



CelaSaúdeInformativo

n.º 7 | julho 2023

## PREVENÇÃO DE ACIDENTES EM CRIANÇAS

Este mês vamos falar da prevenção de acidentes em crianças!

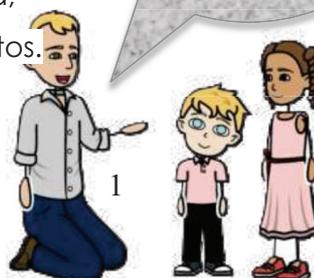


### 1. SEGURANÇA RODOVIÁRIA



Segundo a OMS, em crianças a partir do 1º ano de vida e até aos 15 anos, os acidentes rodoviários constituem a **primeira causa de morte**, com maior incidência nos passageiros de veículos automóveis.

Para as crianças e jovens é excelente **ANDAR A PÉ**, pois dá-lhes mais autonomia. Por isso, mais do que ensinar regras, os pais devem acompanhar as crianças na rua, mostrando-lhes comportamentos corretos.



Só há uma forma de aprender a ser peão: experimentar

*“Reinventar o quotidiano – a arte de superar os objetivos.”*

Redação:  
Catarina Maia

Colaboração:  
Cristina Pina

Revisão:  
Filipa Bernardo  
Emília Nina



1. Caminhe **sempre** no passeio e atravesse **sempre** nas passeadeiras, com o sinal verde para os peões.

2. Se a estrada não tiver passeio e tiver de andar na berma, escolha o lado que fica de **frente** para os carros.

3. A criança deve **sempre** usar material refletor na roupa, na mochila ou nos sapatos. Ajuda-a a ficar mais visível!

4. Espere pelos transportes públicos em fila, nunca demasiado próximo da estrada. Quando sair, atravesse apenas depois do veículo se afastar.

5. Se tem filhos adolescentes, mostre-lhes que, enviar mensagens ou ouvir música, diminui a capacidade de avaliar o ambiente que os rodeia.



**ANDAR DE BICICLETA** é uma atividade que promove a saúde e momentos divertidos! Para evitar acidentes, siga estes conselhos!



⇒ Deve escolher um capacete que apresente a **marcação CE** e a **indicação EN 1078**.



Esta referência garante que é um equipamento de proteção, aprovado de acordo com as normas europeias. O capacete deve ser adequado ao tamanho da cabeça da criança e ficar bem ajustado.



⇒ As luzes da bicicleta devem estar sempre acesas. Escolha calçado que fique bem preso aos pés e roupa que não fique muito larga, para não ficar presa nas rodas da bicicleta. Utilizar joelheiras e cotoveleiras aumenta o conforto e a segurança. Ao andar de patins, além do equipamento referido, deve usar também luvas que protejam as mãos e os pulsos.

## ⇒ ANDAR DE CARRO

<b>RECÉM-NASCIDO</b> <b>Cadeira até aos 13 Kg ou até aos 75 ou 87 cm</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 'Ovinho' para recém-nascidos e crianças até aos 12 meses.</li><li>• A criança só deve mudar para uma cadeira maior quando o amês (cinto interno) já não estiver à altura do ombro e a cabeça não estiver bem apoiada.</li></ul>	<b>MAIS DE 12 MESES</b> <b>Cadeira até aos 18Kg ou 25Kg ou até aos 105 cm voltada para trás</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• As crianças devem viajar em cadeiras voltadas para trás até o mais tarde possível, idealmente até aos 4 anos, mas no mínimo até aos 2 anos.</li><li>• As cadeiras homologadas até aos 105 cm pelo Regulamento 129 só podem ser instaladas de frente depois dos 15 meses de vida.</li></ul>
<b>Dos 4 aos 8 anos - Cadeira até aos 36 Kg ou até aos 125 ou 135 cm</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Quando atingem, pelo menos, 15 Kg de peso, as crianças desta idade já podem viajar viradas para a frente numa cadeira de apoio (banco elevatório com costas).</li></ul>	<b>MAIS DE 9 ANOS</b> <b>Banco elevatório dos 22 aos 36 Kg ou dos 125 aos 135 ou 150 cm</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Até aos 12 anos, eequaeto a criaeça eão medir 135 cm.</li><li>• Procure a etiqueta E e verifique que o eúmero de homologação começa por 04 ou 00, 01, 02 ou 03.</li></ul>

## 2. AFOGAMENTO



Optar por locais **vigiados**;



Informar-se junto dos **nadadores-salvadores** acerca das condições (pontos perigosos, correntes, rochas,...)



**Cumprir** a sinalização;



Usar **braçadeiras** em situações de "água parada" - piscinas, lagos, beira-mar.  
Em águas mais **agitadas**, com ondas ou em barcos: uso de colete salva-vidas;



Bóias, colchões, pequenos barcos insufláveis individuais são extremamente **perigosos**, pois podem virar-se e ser arrastados pelo vento;



Lembrar às crianças que não vale a pena irem atrás de uma bola ou de um colchão que fugiu para a água com o vento;



**Separar** a área dos banhistas da área das pranchas de surf e equivalentes.



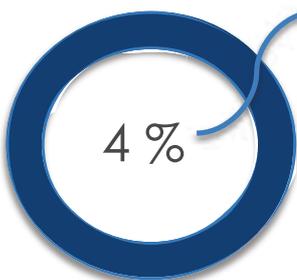
Nas **piscinas**, acontecem muitos afogamentos até aos 4 anos: a **vedação** é a medida com taxa mais elevada de **sucesso** na prevenção - deve ter pelo menos 1,10m de altura, não pode ser escalável nem ter aberturas superiores e 9 cm. Deve ter um portão automático que abre para o exterior.

### 3. QUEDA



Grupo de risco	Prevenção	Educação
<p><b>Crianças com menos de 6 anos</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Não utilizar <b>andarrilhos</b>;</li> <li>2. Uso de corrimão de apoio nas escadas, redes ou <b>grades de proteção</b>;</li> <li>3. Uso de sistemas de <b>limitadores de abertura</b> que impedem a abertura das janelas ou o acesso às varandas;</li> <li>4. Não deixar a criança sozinha na <b>banheira</b> a brincar com a água e utilizar tapete antiderrapante;</li> <li>5. Nunca deixar a criança sozinha ou sentada no ovo ou numa espreguiçadeira em superfícies altas: mesas, cama dos pais, sofás, etc.;</li> <li>6. Usar <b>protetores</b> de cantos das mesas e pisos <b>antiderrapantes nas mesas</b>;</li> <li>7. Manter as superfícies secas (WC e cozinha) e usar <b>cancelas</b> para limitar o acesso.</li> </ol>	<p>Explicar os riscos à/ao criança/jovem;</p> <p>Formar os pais e cuidadores para criarem ambientes protegidos sem risco de quedas graves, sobretudo de alturas elevadas;</p> <p>Formar pais e cuidadores (primeiros socorros e Suporte Básico de Vida com Reanimação Cardiopulmonar).</p>

### 4. QUEIMADURA



Em Portugal: idas à urgência pediátrica das crianças com idade inferior a 5 anos.

Maioria das mortes por queimaduras ocorre em **casa** (nomeadamente na cozinha e na casa de banho), são autoinfligidas e ocorrem com adultos por perto. A preparação do banho é muito importante e pode ser feita pondo a água fria primeiro e depois a quente, experimentar a temperatura com o cotovelo antes de molhar o bebé.

As queimaduras são responsáveis por muita dor, sofrimento e podem deixar marcas para toda a vida.



É importante referir que cerca de 75 % poderiam ser **evitadas**:

Grupo de risco	Educação
Crianças com menos de 5 anos	<p>Explicar os riscos das fontes de calor à/ao criança/jovem;</p> <p>Explicar riscos aos pais e educadores;</p> <p>Formar pais e cuidadores (primeiros socorros e Suporte Básico de Vida com Reanimação Cardiopulmonar).</p>

1.

Dispositivos de barreiras

2.

Proteções das diversas fontes de queimadura (lareiras, fogões, tomadas elétricas)

3.

Regulador da temperatura da água, para que nunca possa causar queimaduras

## 5. INTOXICAÇÃO

### Como evitar intoxicações em crianças?

1. Não tome nem dê medicamentos às **escuras**;
2. Não tome nem dê medicamentos **sem indicação** médica;
3. Confirme as **doses** dos medicamentos antes de os administrar às crianças;
4. Guarde os medicamentos e produtos tóxicos (produtos de limpeza, bebidas alcoólicas, pesticidas) **longe** dos alimentos, em armários altos e fechados à chave;
5. Evite tomar medicamentos em frente das crianças, porque elas gostam de **imitar** os adultos. As crianças mais novas confundem medicamentos com rebuçados, gomas e outros doces;
6. **Entregue** na farmácia os medicamentos de que já não necessita ou que se encontram fora do prazo de validade;
7. Não aplique **raticidas** ou bolas de **naftalina** em locais visíveis ou acessíveis às crianças;
8. Não utilize embalagens vazias (garrafas de água ou sumo) para guardar outros produtos, como lixívia ou detergentes. Mantenha-os nas suas **embalagens originais**, com os rótulos intactos;
9. Prefira embalagens com **tampa resistente** à abertura por crianças;
10. Ensine as crianças mais velhas a **interpretar os rótulos** das embalagens.



### Cuidados com o sol nas crianças

- As crianças com idade inferior a 1 ano não devem ser expostas diretamente ao sol.
- Devem usar roupas de algodão e de cores claras que cubram grande parte do corpo.
- Devem usar chapéu de abas largas ou boné que proteja a nuca e óculos de sol.
- Aplicar protetor solar 50+ 30 minutos antes da exposição solar e renovar a aplicação de 2h em 2h.
- Reforçar a ingestão de líquidos.
- Evitar as horas de maior calor (das 11h às 17h).
- Evitar o uso de tendas visto que fazem efeito de estufa e potenciam as perdas de água.



### Mordeduras e picadas

- As crianças mais pequenas sofrem, frequentemente, mordedelas e picadas (cães, gatos, mosquitos, abelhas, melgas...).
- Quando ocorre uma mordidela e picada, é importante lavar bem a zona, aplicar gelo e vigiar sinais inflamatórios (vermelhidão e comichão locais, inchaço).
- Para prevenir as picadas de insetos é importante a aplicação de repelente na pele e na roupa evitando a cara e as mãos.
- Pode ser necessário a utilização de anti-histamínicos orais ou pomadas com cortisona, em caso de indicação médica.

### Asfixia e engasgamento

- **Sinais de alarme:**
  - Vômitos;
  - Dor abdominal;
  - Tosse constante;
  - Gemido;
  - Falta de ar;
  - Ruído ao respirar;
  - Palidez e pele arroxeadada;
  - Paragem respiratória;
  - Desmaio.

Se a criança está engasgada, mas continua a respirar, devem ser realizadas manobras de desengasgamento:



# Associação de Utentes CelaSaúde



## Está criada!

No dia 28 de junho foi constituída a Associação de Utentes da Unidade de Saúde Familiar CelaSaúde, com o objetivo de representar e defender os interesses dos utentes da nossa USF. **Estamos aqui para ajudar e proteger!**



## Quer saber mais?

Se desejar saber mais informações ou tornar-se associado, contacte-nos para o e-mail [aucelasaude@gmail.com](mailto:aucelasaude@gmail.com) ou preencha o formulário disponível na Secretaria e entraremos em contacto consigo.



## Associe-se!

Convidamos todos os utentes a juntarem-se à Associação, que irá proceder à eleição dos seus órgãos sociais no dia **19 de setembro de 2023, terça-feira, pelas 18 horas**, nas instalações do ACES (Av. Bissaya Barreto, n.º 52, Coimbra).

**Gostou desta edição? Acha que podemos melhorar? A sua opinião conta!**

Pode aceder ao formulário de satisfação desta publicação [aqui](#).

Alternativas:

<https://tinyurl.com/opiniaoCSI>

### USF CelaSaúde

Alameda Dr. Armando Gonçalves, N.º 40

3000-059 Coimbra

Telefones: 239 488 639 \_ em alternativa: 910 711 725 ou 960 183 414

E-mail: [usf.celasaude@arscentro.min-saude.pt](mailto:usf.celasaude@arscentro.min-saude.pt)

<https://www.usfcelasaude.com/>

