



FAMIPED

Famílias, Pediatras y Adolescentes en la Red. Mejores padres, mejores hijos.

Prevenção de acidentes em casas com crianças com idades entre os 5 e os 9 anos

Autor/es: María Jesús Esparza Olcina. Pediatra de Atención Primaria. Centro de Salud Barcelona. Móstoles (Madrid). Miembro del grupo PrevInfad/PAPPS (prevención en la infancia y adolescencia) de la AEPap y del Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud (PAPPS-semFYC).

Traductor/a:

Ana Rute Ferreira.

[Volumen 4. Nº 1. Febrero 2011](#) ^[1]

Consideramos "crianças mais velhas", as crianças entre os 5 e os 9 anos. São crianças em que na sua etapa de desenvolvimento o mais característico é o progresso cognitivo, isto é, a sua inteligência, a sua capacidade de aprender, de viver experiências, de adquirir hábitos (bons ou maus) que irão mais tarde moldar a sua personalidade.

É uma fantástica idade para conversarmos com eles, para que compreendam os motivos porque podem fazer uma coisa e outra não. Mas é também uma idade em que o exemplo dos pais é fundamental: não entendem que digamos uma coisa e façamos outra.

A criança mais velha acidenta-se sobretudo fora de casa, no campo de jogos e principalmente com comportamentos relacionados com o trânsito; mas também em casa, onde é importante ter em conta uma série de precauções.

Também queremos lembrar que é muito conveniente que os pais e prestadores de cuidados conheçam os fundamentos da ressuscitação cardiopulmonar básica para poderem socorrer os seus filhos perante um potencial acidente nos primeiros momentos, até que cheguem os serviços de emergência.

Para mais fácil leitura, vamos dividir esta exposição em quatro grandes temas: quedas, afogamento, intoxicações e queimaduras.

1 - Quedas acidentais:

• Janelas:

- Não deixe as crianças brincarem sozinhas perto de uma janela aberta.
- Devem ser instalados sistemas protectores de janelas (que impeçam a sua total abertura) ou barras

(Figura 1).



Figura 1. Instalação de um protector de janelas

Móveis:

- Não permita que as crianças subam aos móveis nem que utilizem as gavetas como escadas.
- Não coloque móveis por baixo de uma janela.
- Não coloque à vista, objectos atraentes para a criança, em cima de um móvel.
- Revirar móveis, especialmente a televisão, é um acidente frequente.

Zonas de jogos (apesar de não serem dentro de casa, podem-se considerar acidentes domésticos especialmente se ocorrerem numa urbanização ou vivenda unifamiliar):

- Baloços, escorregas, árvores, etc. são locais de especial risco para quedas (Figuras 2 e 3).



Figura 2. Baloço



Figura 3. Escorrega

2 - Afogamento:

Recordá-lo-ia do que já foi comentado nos dois capítulos anteriores: supervisionar as crianças enquanto estas estão na piscina e ter instaladas cercas de protecção em todo o seu perímetro para impedir o seu acesso fora das horas do banho.

Nesta idade, é também altamente desejável que a criança aprenda a nadar.

3 – Intoxicações:

Tenha sempre à mão o número do Centro de Informação Antivenenos (CIAV) 808 250 143

A criança em idade escolar vai estar cada vez mais tempo sem a supervisão de um adulto, portanto continua a ser fundamental manter as substâncias perigosas (principalmente medicamentos e produtos químicos) guardadas em local seguro.

- Nunca guarde os produtos de limpeza ou outros produtos químicos em garrafas de refrigerante, conserve-os nas suas embalagens originais.
- É importante que saiba quais os produtos domésticos que são tóxicos.
- Siga sempre as indicações do seu pediatra para administrar os medicamentos nas doses e intervalos de tempo correctos. Dosifique-os com um dispositivo especial para eles (nunca com colheres de um serviço).
- Nunca lhe diga que um remédio é um reбуçado ou doce.
- Nunca peça a uma criança para ajudá-lo a tomar um medicamento, pois essa abordagem pode levá-lo mais tarde a abrir esse medicamento, etc
- Tenha cuidado se leva comprimidos na mala. Guarde a mala fora do alcance da criança.
- Quanto às intoxicações por monóxido de carbono, repetimos as instruções de ter fogões ou aquecedores em boas condições de combustão, e de não ter o motor do carro a trabalhar por períodos prolongados de tempo dentro da garagem.

4 – Queimaduras

As queimaduras por contacto directo com o fogo são mais frequentes em crianças mais velhas em

comparação com as mais jovens. O fogo chama-lhes muito mais a atenção.

- Não os deixe utilizar o microondas até que eles sejam suficientemente altos para alcançarem os alimentos sem problemas no seu interior e compreendam que o vapor também pode queimar.
- Coloque os alimentos quentes no centro da mesa.
- Vigie a criança na cozinha, sobretudo quando utiliza aparelhos eléctricos.
- Limite a temperatura da água a 50 ° C, se a sua instalação o permitir.
- Continue a manter fora do alcance da criança, isqueiros e fósforos.
- Continue a manter protegidas as tomadas que não utiliza.

Páginas web de interesse:

1. Página onde se publica o documento para pediatras e enfermeiros sobre a prevenção de acidentes domésticos, do grupo PrevInfad / PAPPS: http://www.aepap.org/previnfad/rec_accidentes_domesticos.htm [2]
2. Página da secção "família e saúde" da AEPap que trata sobre prevenção de acidentes: <http://www.aepap.org/familia/accidentes.htm> [3]
3. Página de prevenção de acidentes do Dr. Jordi Mateu: <http://www.infanciasegura.es/index.php> [4]
4. Fantástica página de prevenção de acidentes com muita informação para pais, mas em Inglês: <http://www.safekids.org/> [5]
5. Página do INE espanhol (Instituto Nacional de Estatística), onde se pode consultar de forma interactiva, as causas de morte por idade, anos, regiões, etc. <http://www.ine.es/jaxi/tabla.do?path=/t15/p417/a2008/I0/&file=01001.px&type=pcaxis&L=0> [6]
6. Página da APSI (Associação para a Promoção da Segurança Infantil), com informação útil para pais, em português: <http://www.apsi.org.pt> [7]