



CelaSaúdeInformativo

n.º 7 | julho 2023

PREVENÇÃO DE ACIDENTES EM CRIANÇAS

Este mês vamos falar da prevenção de acidentes em crianças!

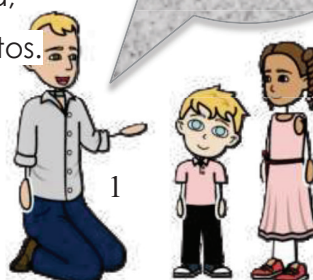


1. SEGURANÇA RODOVIÁRIA



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.

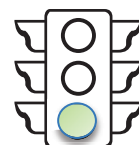


“Reinventar o quotidiano – a arte de superar os objetivos.”

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

RECÉM-NASCIDO Cadeira até aos 13 Kg ou até aos 75 ou 87 cm <ul style="list-style-type: none">• 'Ovinho' para recém-nascidos e crianças até aos 12 meses.• 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.	MAIS DE 12 MESES Cadeira até aos 18Kg ou 25Kg ou até aos 105 cm voltada para trás <ul style="list-style-type: none">• 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.• As cadeiras homologadas até aos 105 cm pelo Regulamento 129 só podem ser instaladas de frente depois dos 15 meses de vida.
Dos 4 aos 8 anos - Cadeira até aos 36 Kg ou até aos 125 ou 135 cm <ul style="list-style-type: none">• 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).	MAIS DE 9 ANOS Banco elevatório dos 22 aos 36 Kg ou dos 125 aos 135 ou 150 cm <ul style="list-style-type: none">• Até aos 12 anos, eequaeto a criaeça eão medir 135 cm.• Procure a etiqueta E e verifique que o eúmero de homologação começa por 04 ou 00, 01, 02 ou 03.

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.



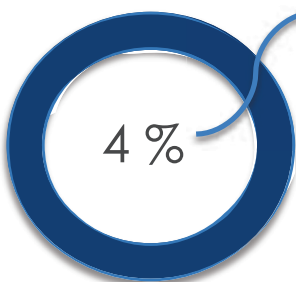
Nas **piscinas**, acontecem muitos afogamentos até aos 4 anos: a **vedação** é a medida com taxa mais elevada de **sucesso** na prevenção - deve ter pelo menos 1,10m de altura, não pode ser escalável nem ter aberturas superiores e 9 cm. Deve ter um portão automático que abre para o exterior.

3. QUEDA



Grupo de risco	Prevenção	Educação
<p>Crianças com menos de 6 anos</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Não utilizar andarilhos; 2. Uso de corrimão de apoio nas escadas, redes ou grades de proteção; 3. Uso de sistemas de limitadores de abertura que impedem a abertura das janelas ou o acesso às varandas; 4. Não deixar a criança sozinha na banheira a brincar com a água e utilizar tapete antiderrapante; 5. Nunca deixar a criança sozinha ou sentada no ovo ou numa espreguiçadeira em superfícies altas: mesas, cama dos pais, sofás, etc.; 6. Usar protetores de cantos das mesas e pisos antiderrapantes nas mesas; 7. Manter as superfícies secas (WC e cozinha) e usar cancelas para limitar o acesso. 	<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.



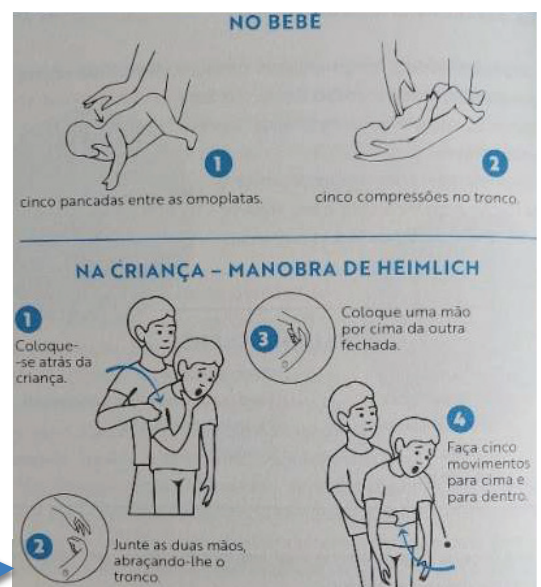
Mordeduras e picadas

- 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 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

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

