

A photograph of a kitchen scene, possibly a stove with pots, overlaid with a semi-transparent blue rectangle. The text is centered within this rectangle.

7.2

Principais causas de acidentes
domésticos:

7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

7.2.1. Tipo de acidentes, locais e condições de ocorrência e produtos, artigos e/ou equipamentos envolvidos

Mesmo com todo o cuidado, há objetos e situações que podem provocar acidentes, particularmente, para as crianças mais novas.



7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

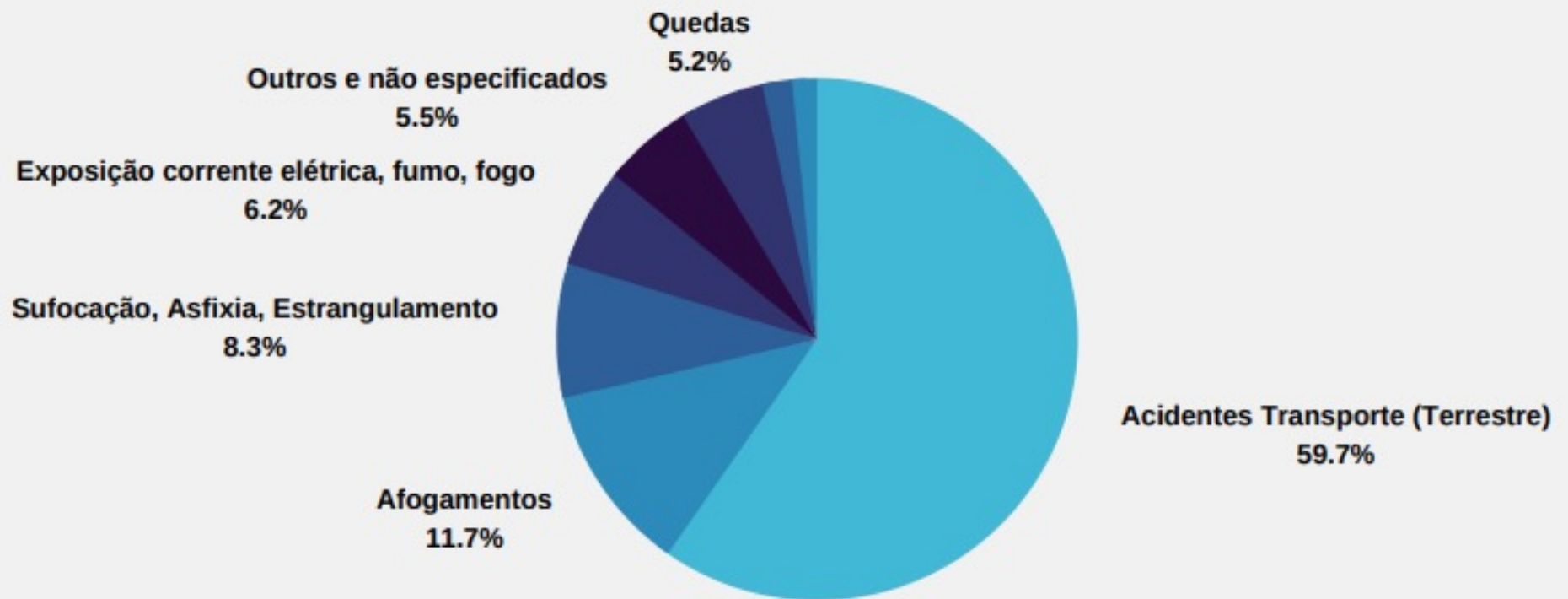


Gráfico 5. N.º total de mortes por acidente entre 2016 e 2020, dos 0 aos 19 anos - distribuição por tipo de acidente (Dados INE, Análise APSI)

7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

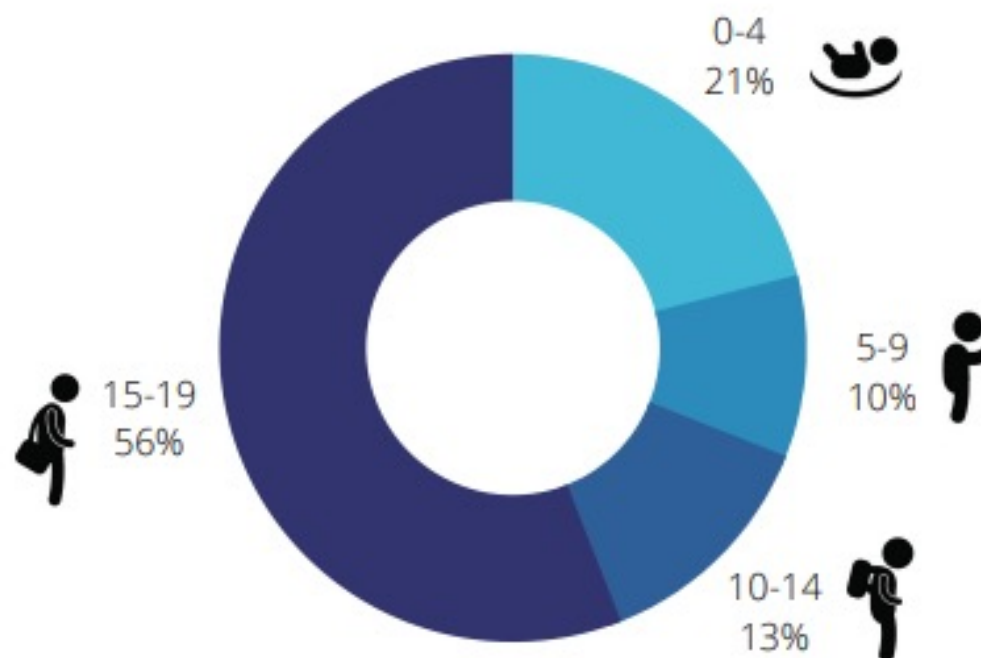
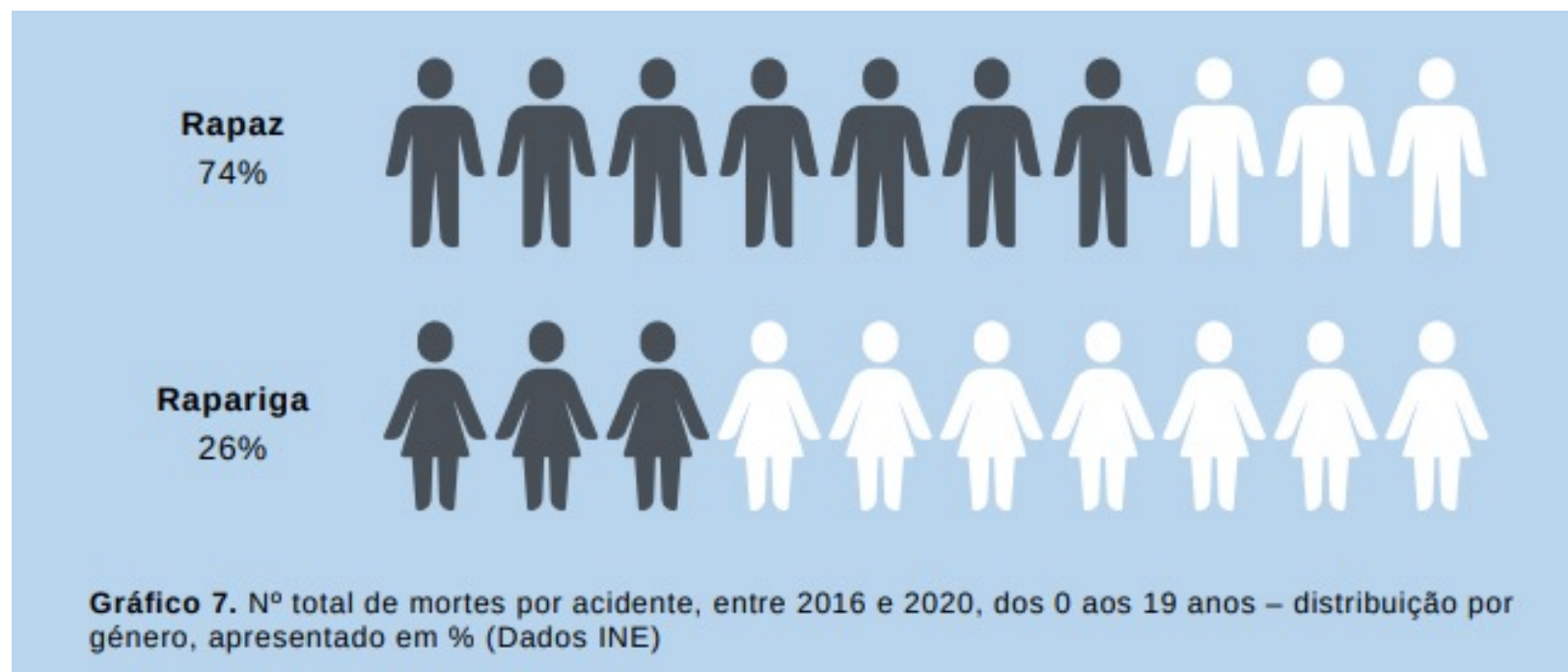


Gráfico 6. Nº total de mortes por acidente entre 2016 e 2020, dos 0 aos 19 anos - distribuição por faixa etária, apresentado em % (Dados INE)

7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES



7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

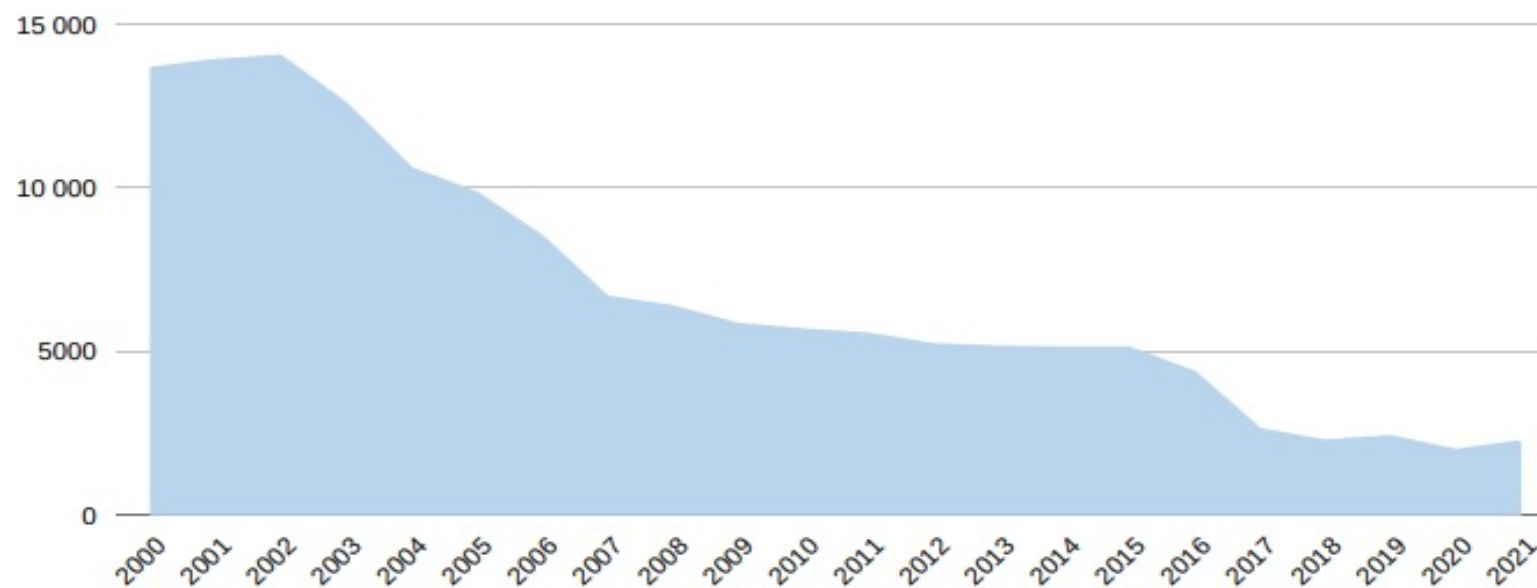


Gráfico 10. Evolução do nº internamentos por acidente, dos 0 aos 18 anos de idade (Dados ACSS)

7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

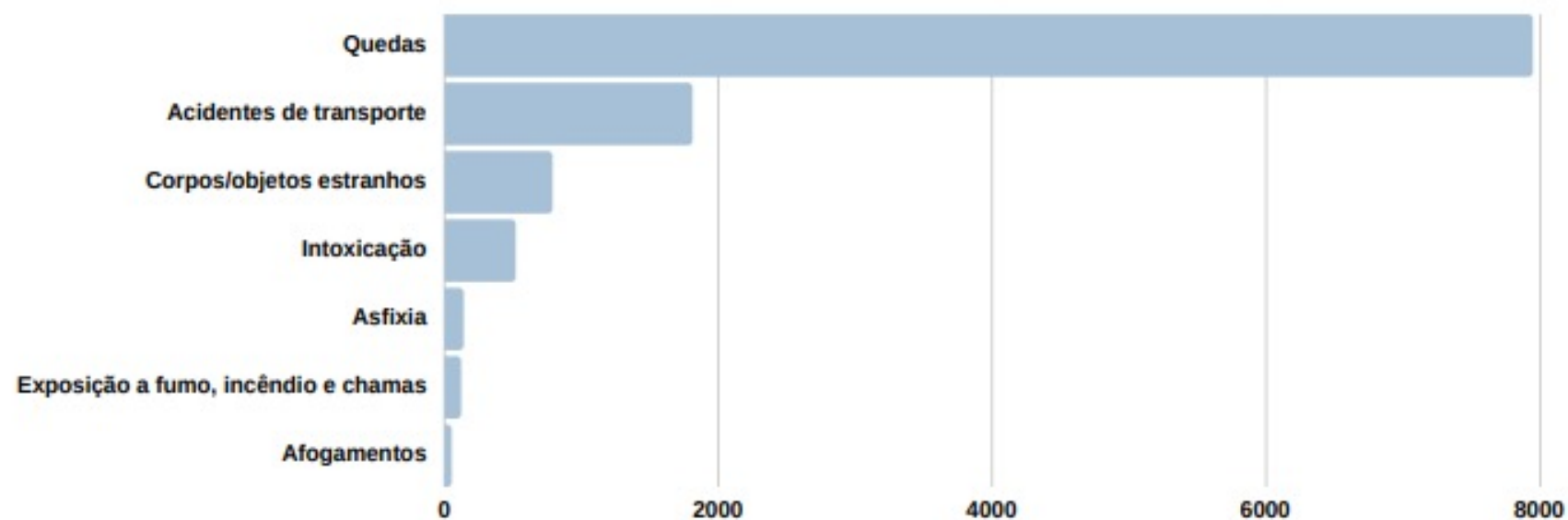
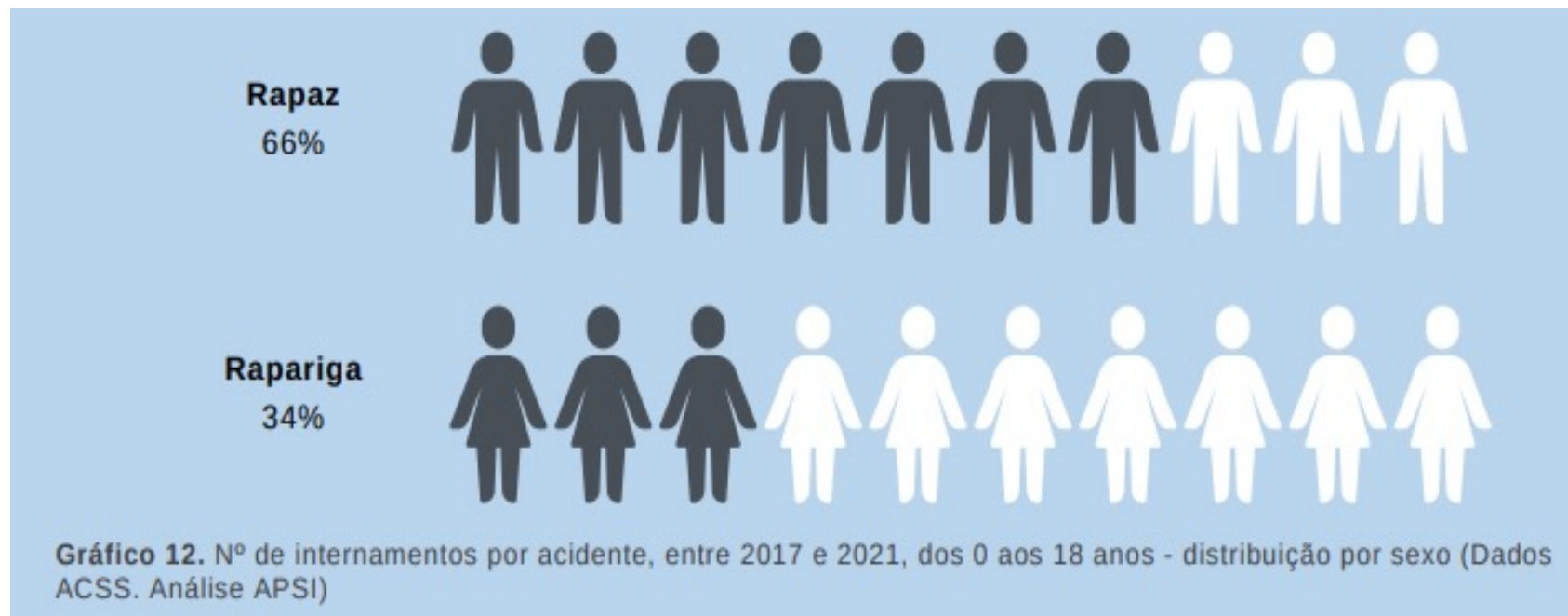


Gráfico 11. Nº total de internamentos por acidente entre 2017 e 2021, dos 0 aos 18 anos - distribuição por tipo de acidente (Dados ACSS, Análise APSI)

7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES



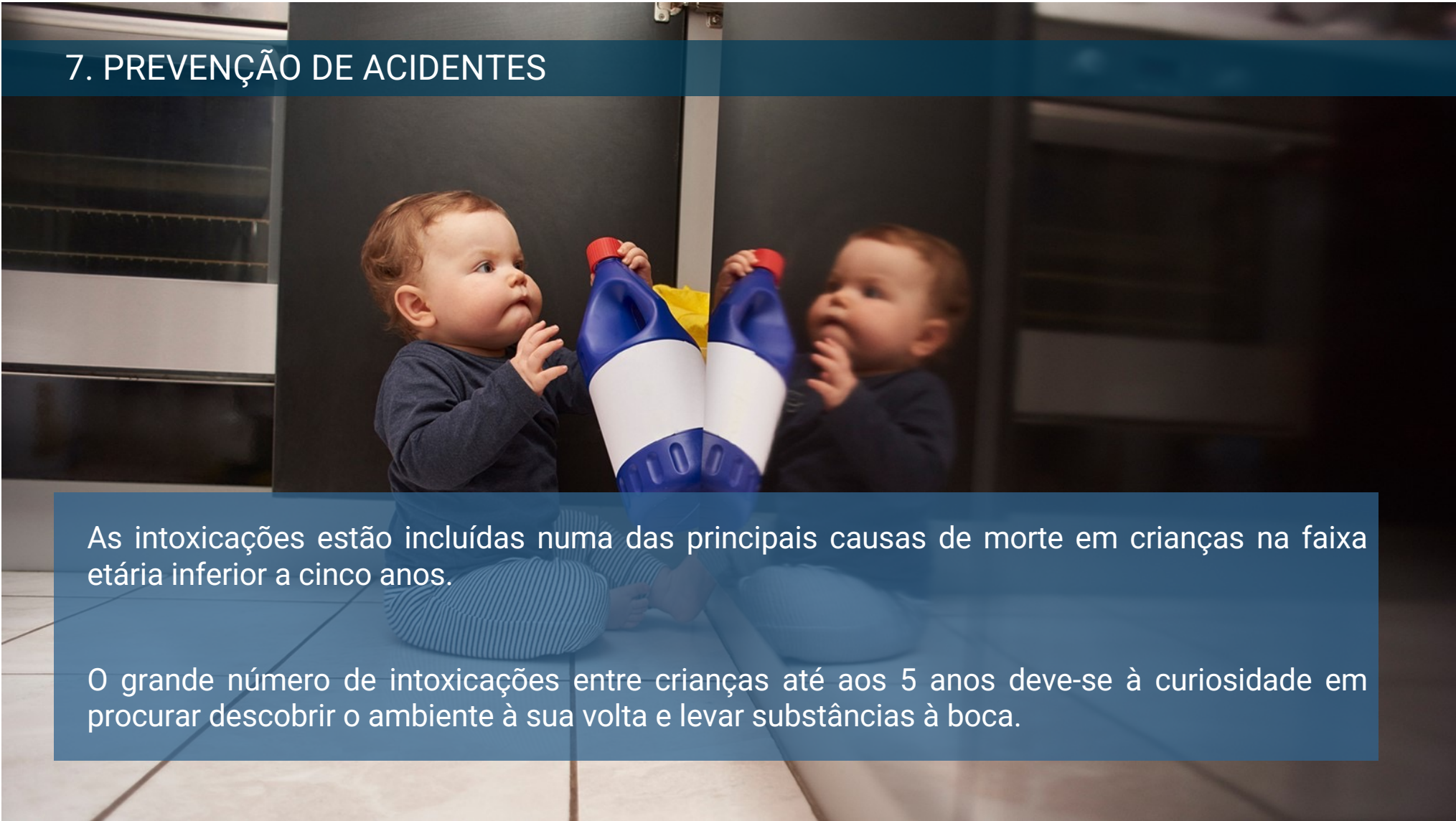
7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

Neste âmbito, surgem as queimaduras, as intoxicações, a asfixia e engasgamentos, as quedas e outros.

Sendo as queimaduras mais comuns em crianças as térmicas, geralmente causadas por líquidos ferventes, solar, fios elétricos, tomadas, elementos de aquecimento.



7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

A photograph showing two young children, likely toddlers, sitting on a light-colored tiled floor. They are both holding large, blue and white plastic bottles with red caps. The child on the left is looking towards the right, while the child on the right is looking towards the left. The background is dark and out of focus, suggesting an indoor setting like a kitchen or bathroom. The image is overlaid with a semi-transparent blue box containing text.

As intoxicações estão incluídas numa das principais causas de morte em crianças na faixa etária inferior a cinco anos.

O grande número de intoxicações entre crianças até aos 5 anos deve-se à curiosidade em procurar descobrir o ambiente à sua volta e levar substâncias à boca.

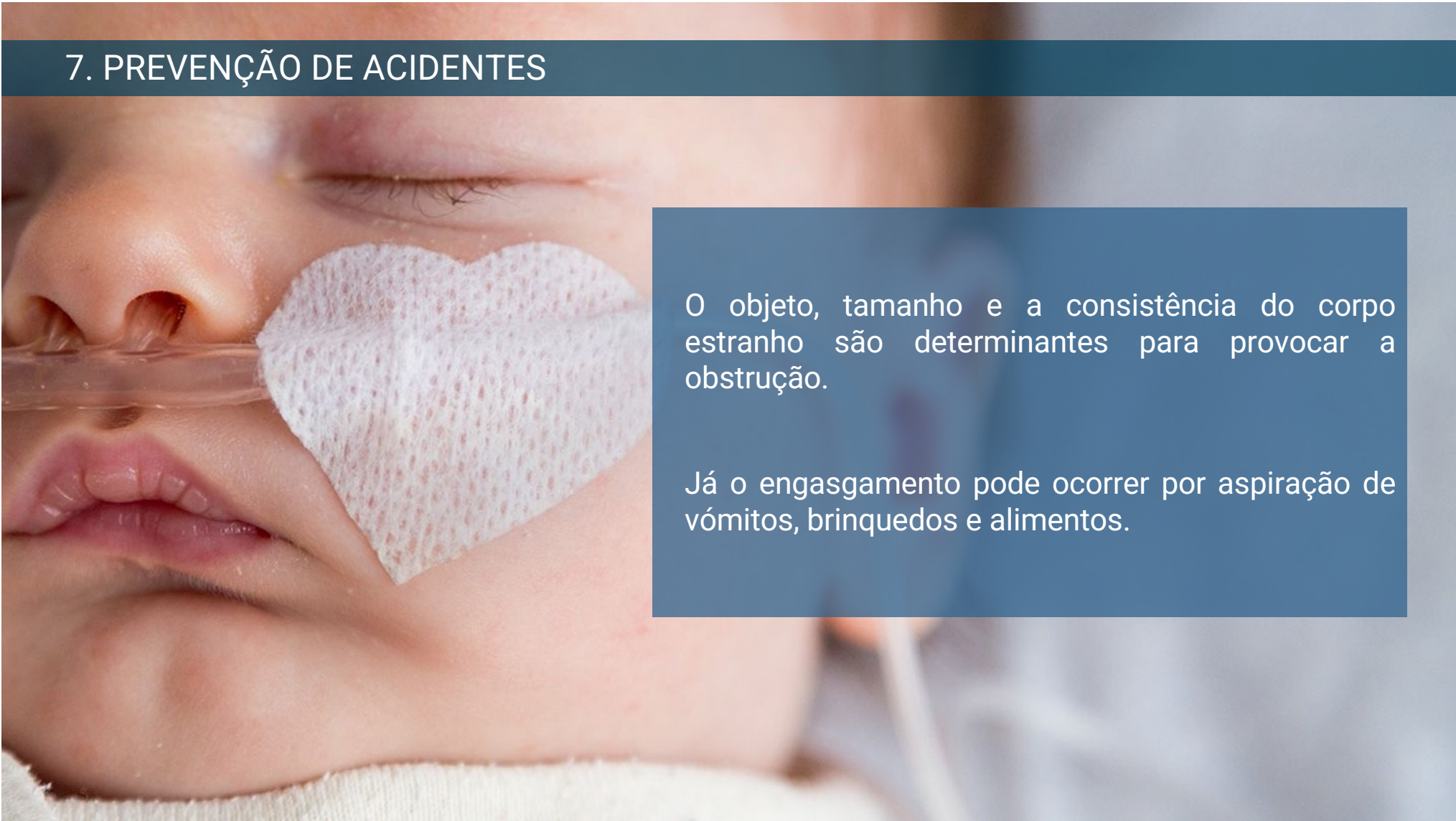
7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES



A aspiração de corpos estranhos pode levar à ocorrência de asfixia provocada por um material estranho no trato respiratório e está relacionada com a asfixia mecânica.

Considera-se uma das principais causas de acidente fatal em crianças menores de um ano.

7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES



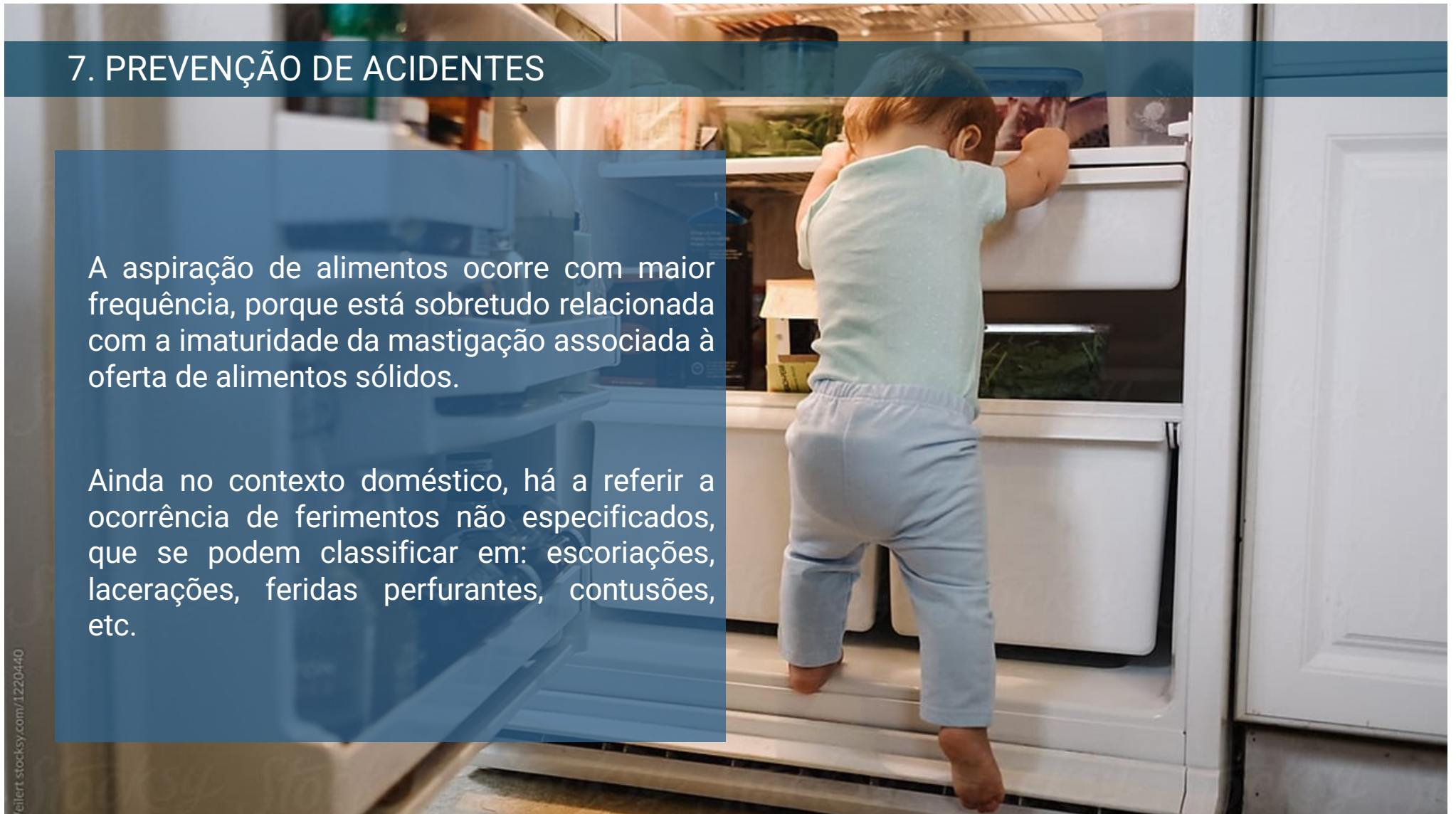
O objeto, tamanho e a consistência do corpo estranho são determinantes para provocar a obstrução.

Já o engasgamento pode ocorrer por aspiração de vômitos, brinquedos e alimentos.

7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

A aspiração de alimentos ocorre com maior frequência, porque está sobretudo relacionada com a imaturidade da mastigação associada à oferta de alimentos sólidos.

Ainda no contexto doméstico, há a referir a ocorrência de ferimentos não especificados, que se podem classificar em: escoriações, lacerações, feridas perfurantes, contusões, etc.



A photograph of a woman with dark hair and glasses, wearing a light-colored blazer, sitting in a chair and talking on a black mobile phone. A baby in a pink long-sleeved shirt is sitting on her lap, looking towards her. The background is softly blurred, showing a white chair and a potted plant.

7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

7.2.2. Influência das características dos espaços, produtos e equipamentos e os comportamentos dos adultos

Existem determinados fatores que aumentam o risco de ter acidentes, são estes a idade, a personalidade da criança, a deficiência, a atitude dos pais e educadores face ao risco, o nível sócio-económico, a vigilância do adulto, as divisões da casa, e acontecimentos geradores de stress.

7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

- ❑ A idade influencia a frequência com que se dá um acidente, sendo o segundo grupo etário (0-4 anos) o mais atingindo. Em primeiro lugar está a faixa etária dos 15-19 anos.
- ❑ Do 1 aos 4/5 anos, a criança caminha, explora e descobre, podendo-lhe acontecer todo o tipo de acidentes, sobretudo intoxicações, quedas, queimaduras, asfixia e afogamento.

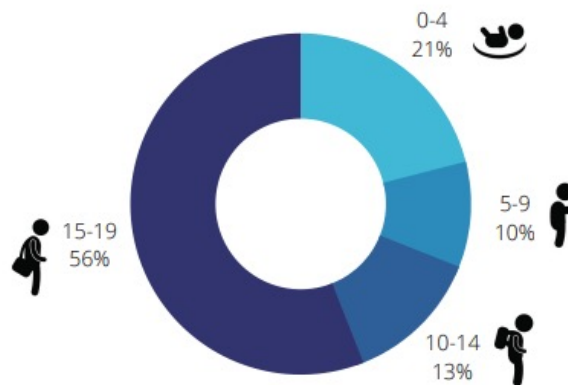
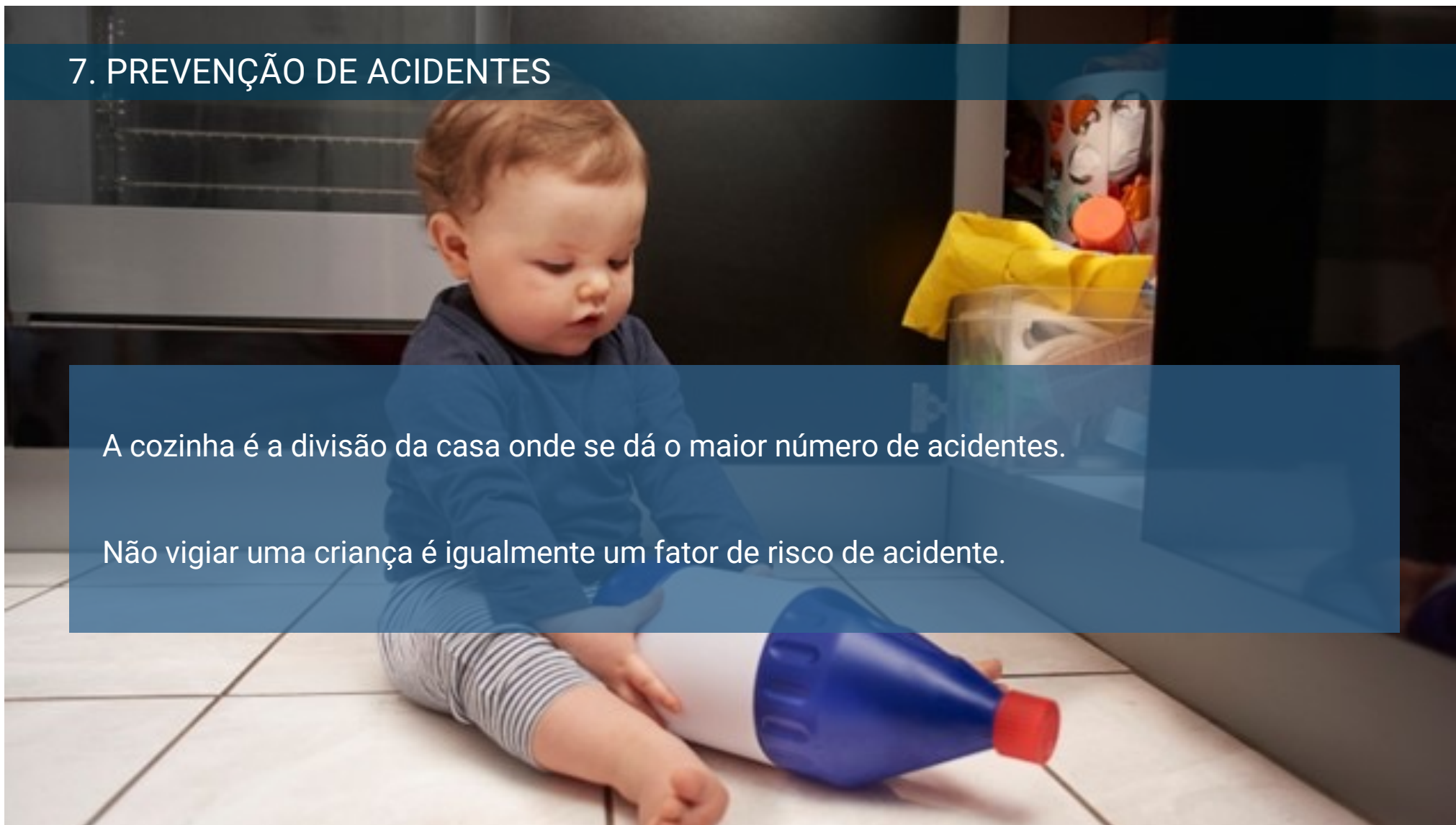


Gráfico 6. Nº total de mortes por acidente entre 2016 e 2020, dos 0 aos 19 anos - distribuição por faixa etária, apresentado em % (Dados INE)

7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

A cozinha é a divisão da casa onde se dá o maior número de acidentes.

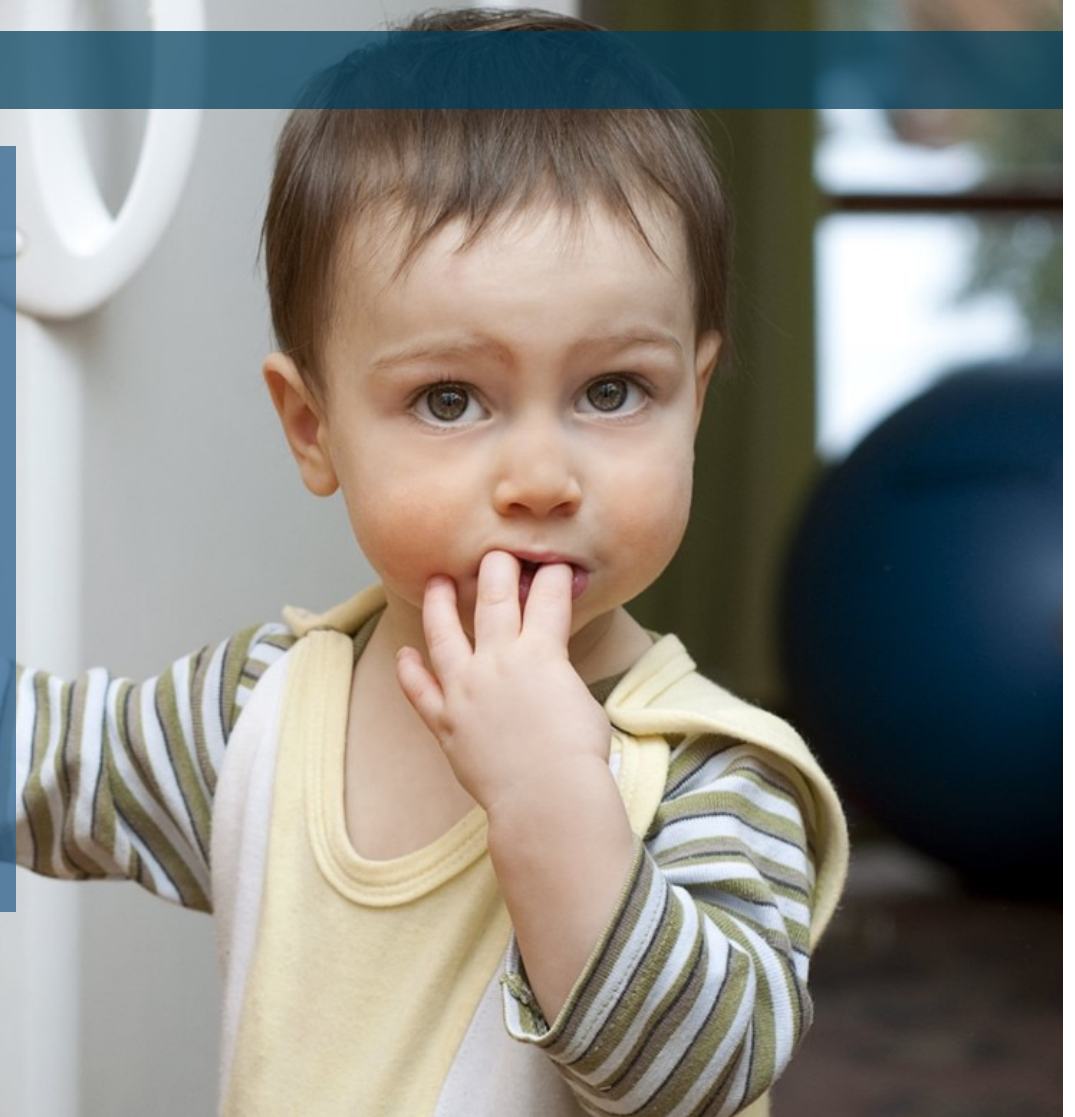
Não vigiar uma criança é igualmente um fator de risco de acidente.



7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

A personalidade da criança tem igualmente influência no risco de acidente, assim as crianças mais ativas, empreendedoras e curiosas, são mais frequentemente vítimas dos mesmos.

A criança com deficiência física ou mental pelas limitações que lhe são próprias, são também mais sujeitas a acidentes.



7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

7.2.3. O desenvolvimento da criança, as suas características e a sua relação com a ocorrência de acidentes

Embora todas as crianças possam ser afetadas por acidentes distintos, alguns muito comuns ao longo de toda a vida, (por exemplo os acidentes de circulação quando se viaja de automóvel), a frequência de outros varia consoante cada etapa de evolução em função do desenvolvimento psicomotor e as atividades das crianças.

Neste sentido, convém que os pais e cuidadores tenham em conta os principais riscos e adotem as oportunas medidas para os prevenir.

7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

A young child with curly hair is shown from the back, reaching out with their right hand to touch a white door handle. The child is wearing a light-colored t-shirt. The background is a blurred indoor setting, possibly a hallway or a room with a door.

No bebé até aos 3 meses, a sua atitude totalmente passiva faz com que os acidentes mais comuns sejam as quedas enquanto se veste ou muda as fraldas e a asfixia.

7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES



No bebé entre os 3 e os 6 meses, que se movimenta mais e leva tudo à boca, são igualmente frequentes as quedas e a aspiração de corpos estranhos de pequenas dimensões que fiquem ao seu alcance.

7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

Entre os 6 e os 12 meses, altura em que já gatinha e se desloca livremente mexendo em tudo o que encontra, aumenta o risco de quedas significativas (escadas) e também o da aspiração de corpos estranhos, eletrocussão e afogamento.



7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

Entre os 12 meses e os 4 anos de idade e à medida que a criança vai desenvolvendo a sua capacidade de movimento e também a curiosidade, vai aumentando essencialmente o perigo de intoxicação, queimaduras, quedas de grande altura (varandas e janelas) e os acidentes de viação na rua (atropelamentos).

7.3

Medidas de prevenção dos acidentes



7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

A young child with blonde hair is looking out from a crib. The child is wearing a blue and white striped shirt. The crib has white bars. The background is a plain wall.

7.3.1. Comportamento dos adultos

Verifica-se a necessidade de aumentar o nível de conhecimentos dos pais e educadores acerca de medidas preventivas, promover ações educativas à população em geral, com o objetivo de reduzir o número de acidentes que ocorrem no domicílio.

Simultaneamente contribui-se para uma redução do número de recorrências aos serviços de urgência, com subsequente diminuição dos gastos em saúde.

7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

O conhecimento dos fatores de risco associados à ocorrência de acidentes domésticos permitirá que futuramente sejam desenvolvidos estudos com foco em estratégias preventivas mais objetivas e com exequibilidade na prática.

“Criar ambientes seguros” pretende abranger os diversos ambientes que as crianças frequentam diariamente (rodoviário, casa, escola, ...) e nos quais deverão ter a oportunidade de se movimentarem com autonomia sem riscos inaceitáveis criados pelo ambiente.

7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

“Minimizar os acidentes” pretende referir-se à redução do impacto das lesões não intencionais, nomeadamente ao nível da mortalidade, morbilidade e incapacidades relacionadas com os acidentes.

Assim, quer-se diminuir o número de acidentes, mas também a gravidade das suas consequências (agir antes do acontecimento para evitar o acidente; agir antecipando o que acontece no momento do acidente de forma a limitar os danos/prejuízos; agir após o acidente, rápida e eficazmente de forma a reduzir os danos já causados, ou impedir que aumentem/piorem).



7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

7.3.2. Adaptação do ambiente e organização do espaço

Prevenção na casa de banho



- **Não deixar máquinas de barbear, tesouras ou um qualquer outro objeto que possa provocar ferimentos**, frascos de vidro ou porcelana que possam cair das suas mãos e partirem-se com facilidade, em lugares acessíveis às crianças
- **Não permitir que as crianças entrem na casa de banho quando o chão está molhado**, fator que propicia as quedas, ou deixar um balde cheio de água acessível a uma criança, por perigo de afogamento.
- **Não se deve deixar que uma criança se movimente à vontade na casa de banho sem vigilância**, já que a sua curiosidade pode levá-la a empoleirar-se e a colocar a cabeça na sanita, bastando desequilibrar-se para que corra o perigo de se afogar.
- **Nunca se deve permitir que as crianças se fechem no seu interior: caso a porta tenha fechadura**, nunca se deve deixar a chave posta e, caso se feche com tranca, esta tem de poder ser aberta a partir do exterior.

7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

Prevenção no quarto da criança



- **Todos os móveis devem ser robustos e, caso não o sejam, devem estar fixos à parede**, porque a criança pode trepá-los, de modo a alcançar algum objeto e, caso não sejam firmes, podem cair-lhe em cima. não devem ter cantos afiados ou pontiagudos contra os quais a criança possa embater.
- **Deve-se colocar fechos de proteção nas gavetas** para que a criança não as consiga abrir totalmente e levar com o seu conteúdo em cima.
- **É necessário assegurar que os móveis e elementos decorativos não sejam constituídos por materiais tóxicos.**

7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

Prevenção na cozinha



- **A cozinha está cheia de potenciais riscos para as crianças:** lume ou tachos quentes, facas e outros utensílios cortantes, produtos de limpeza tóxicos, cada vez mais aparelhos eletrodomésticos...
- **É necessário adotar uma série de precauções que minimizem os perigos**, embora não se deva perder de vista as crianças que estejam na cozinha, já que estas nunca devem permanecer aí sozinhas.
- **Não se deve igualmente deixar a criança entrar na cozinha quando o chão estiver molhado** ou andar livremente de um lado para o outro quando os adultos tiverem elementos tão perigosos como facas nas suas mãos e transportem recipientes quentes.

7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

Prevenção na sala



- **Retirar dos lugares acessíveis os objetos pequenos e os que possam ser perigosos para a criança**, pois a criança brinca e leva à boca tudo o que alcança: elementos decorativos, cinzeiros, jarrões, caixas de costura, moedas, medicamentos...
- Deve-se pensar em tudo, desde as plantas de interior, algumas delas tóxicas, passando pelas bebidas alcoólicas, que devem estar sempre guardadas num armário fechado à chave, até ao televisor ou aparelhagem de música, aos quais a criança não deve aceder pela parte de trás.
- **Colocar fechos de proteção nas portas e gavetas para que a criança não entale os dedos** e garantir que, caso as portas tenham janelas de vidro baixas, estas sejam resistentes, laminadas ou com reforços de ferro.



7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

7.3.3. Seleção e organização das atividades

Os adultos são sempre responsáveis por todas as crianças a seu cargo e planeiam a sua progressiva independência à medida que elas vão adquirindo competências.

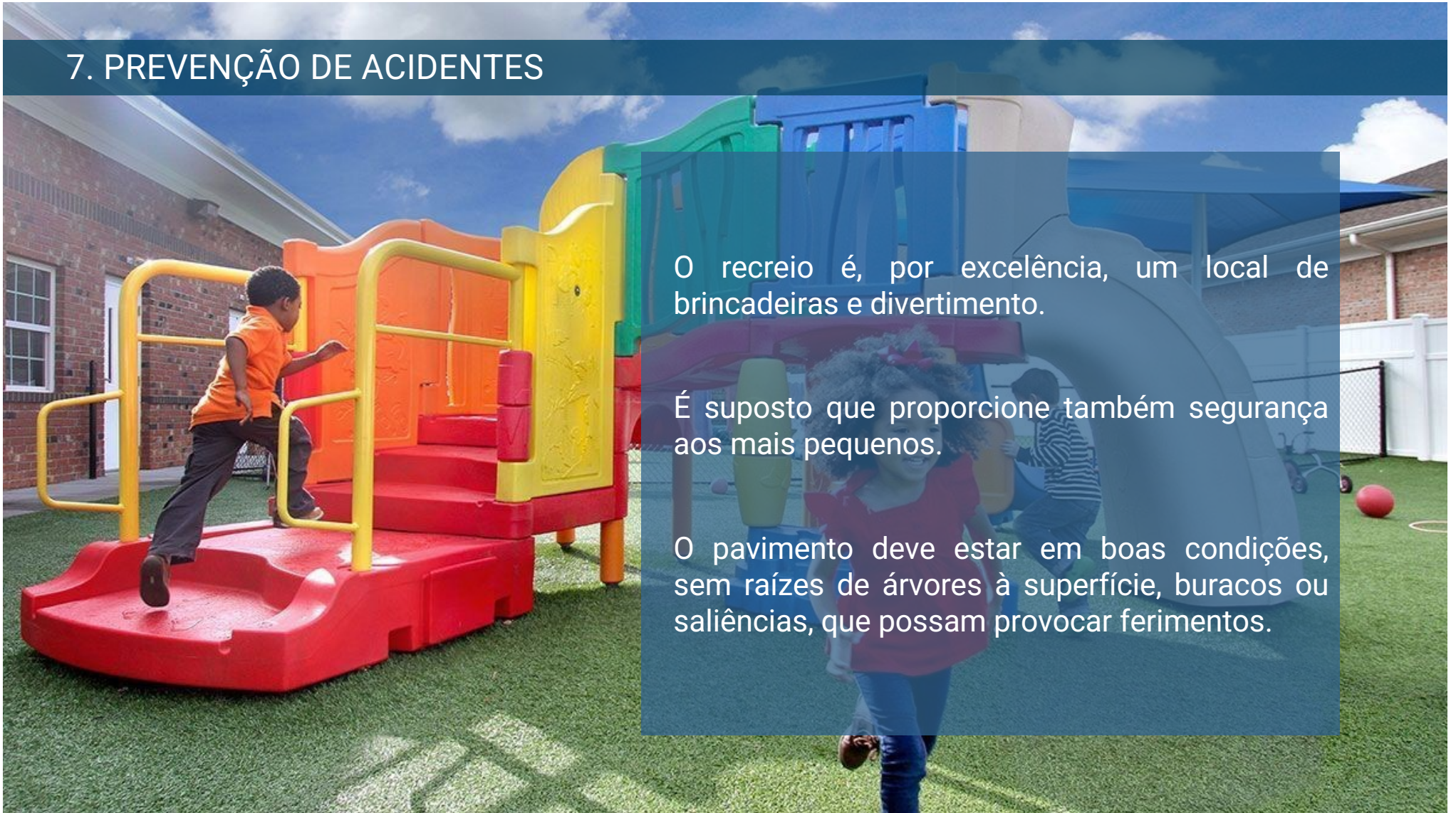
Os adultos devem vigiar e prestar atenção constante e de perto a cada criança com idade inferior a 3 anos.

7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

O recreio é, por excelência, um local de brincadeiras e divertimento.

É suposto que proporcione também segurança aos mais pequenos.

O pavimento deve estar em boas condições, sem raízes de árvores à superfície, buracos ou saliências, que possam provocar ferimentos.



7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

Deve existir um espaço considerável entre os diversos equipamentos, para que as crianças se possam movimentar à vontade, sem chocarem umas com as outras.



7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

No caso de situações imprevistas ou acidentes, é indispensável assegurar que haja alguém, do estabelecimento ou da comunidade que, nessas eventualidades, possa ficar com as crianças.



7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

Também pode ser necessário juntar no mesmo espaço mais do que um grupo de crianças com vários adultos, o que exige cuidar do papel e das funções de cada um dos adultos presentes e como se vão articular para atender o conjunto das crianças.

7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

7.3.4. Escolha, utilização e manutenção dos artigos, mobiliário, equipamentos e brinquedos



7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

**Brinquedos para
menores de 3
anos**

**Recomendações
de utilização**

- Antes de dar o brinquedo à criança **verifique que não possui peças pequenas** ou elementos menores de 3,2 cm que possam destacar-se.
- Confirme que os brinquedos ou peças pequenas esféricas, ovais, semiesféricas e as ventosas não são menores de 4,5 cm
- Faça a mesma verificação nos elementos suspensos existentes nos tapetes de atividade e nos brinquedos de fixar de um lado ao outro.
- Retire do alcance da criança brinquedos com fios, cordões e fitas maiores que 22 cm (até aos 18 meses) ou 30 cm (até 3 anos). A única exceção são os brinquedos de arrastar que podem ter fios ou correntes até aos 80 cm.
- Quando o bebé começar a levantar-se retire os brinquedos de fixar de um lado ao outro no berço, cama ou espreguiçadeira.

7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

**Brinquedos para
menores de 3
anos**

**Recomendações
de utilização**

- Limpe ou lave o brinquedo com frequência.
- Verifique com regularidade o estado de conservação dos brinquedos para confirmar que não existem, por exemplo, peças partidas, enchimento a sair, tecido a descoser, elementos a cair (olhos, rodas de carrinhos, laços, acessórios), tinta a lascas.
- Arrume os brinquedos em caixas de arrumação próprias e evite que estejam espalhados no chão.
- Supervisione as crianças quando abrem presentes e retire imediatamente todas as embalagens dos brinquedos, fitas e os brindes do papel de embrulho (balões, chupa-chupas).
- Se o brinquedo for oferecido verifique as instruções e avisos e confirme que não apresenta danos.

7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

Brinquedos de exterior

Recomendações de utilização

- Siga e respeite cuidadosamente as instruções de instalação do brinquedo. Se estiverem previstas fixações ao solo estas devem estar sempre colocadas.
- Não coloque o brinquedo junto de escadas, muros, árvores, lagos, fios elétricos, estendal ou outros brinquedos.
- Retire os capacetes, colares ou fios compridos e evite camisolas com cordões quando as crianças brincam neste tipo de brinquedo.
- Coloque o brinquedo sobre uma superfície macia (relva, terra) nivelada e mantenha uma área à volta (2m) livre de elementos onde a criança possa bater com o corpo em caso de queda (por ex: um lancil, floreira). Nunca coloque o brinquedo sobre cimento ou outra superfície dura.

7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

Brinquedos de exterior

Recomendações de utilização

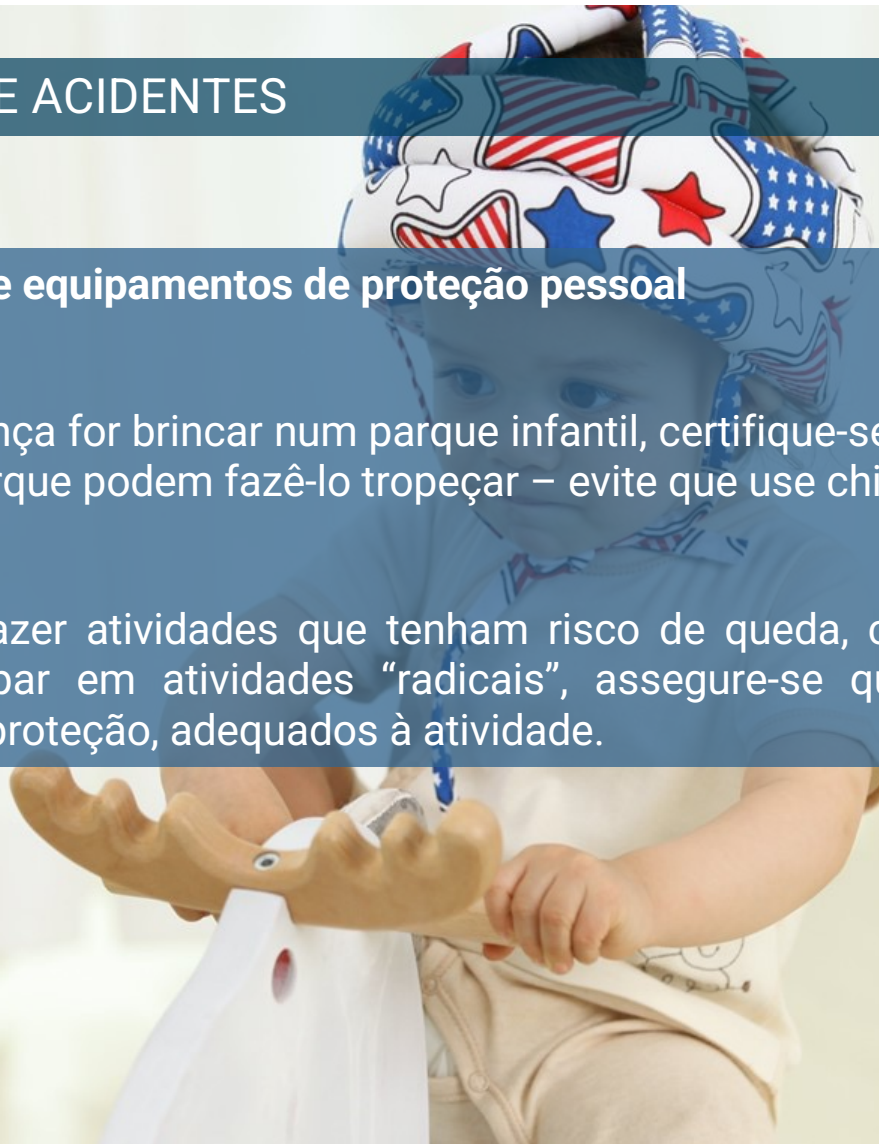
- Verifique com regularidade o estado de conservação do brinquedo e seus componentes e substitua as peças partidas ou que apresentem sinais de desgaste.
- Se tal não for possível inutilize o brinquedo. Neste tipo de brinquedo que suporta o peso da criança, a resistência e estabilidade são essenciais.
- Retire de imediato do alcance das crianças as embalagens dos brinquedos.

7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

7.3.5. Utilização de equipamentos de proteção pessoal

Sempre que a criança for brincar num parque infantil, certifique-se que calça sapatos que não caiam dos pés, porque podem fazê-lo tropeçar – evite que use chinelos.

Sempre que for fazer atividades que tenham risco de queda, como andar de bicicleta ou patins, ou participar em atividades “radicais”, assegure-se que usa capacete e outros equipamentos de proteção, adequados à atividade.



7. PREVENÇÃO DE ACIDENTES

A close-up photograph of a baby with light hair and blue eyes, wearing a pink and white striped long-sleeved shirt. The baby is floating in a swimming pool on a colorful inflatable ring with shades of pink, purple, and teal. The baby's mouth is open in a joyful expression, and water droplets are visible on their face. The background shows the blue water of the pool and a blurred crowd of people.

Evite também que a criança use camisolas com capuz ou cordões, ou fios ao pescoço, que possam ficar presos nos equipamentos ou em árvores e estrangular, quando a criança corre ou trepa.

Na praia ou na piscina, coloque braçadeiras às crianças que ainda não sabem nadar e colete salva-vidas a todos em passeios de barco ou atividades aquáticas.