

Prevenção primária de acidentes em casas com crianças com idades entre os 1 e 4 anos

Autora:

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).

Tradução: Ana Rute Ferreira

Palavras-chave: Prevenção de acidentes, Pré-escolar; Acidentes por quedas; Afogamento; Intoxicações; Queimaduras; Sufocação; Acidentes domésticos

Neste segundo capítulo dedicado à prevenção primária dos acidentes, vamos centrarmo-nos em casas com crianças com idades entre 1 e 4 anos, idade em que as crianças aprendem a andar, falar, procuram os limites, descobrem o mundo.

Nestes primeiros maravilhosos anos a criança é um ser curioso por natureza, necessita tocar em tudo para conhecer, meter tudo na boca... é portanto uma época especial com perigo para acidentes e intoxicações.

Os pais devem, especialmente nesta época, exercer uma vigilância activa sobre as crianças, mas que não impeça que estas descubram o mundo que as rodeia nem implique superprotegê-las. Como se consegue este perfeito ponto de equilíbrio? Dificil questão. Uma vez mais o segredo pode estar em conseguir que a nossa casa seja um "lar seguro" em que a criança possa andar com segurança. Tentaremos dar umas regras gerais de como consegui-lo.

Para expôr o tema de uma forma didática, vamos manter o seguinte esquema: asfixia, quedas, envenenamentos, afogamentos e queimaduras.

É importante perceber que as precauções e cuidados que propomos podem salvar vidas e reduzir sequelas de acidentes, que a bravura e falta de consciência dos perigos pelas crianças desta idade as torna muito perigosas.

Um acidente evitado nunca aparece na imprensa, não é visível, mas é ele que tem o melhor prognóstico.

É altamente recomendável que os pais saibam os princípios básicos da reanimação cardiopulmonar, pois num determinado momento podem salvar a vida de uma criança sabendo como fazer uma massagem cardíaca ou como remover um corpo estranho.

Segundo as últimas estatísticas oficiais sobre as causas de mortalidade em Espanha, que são as correspondentes a 2008, os acidentes são a principal causa de morte em crianças de 1 a 4 anos, e dentro destes em primeiro (se excluirmos os acidentes de viação) as mortes por afogamento, submersão ou sufocação tanto de meninos como de meninas, e em segundo lugar as quedas nos rapazes. Se tivermos em conta que por cada morte há

cerca de 160 receitas e 2.000 atendimentos na urgência, podemos ter uma ideia da magnitude do problema.

A nossa intenção não é assustar, mas sim mostrar que a prevenção de acidentes não é uma questão menor, e atrevemo-nos mesmo a dizer que, juntamente com as vacinas, é o que mais vidas pode salvar. Nós, o pessoal de saúde, temos as vacinas, mas vocês, como pais e cuidadores de crianças, são os que têm de aplicar as medidas para prevenir os acidentes em crianças.

1 Asfixia: asfixia e estrangulamento.

- Guarde os objectos pequenos como botões e moedas fora do alcance das crianças (e da sua vista, lembre-se que aumenta o seu interesse e elas podem tentar alcançá-lo).
- Não deixe que crianças menores de 3 anos comam pedaços redondos ou duros de alimentos, tais como salsichas, rebuçados, frutos secos, pipocas,...
- Compre somente brinquedos apropriados à sua idade e em estabelecimentos que garantam que tenham passado em controlos de qualidade.
- A criança pré-escolar não deve dormir em superfícies macias.
- Os cordões das cortinas devem estar atados alto.
- As suas roupas não devem ter cordões ou fitas largas.
- Não coloque fios, colares ou correntes nos seus pescoços. O facto de estas crianças não pararem quietas pode fazer com que se prendam em qualquer sítio, ou que algum colega lhes tire. Pelo mesmo motivo, não lhes coloque bolsas, cintos, ...
- Não os deixe brincar com balões ou sacos de plástico. Os balões rebentados são especialmente perigosos, eles são extremamente difíceis de remover da garganta.

2.- Quedas em casa.

Os traumatismos cranianos são responsáveis pelo maior número de mortes e sequelas graves por quedas.

Mobiliário:

- Não coloque brinquedos ou objectos que possam chamar a atenção das crianças na parte superior dos móveis

- Procure que não haja móveis aos quais as crianças possam subir diante de uma janela.
- Fixe à parede os móveis que podem pender sobre a criança caso esta se pendure neles. (Figura 1).



Figura 1. Fixador para móveis

Escadas (em domicílios com mais de um piso como um duplex ou vivenda):

- Instale cancelas protectoras acima e abaixo de cada lanço de escadas (figura 3.1).



Figura 3.1. Barreira para escadas

Janelas:

- Instale protectores especiais tipo grade. As malhas ou redes mosquiteiras não são suficientes, estão pensadas para que não entrem insectos, não para que as crianças não saiam (figura 2).



Figura 2. Protector de janelas

- Também existem encerramentos para poder abrir apenas alguns centímetros da janela (figura 2.1).



Figura 2.1. Segurança para janelas

3 - Perigos na água:

Na casa de banho:

- Mantenha a sanita com a sua tampa fechada, pode instalar cliques especiais (figura 4.1).



Figura 4.1. Fecho para tampa de sanita

- Mantenha a porta da casa de banho sempre fechada.

Se a casa tem uma piscina:

- Nunca deixe a criança sozinha perto da água nem a cargo de crianças mais velhas enquanto toma banho (mesmo que saibam nadar).
- Deve instalar uma cerca no perímetro bastante elevada (os regulamentos exigem que tenha pelo menos 122 cm) e mantenha a sua porta fechada (figura 3).



Figura 3. Cerca perimetral na piscina

- Se tiver recipientes de água (bacias, baldes) não os deixe com água e, quando vazios devem ser guardadas de cabeça para baixo (para impedir que se encham com água da chuva).

4 - Intoxicações:

Tenha sempre à mão o número do Centro de Informação Anti-Venenos - CIAV - 808 250143.

Medicamentos:

- Guarde à chave os medicamentos e coloque-os nas suas embalagens originais.
- Nunca lhe diga que um medicamento é um doce ou sumo.
- Quando tiver que administrar um medicamento, verifique que dá o correcto, na dose indicada, e medido com uma seringa ou doseador, nunca com colheres pois estas induzem a erro.

Produtos de limpeza e produtos químicos:

- Mantenha-os fora do alcance das crianças e nas suas embalagens originais, nunca os armazene em garrafas de refrigerantes. Use embalagens com rolhas de segurança.

Monóxido de carbono:

- Como mencionado no capítulo anterior desta série, para evitar o risco de intoxicação por monóxido de carbono é fundamental que os fogões e lareiras estejam em boas condições, que as instalações do gás mantenham as inspecções previstas e que os quartos estejam bem ventilados. Numa garagem privada é perigoso manter o motor do carro ligado embora a porta esteja aberta.

5 – Queimaduras

Na casa de banho:

- Nunca deixe as crianças sozinhas no banho.
- Verifique sempre a temperatura da água antes de as imergir nela.
- Não deixe ao seu alcance aparelhos eléctricos enquanto a sua pele está húmida.

Na cozinha:

- Utilize os bicos da parte posterior da cozinha e coloque as pegas das panelas e frigideiras para trás.
- Os alimentos e líquidos quentes coloque-os no centro da mesa.
- Supervisione sempre as crianças, quando estão cercadas de aparelhos eléctricos e tomadas.

No resto da casa:

Devemos manter as medidas já comentadas para evitar queimaduras em crianças menores de um ano.

- Se puder controlar a temperatura da água quente, ajustá-lo a não mais de 50 ° C.
- Procure que os fios eléctricos não estejam ao seu alcance, tape as tomadas não utilizadas (figura 5.1) e não sobrecarregue as tomadas múltiplas.



Figura 5.1 Tampas para tomadas

- Coloque barreiras em frente de lareiras e fogões (figura 4).



Figura 4. Protector de lareiras.

- Mantenha fora do alcance das crianças isqueiros, fósforos, etc. E nunca brinque com eles diante das crianças, pois estas imitam tudo o que vêem.

Páginas internet de interesse:

1. Página onde se publica o documento para pediatras e enfermeiras sobre prevenção de acidentes domésticos, do grupo PrevInfad/PAPPS: http://www.aepap.org/previnfad/rec_accidentes_domesticos.htm
2. Página da secção "familia y salud" da AEPap que trata sobre prevenção de acidentes: <http://www.aepap.org/familia/accidentes.htm>
3. Página para pais editada pelo coordenador do grupo de prevenção de acidentes da AEP: <http://www.infanciasegura.es/index.php>
4. Fantástica a página de prevenção de acidentes com muita informação para pais, mas em inglês : <http://www.safekids.org/>

5. Página do INE (Instituto Nacional de Estadística Espanhol) onde se podem consultar, de forma interactiva, as causas de morte por idades, por anos, por comunidades autónomas, etc.

<http://www.ine.es/jaxi/tabla.do?path=/t15/p417/a2008/l0/&file=01001.px&type=pcaxis&L=0>

6. Página da Associação para a Promoção da Segurança Infantil (portuguesa), onde encontra informações sobre o transporte no automóvel, intoxicações, prevenção de acidentes em casa, etc. <http://www.apsi.org.pt/index.php>