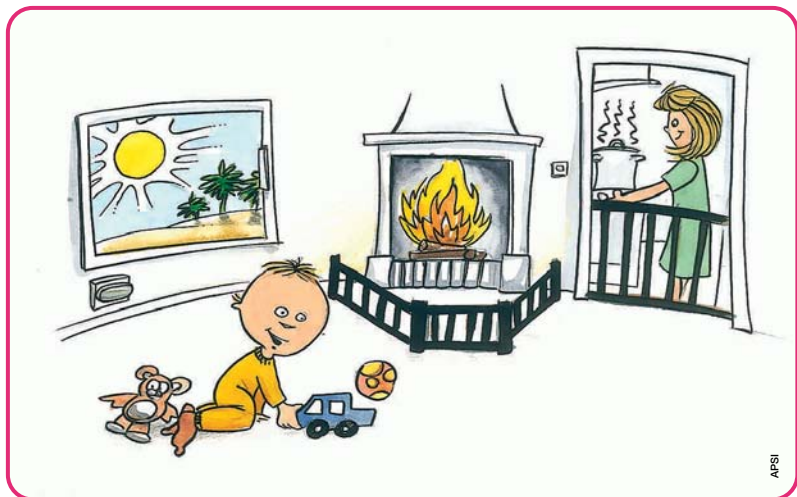
E LEMBREM-SE: quando saírem de automóvel, transportem **sempre** as crianças numa **CADEIRA DE SEGURANÇA**, nem que seja só para ir "comprar o jornal".



e agora...

ATENÇÃO: criar um ambiente seguro **não é** "fechar o bebê a sete chaves" ou mantê-lo "numa redoma". O bebê tem que se desenvolver e explorar o mundo. Portanto, se houver mais do que uma forma de aumentar a segurança, optem sempre por aquela que permita

oferecer **maior liberdade** de movimentos ao bebê. Lembrem-se sempre que, para as crianças, todas as coisas são brinquedos e tudo é brincadeira - e não são elas que estão erradas mas sim o ambiente mal adaptado que construímos à sua volta. ●



APSI

Para ser Sócio da APSI

Encontra no verso desta página, uma proposta de sócio. Faça uma cópia, preencha e envie para a APSI juntamente com a forma de pagamento pretendido.

Formação

(preços especiais para sócios da APSI)

Se quiser saber mais sobre a segurança dos seus filhos, a APSI promove regularmente acções de formação, como por exemplo:

- **Crescer em segurança - Evitar os acidentes no primeiro ano de vida**

Formação para casais à espera do primeiro filho, amas e pais de crianças com menos de um ano de idade. **Duração:** 2h30

- **Curso de Introdução ao Transporte de Crianças no Automóvel**

Formação para Profissionais de Saúde. **Duração:** 2h30m

Nota: Este curso poderá ser adaptado a outro grupo de destinatários.

Ação de Formação Inicial em Segurança Infantil e Prevenção de Acidentes na Criança

Destinatários: profissionais ligados à educação pré-escolar ou apoio social a crianças em idade de creche e jardim de infância. **Duração:** 14 horas

Seminário - Segurança Infantil -

"Um problema nacional com resolução local"

Destinatários: Dirigentes, decisores e profissionais nas áreas da Saúde, Educação, Segurança Social, Desporto, Transportes, Habitação, Obras Públicas e Urbanismo, Defesa do Consumidor, Qualidade, Fiscalização, Direito e Comunicação e todos aqueles que se preocupam com a problemática. **Duração:** 7 horas

Seminários Temáticos - Prevenção de Acidentes na Água, Prevenção de Acidentes na Escola, Prevenção de Acidentes Domésticos, Prevenção de Acidentes Rodoviários. **Duração:** 2h30

Para mais informações: www.apsi.org.pt

Proposta de sócio

Valor da quota anual para 2003/2004:



Em nome individual - 30; Instituições de Utilidade Pública - 50 (contra apresentação da declaração de utilidade pública); Empresas e Autarquias - 150.

Nome: _____

Data de Nascimento: ___/___/___ N.º Cont.: _____

Morada: _____

_____ Cód. Postal _____ - _____ Localidade _____

Tel: _____ Fax: _____

E-mail: _____

Profissão: _____

Local de Trabalho: _____

Tel: _____ Fax: _____

Morada para envio de correspondência: _____

_____ Cód. Postal _____ - _____ Localidade _____

Declaro que desejo ser sócio(a) da APSI – Associação para a Promoção da Segurança Infantil. Para tal, junto envio:

Ordem de Transferência

Ao Banco _____ Balcão _____

Agradeço que, no dia ___ de _____ de 200__ e na mesma data nos anos seguintes até ordem em contrário, seja transferida da conta nº _____, para a conta da APSI - Associação para a Promoção da Segurança infantil, com o **NIB 0007 0007 00521610009.84**, a importância de: _____ (Extenso: _____)

Solicito ainda que a ordem de transferência contenha a seguinte informação:

_____ (incluir iniciais de todos os nomes, com o último apelido por extenso).

Assinatura (igual à da conta bancária): _____

Cheque nº _____ sobre o Banco _____

no valor de _____

Data: _____, ___ de _____ de 200__

Assinatura: _____ (igual à da conta bancária)

Os dados recolhidos serão utilizados exclusivamente em benefício da APSI; esta compromete-se a não revelar a informação aqui contida a terceiros e a cumprir a legislação aplicável à protecção e tratamento de dados.



Ficha Técnica

Autores da versão original

Helena Cardoso de Menezes - Kaj Edanius - Mário Cordeiro

Revisão da 3ª edição

Helena Cardoso de Menezes

Ilustrações

Jorge Domingues

Grafismo

Mais Design

3ª edição, revista e atualizada

Agosto de 2003

ISBN: 972-95995-2-1

1ª edição: 1994 – ISBN 972-95995-0-5

2ª edição: 1999 – ISBN 972-95995-1-3

Tiragem: 200.000 exemplares

Produção e Impressão: CTP

Depósito Legal: 143774/99

A APSI agradece

- Pelas valiosas críticas e sugestões, fundamentais para a revisão e elaboração do texto final desta terceira edição, a: Arlinda Borges, Elsa Rocha, Emídio Santos Carreiro, Helena Sacadura Botte, Isabel Sanchez, José Pedro Dias, Luís Januário, Luís Lemos, Manuela Fonseca, Nuno Cabral, Rui Rosado, e Rui Sousa Santos

- Pelos seus comentários, sugestões e aditamentos, que permitiram a elaboração consensual da versão original e da segunda edição deste texto, a: António Torrado da Silva†, Arlinda Borges, Edmundo da Costa Santos, Henrique Carmona da Mota, Jaime Salazar de Sousa, Jorge Morgado, José Aleixo Dias, José António Matos Coimbra, Luís Lemos, Luiz Espinosa, Maria Celsa Afonso de Carvalho, Maria de Lourdes Levy, Norberto Teixeira Santos†, Nuno Cordeiro Ferreira, Pedro Miguéis, Rui Rosado, Rui Sousa Santos, Sandra Nascimento, Tojal Monteiro, Vasco Prazeres, Vítor Gameiro.



Associação para a Promoção da Segurança Infantil

A APSI - Associação para a Promoção da Segurança Infantil - é uma associação sem fins lucrativos, com o estatuto de utilidade pública, fundada em 1992. Tem por objectivo prevenir os acidentes e as suas consequências e promover a segurança das crianças e dos jovens, através da informação, formação e investigação visando a criação de um ambiente saudável e seguro para toda a família.

Se quiser associar-se à nossa causa, pode fazê-lo através do site da APSI www.apsi.org.pt ou preenchendo a proposta da página 16.

Vale a Pena CRESCER em SEGURANÇA

Se partilha os nossos objectivos, faça-se sócio.

Direitos de autor: Os conteúdos desta publicação estão protegidos por lei, ao abrigo do Código dos Direitos de Autor e dos Direitos Conexos.

A APSI reserva-se o direito de proceder judicialmente contra os autores de qualquer exploração comercial não autorizada dos textos, ilustrações e outros elementos contidos nesta publicação.

© Copyright APSI - Associação para a Promoção da Segurança Infantil - 2003

APOIOS:



Fundo Fundação Oriente / Johnson & Johnson
para a Saúde



maisdesign

Associação para a Promoção da Segurança Infantil • Vila Berta, 7 – 1º Dtº - 1170-400 Lisboa - Portugal

Tel.: 218 870 161 • Fax: 218 881 600 • apsi@apsi.org.pt • www.apsi.org.pt

Declaração Utilidade Pública nº 338/97