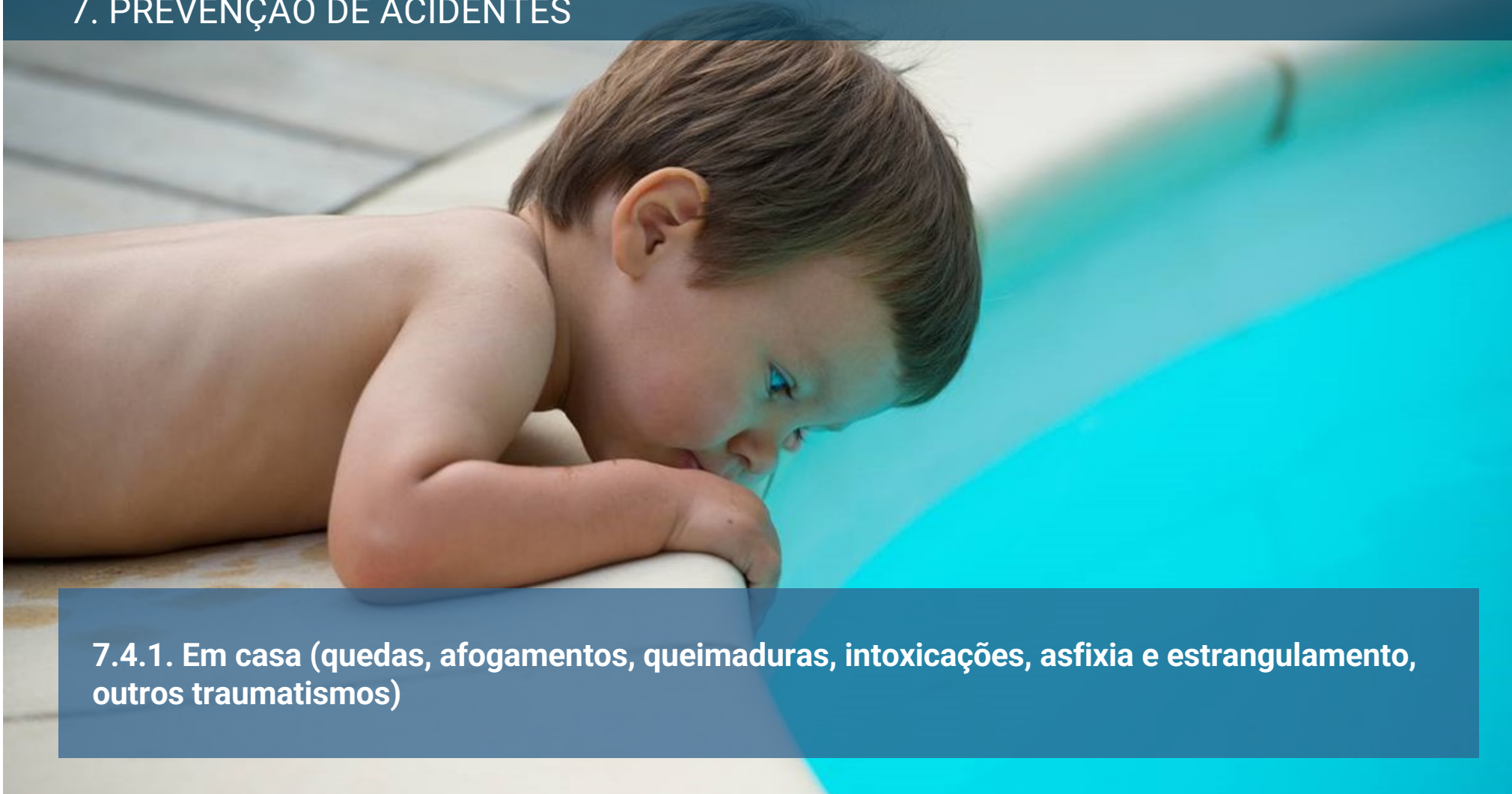


A photograph of a child playing on a rug with toys, overlaid with a blue semi-transparent rectangle containing text. The child is seen from behind, wearing a striped shirt, sitting on a dark, shaggy rug. In front of the child are a xylophone and a small round table. The background shows a wooden floor and a white basket. The text '7.4' is centered in the blue rectangle, with a white horizontal line underneath it.

## 7.4

Estratégias de prevenção dos acidentes  
ao longo do desenvolvimento da criança

## 7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES



**7.4.1. Em casa (quedas, afogamentos, queimaduras, intoxicações, asfixia e estrangulamento, outros traumatismos)**

## 7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

### Afogamento



#### Prevenção

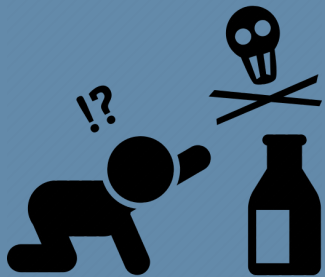
- Usar boias, braçadeiras, coletes insufláveis ou outros dispositivos de flutuação
- Usar grades à volta das piscinas ou rede protetora
- Haver SEMPRE supervisão

#### Educação

- Sensibilizar a criança /jovem aos riscos da água e importância de comportamentos seguros
- Explicar riscos aos pais e educadores
- Aulas de natação recomendadas para crianças com > 4 anos
- Formar pais e cuidadores (primeiros socorros)

## 7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

### Intoxicações



### Prevenção

- Manter nas embalagens originais e não juntar com produtos alimentares
- Etiquetagem dos produtos de risco
- Dificultar o acesso através dos armários altos e das gavetas trancadas com fechos próprios
- Entrar em contato com serviços médicos após suspeita de envenenamento (CIAV) - Número: 808 250 143
- No caso de prevenção de picada de insetos:
  - Utilizar repelentes nas zonas expostas
  - Preferir roupa larga e sapatos
  - Vigiar a pele dos animais domésticos
  - Ter atenção a presença de animais marinhos

## 7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

### Intoxicações



### Educação

- Sensibilizar os riscos a criança/jovem
- Explicar riscos aos pais e educadores
- Formar os pais e cuidadores para reconhecer os sintomas e sinais após envenenamento
- Formar pais e cuidadores (primeiros socorros)

## 7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

### Queimaduras



#### Prevenção

- Manter um detetor de fumo
- Ter atenção a temperatura da água e do leite assim como de todo o ambiente da cozinha e da casa de banho.
- Ter em atenção a velas, aquecedores, lareiras
- Usar protetores de tomadas
- Instalar dispositivos de proteção para todas as fontes de calor
- Não fumar dentro de casa ou perto da criança

#### Educação

- Explicar os riscos das fontes de calor a criança / jovem
- Explicar riscos aos pais e educadores
- Formar pais e cuidadores (primeiros socorros)

## 7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

### Quedas

#### Prevenção

- Evitar uso de andarilhos em zonas altas
- Uso de corrimão de apoio nas escadas, redes ou grades de proteção
- Uso de sistemas de travões que impedem a abertura das janelas ou o acesso as varandas
- Não deixar a criança sozinha na banheira a brincar com a água
- Nunca deixar as cadeiras da criança em superfícies altas
- Usar protetores de cantos das mesas e pisos antiderrapantes
- Manter as superfícies secas (WC e cozinhas) e usar cancelas para limitar o acesso



## 7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

### Quedas

### Educação

- Explicar os riscos a criança/jovem
- Explicar riscos aos pais e educadores
- Formar os pais e cuidadores a ter um ambiente protegido e sem risco de queda
- Formar pais e cuidadores (primeiros socorros)



## 7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

### Asfixia



### Prevenção

- Estar atento à denominação CE nos brinquedos e acessórios
- Até aos 3 anos, os brinquedos não devem ter peças pequenas facilmente destacáveis
- Nunca deixar o lactente sozinho com o biberão
- Cortar a comida em pequenas porções
- Ter atenção aos frutos secos, gomas, botões, moedas, uvas...
- Usar berços aprovados e com distância entre os varões deve ser inferior a 7 cm.

## 7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

### Asfixia



### Educação

- Explicar riscos aos pais e educadores
- Formar os pais e cuidadores na realização de primeiros socorros

## 7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

### 7.4.2. No transporte automóvel

- ❑ Nos automóveis que não estejam equipados com cintos de segurança é proibido o transporte de crianças.
- ❑ Seja qual for a velocidade ou a distância a percorrer é obrigatório que as crianças viajem utilizando um sistema de retenção adequado.
- ❑ A cadeira deve ter a "etiqueta E" e o nº de aprovação começar por 03 ou 04, se homologadas pelo Regulamento 44, ou 00, pelo Regulamento 129.

## 7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

**Como escolher a cadeira adequada para o transporte de crianças em automóveis**

**Até aos 18 meses**



- O bebé tem o pescoço muito frágil, a cabeça grande e pesada e por isso nesta idade deve viajar sempre numa cadeirinha voltada para trás mesmo que tenha mais de 9 kg.
- É possível ao condutor ver a criança, através de um espelho instalado na parte de trás do automóvel.
- Diversos estudos demonstram que é mais seguro para as crianças viajarem voltadas para trás.
- As cadeiras podem ser instaladas no banco da frente ao lado do condutor sempre com o airbag frontal desligado.

## 7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

**Como escolher a cadeira adequada para o transporte de crianças em automóveis**

**Até aos 18 meses**



### **Cadeiras até aos 13 kg ou 75 cm**

- São adequadas para o transporte de crianças recém-nascidas e bebés pequenos.
- Devem ser instaladas no banco de trás ou da frente, voltadas para trás, com um cinto de três pontos ou através do sistema Isofix.
- Não podem ser instaladas num lugar com airbag frontal ativo.
- São preferíveis às alcofas/ovo para automóvel.

### **Cadeiras até aos 18 kg, 25 kg ou 105 cm**

- São adequadas para o transporte de crianças que são demasiado grandes para viajar na cadeirinha até aos 13 kg ou 75 cm.
- Não são adequadas para crianças com menos de 8 a 9 meses.
- Devem ser instaladas sempre de costas para o sentido do trânsito.

## 7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

**Como escolher a cadeira adequada para o transporte de crianças em automóveis**

**Depois dos 18 meses**



### **Cadeiras até aos 18 kg, 25 kg ou 105 cm**

- É recomendável que a criança viaje voltada para trás até o mais tarde possível, pelo que estas cadeirinhas devem ser instaladas voltadas para trás, enquanto for possível.
- O facto de a criança ficar com as pernas um pouco dobradas não é desconfortável nem pouco seguro.

### **Sistema de fixação ISOFIX**

- É um sistema de fixação que existe nos automóveis mais recentes que aumenta a segurança das crianças, uma vez que facilita a instalação e diminui os erros de colocação.
- As cadeiras encaixam em dois pontos inferiores na base das costas do automóvel e num terceiro ponto superior ou apoiam no chão do carro.