

Crescer em segurança: melhor prevenir do que remediar!



*...atitudes simples, alertas e
cuidados adequados!*

Rua Antero de Quental s/n 2625 Vialonga
Tel.: 219527520
E-mail: usf.villalonga@ulsetejo.min-saude.pt
Site: www.usfvillalonga.pt

Conteúdo

Nota introdutória.....	4
Principais causas de acidentes domésticos.....	5
Alertar e ensinar: um papel essencial na prevenção.....	6
Ambientes seguros fazem a diferença	7
Medidas para prevenção de acidentes domésticos	8
No berço: prevenir a asfixia e a morte súbita.....	8
Recomendações para um sono seguro:	8
Cuidados com a alimentação: prevenir o engasgamento	9
Risco de afogamento: atenção redobrada.....	10
Medidas de prevenção fundamentais:.....	10
Quedas e Traumatismos: prevenir é proteger	11
Cuidados com a cama de grades (berço):.....	11
Outras medidas de prevenção importantes.....	12
Brinquedos: segurança adaptada à idade.....	14
Sugestões práticas:	14
Parques e Andarilhos: segurança e desenvolvimento.....	15
Andarilhos: riscos e desvantagens.....	15
Parques – uma opção segura	16
Eletricidade e Tomadas: cuidados essenciais	16
Proteção das tomadas	16
Fios e extensões.....	17
Eletrodomésticos.....	17

Queimaduras: cuidados essenciais para prevenir acidentes	17
Líquidos e alimentos quentes	17
Água quente	18
Fontes de calor	18
No Parque Infantil: cuidados essenciais.....	19
Animais: ensinar a interagir com segurança	19
Cuidados com os Medicamentos e Substâncias Tóxicas	20
Armazenamento seguro	20
Uso responsável.....	21
Outros Perigos: atenção aos detalhes que fazem a diferença	21
Produtos e objetos perigosos	21
Comportamentos e rotinas.....	22
Segurança em espaços comuns	22
Números de telefone úteis	22
Fontes	23
Autores	23

Nota introdutória

As lesões não intencionais na infância representam um sério problema de saúde pública, com consequências alarmantes.



As crianças, especialmente até aos 4 anos de idade, estão particularmente vulneráveis a este tipo de lesões devido às suas características físicas e comportamentais. No entanto, essa predisposição pode ser significativamente reduzida através de estratégias eficazes de segurança e educação.

É no ambiente doméstico — onde as crianças passam grande parte do tempo — que ocorrem a maioria destas lesões. Por isso, é fundamental promover a consciencialização e a adoção de medidas preventivas junto das famílias e cuidadores.



O nosso compromisso é claro: atuar, capacitar, sensibilizar, consciencializar e empoderar famílias e cuidadores para a prevenção de lesões não intencionais em ambiente doméstico.

Acreditamos que, através da educação e da promoção de comportamentos seguros, é possível reduzir significativamente os riscos e proteger as crianças nos espaços onde deveriam estar mais seguras — as suas casas.

Principais causas de acidentes domésticos

As **quedas** são a principal causa de acidentes domésticos, seguindo-se os cortes, queimaduras e intoxicações.

Acidentes (não só domésticos) mais frequentes de acordo com a idade:

0-1 Anos	2-4 Anos	5-9 Anos	10-19 Anos
Quedas			
Asfixia		Atropelamentos	
Engasgamento			
Aspiração de objetos	Afogamento		
Intoxicações			
Queimaduras	Choques elétricos	Queimaduras	
	Traumatismos		
		Choques elétricos	



Para as crianças, tudo é um brinquedo!

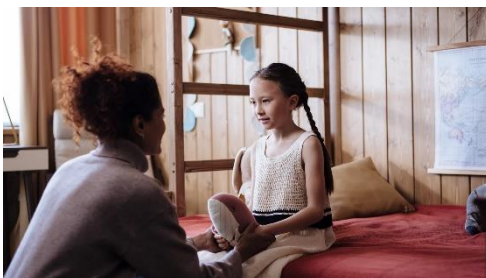
As crianças pequenas ainda não têm noção dos perigos que as rodeiam.

Tudo o que encontram pode facilmente transformar-se num brinquedo atrativo aos seus olhos. Objetos como botões,

tampas, rolhas, moedas, pregos ou brinquedos com peças pequenas despertam a curiosidade natural das crianças até aos três anos — mas representam um risco sério de asfixia ou ingestão acidental.

Alertar e ensinar: um papel essencial na prevenção

Mais do que simplesmente proibir, é fundamental ensinar a criança e alertá-la para os perigos associados a determinados comportamentos.



Assim, ela começa a desenvolver a noção de risco e aprende a reconhecer situações potencialmente perigosas.

Mesmo quando se trata de uma criança muito pequena e a explicação exige tempo e paciência, não desista. A repetição e o diálogo são essenciais.



Acima de tudo, dê o exemplo — as crianças aprendem sobretudo através da observação e tendem a imitar os comportamentos dos adultos.

Ambientes seguros fazem a diferença



Criar e manter espaços seguros para crianças e jovens é essencial para reduzir o risco de acidentes graves.

Dentro de casa, muitos perigos passam despercebidos, mas podem transformar-se facilmente em armadilhas para os mais pequenos. A prevenção começa com a identificação desses riscos e com a adoção de medidas simples, mas eficazes, para os eliminar ou minimizar.



Coloque-se de gatas para perceber os objetos ao nível da criança e assim identificar melhor os perigos.



Medidas para prevenção de acidentes domésticos

No berço: prevenir a asfixia e a morte súbita



Até ao primeiro ano de vida, a asfixia é uma das principais causas de morte em bebés — estando muitas vezes associada a casos de morte súbita.

Para reduzir este risco, é essencial garantir que o berço é um espaço seguro. **Evite deixar objetos soltos como brinquedos, almofadas, fraldas, peluches ou correntes de chupeta.** Estes itens podem representar um perigo real de sufocação.

O berço de um bebé deve estar livre de tudo o que possa causar obstrução ou enrolamento.

Recomendações para um sono seguro:

- ✓ Deite sempre o bebé de barriga para cima — esta posição reduz significativamente o risco de morte súbita;
- ✓ Coloque os pés do bebé a tocar o fundo do berço, para evitar que escorregue por baixo da roupa de cama;



- ✓ Cubra o bebê apenas até aos ombros, com os lençóis bem presos por baixo do colchão, para evitar que se enrosque ou fique tapado até à cabeça.

Cuidados com a alimentação: prevenir o engasgamento

Até aos 4 ou 5 anos de idade, a alimentação exige especial atenção, pois as crianças têm maior propensão para se engasgarem.



Para prevenir situações de engasgamento ou asfixia, é fundamental:

- ✓ Corte os alimentos em pedaços adequados à idade da criança;
- ✓ Garanta que a criança come sempre sob supervisão de um adulto;
- ✓ Não o obrigue a comer quando está a chorar, nem o deixe sozinho com o biberão;
- ✓ Use uma chupeta duma só peça para que não possa ser desmontada facilmente, e não coloque fios para a pendurar.
- ✓ Os brinquedos não devem ter peças pequenas, nem pilhas pequenas que se possam levar à boca.



Mesmo alimentos aparentemente inofensivos, como **uvas ou tomate-cereja, devem ser cortados longitudinalmente**. Por serem lisos e redondos, podem facilmente obstruir as vias respiratórias superiores e causar asfixia.



A vigilância e a preparação adequada dos alimentos são gestos simples que podem salvar vidas.

Risco de afogamento: atenção redobrada

Entre os 1 e os 4 anos de idade, o afogamento é uma das principais causas de morte acidental em crianças.



É essencial lembrar que basta um palmo de água para que uma criança pequena se afogue — e isso pode acontecer em apenas alguns segundos.

Medidas de prevenção fundamentais:

- ✓ Nunca deixe a criança sozinha na banheira, nem por breves instantes;
- ✓ Verifique sempre a temperatura da água antes do banho e utilize tapetes antiderrapantes;



- ✓ Esvazie todos os recipientes com água após a sua utilização, como baldes, alguidares ou bacias;
- ✓ Evite o acesso a tanques, piscinas ou outras zonas com água parada;
- ✓ Se tiver piscina em casa, instala uma vedação ou tela de proteção à sua volta;
- ✓ Nunca deixe a criança sozinha perto de uma piscina, mesmo que saiba nadar;
- ✓ Coloque braçadeiras ou coletes salva-vidas nas crianças que ainda não sabem nadar, mesmo que estejam apenas a brincar junto à água;
- ✓ Supervisione sempre as brincadeiras aquáticas, mantendo a atenção constante.



Quedas e Traumatismos: prevenir é proteger

As quedas são a principal causa de traumatismos e de visitas aos serviços de urgência entre os acidentes domésticos na infância.

Cuidados com a cama de grades (berço):

- ✓ Certifique-se que é um modelo homologado, conforme as normas de segurança em vigor;
- ✓ O espaço entre os varões deve ser inferior a 6 cm (idealmente até 4,5 cm) para evitar que a criança fique com a cabeça presa;
- ✓ O nível do estrado/colchão deve ser ajustado de forma a impedir que a criança consiga trepar;

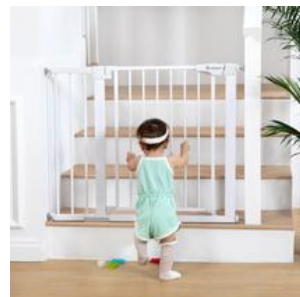
- ✓ A grade lateral deve estar sempre bem fixa e nunca deixada a meio.



Outras medidas de prevenção importantes

Para garantir a segurança das crianças em ambiente doméstico, é essencial adotar medidas simples, mas eficazes, no dia-a-dia:

- ✓ Nunca deixe o bebé sozinho em superfícies altas, como camas, fraldários ou sofás — mesmo por breves instantes;
- ✓ Nas cadeiras de bebé, utilize sempre o cinto de segurança;
- ✓ Instale cancelas de segurança no topo e base das escadas, bem como em divisões consideradas perigosas;
- ✓ Aplique fechos de segurança em armários e gavetas acessíveis às crianças;
- ✓ Coloque protetores nos cantos das mesas e móveis com arestas ou superfícies de vidro;



- ✓ Mantenha camas, armários e outros móveis afastados das janelas, para evitar que a criança os escale e se debruce;
- ✓ Tenha atenção aos pisos escorregadios e utilize tapetes antiderrapantes;
- ✓ Crianças com menos de seis anos não devem dormir em beliches. Se não houver alternativa, instale grades de proteção nas laterais;
- ✓ Ensine as crianças a guardar os brinquedos depois de brincarem, para evitar quedas e tropeções;



- ✓ Nunca coloque o bebê em locais altos, como mesas ou balcões, especialmente se forem superfícies lisas ou escorregadias;
- ✓ Durante a troca de fraldas, mantenha sempre uma mão a segurar o bebê e evite deixá-lo sozinho em qualquer tipo de móvel.

Brinquedos: segurança adaptada à idade

Numa casa onde vivem crianças de diferentes idades, é essencial avaliar os riscos específicos de cada faixa etária e encontrar formas de gerir essa diversidade de forma segura.



Os brinquedos com peças pequenas representam um risco de engasgamento para os mais novos e não devem estar ao alcance de crianças pequenas.

Sugestões práticas:

- ✓ Organize os brinquedos por idade, utilizando caixas separadas para os brinquedos da criança mais velha;
- ✓ Ensine a criança mais velha a guardar os seus brinquedos nas caixas próprias e a compreender que alguns não são seguros para os irmãos mais novos;
- ✓ Verifique regularmente os brinquedos quanto a peças soltas, pontas afiadas ou materiais que possam partir-se facilmente;
- ✓ Siga sempre as indicações de idade recomendada nas embalagens dos brinquedos;
- ✓ Evite brinquedos com cordas, fios ou peças destacáveis para crianças pequenas.





A segurança começa com a organização e com o envolvimento das crianças na rotina de cuidados. Educar para brincar com segurança é proteger.

Parques e Andarilhos: segurança e desenvolvimento

Andarilhos: riscos e desvantagens



- ✓ Proporcionam mobilidade precoce, permitindo que a criança aceda a objetos perigosos e os puxe para cima de si;
- ✓ Aumentam o risco de quedas, especialmente em casas com escadas ou desníveis no chão;
- ✓ Não favorecem o desenvolvimento motor — a criança fica numa posição de pé estática, para a qual ainda não está preparada;
- ✓ Muitas crianças usam o andarilho em bicos de pés, o que pode afetar o desenvolvimento da marcha;
- ✓ A melhor forma de estimular o desenvolvimento é permitir que a criança explore livremente, sentando-se, gatinhando, rebolando e movimentando-se de acordo com as suas capacidades.

Parques – uma opção segura

- ✓ São uma ajuda útil para os pais e proporcionam um espaço seguro para a criança brincar;
- ✓ Devem ser modelos homologados, que cumpram todas as normas de segurança;
- ✓ Devem estar afastados de objetos que a criança possa puxar ou usar para tentar sair;
- ✓ Os brinquedos colocados no parque devem ser seguros e adequados à idade, evitando estimular comportamentos de trepar.



Eletricidade e Tomadas: cuidados essenciais

Proteção das tomadas

- ✓ Instale protetores específicos em todas as tomadas da casa para evitar choques elétricos;
- ✓ Sempre que possível, posicione móveis à frente das tomadas para dificultar o acesso das crianças;
- ✓ As tomadas devem ter ligação à terra, garantindo maior segurança.



Fios e extensões

- ✓ Remova ou proteja todos os fios soltos e extensões, evitando que a criança tropece ou os puxe;
- ✓ Elimine extensões desnecessárias e mantém os cabos fora do alcance das crianças.

Eletrodomésticos

- ✓ Nunca deixe o ferro ligado com o fio desenrolado, pois além da elevada temperatura, pode ser puxado pela criança, provocando queimaduras ou quedas;
- ✓ Evite tábuas de passar roupa instáveis, que possam ser puxadas ou tombar facilmente;
- ✓ Desligue os eletrodomésticos antes de dar banho à criança ou sempre que estiveres em ambientes húmidos;
- ✓ Mantenha os eletrodomésticos fora do alcance das crianças e evita deixá-los ligados sem supervisão.



Queimaduras: cuidados essenciais para prevenir acidentes

Líquidos e alimentos quentes

- ✓ Tenha atenção a comida quente em cima da mesa ou na mão — uma criança pode facilmente puxá-las e queimar-se;

- ✓ Verifique sempre a temperatura do biberão e da comida, especialmente quando aquecidos no micro-ondas, pois o conteúdo pode estar mais quente do que o recipiente;



- ✓ Nunca cozinhe com o bebé ao colo e evita que entre na cozinha durante a preparação das refeições.



Água quente

- ✓ Verifique sempre a temperatura da água antes de dar banho à criança;
- ✓ Ao preparar o banho, comece por deitar a água fria e só depois a quente, para evitar escaldões.



Fontes de calor

- ✓ Proteja lareiras, radiadores, aquecedores e outras fontes de calor com barreiras ou resguardos adequados;
- ✓ Evite fumar na presença da criança e nunca deixe cigarros ao seu alcance.

No Parque Infantil: cuidados essenciais

- ✓ Até aos 4-5 anos, as crianças devem estar sempre sob vigilância direta enquanto brincam;
- ✓ A supervisão deve ser ajustada ao tipo de equipamentos disponíveis, como baloiços, escorregas ou trepa-trepas;
- ✓ É importante considerar as capacidades motoras individuais de cada criança — algumas são mais ágeis e aventureiras do que outras;
- ✓ Verifique se os equipamentos estão em boas condições, bem fixos e adequados à idade da criança;



- ✓ Garanta que o chão do parque tem superfície amortecedora (como borracha ou relva sintética), para reduzir o risco de lesões em caso de queda.

Animais: ensinar a interagir com segurança

- ✓ Ensine a criança a não mexer em animais que não conhece, especialmente se não forem da família;

- ✓ A aproximação a um animal desconhecido deve ser feita com cuidado e apenas com autorização do dono;
- ✓ A criança pode observar ou aproximar-se, mas sempre com vigilância e respeito pelo espaço do animal;
- ✓ Explique que nem todos os animais reagem da mesma forma à presença de estranhos — mesmo que pareçam tranquilos.



Cuidados com os Medicamentos e Substâncias Tóxicas

Armazenamento seguro

- ✓ Guarde os medicamentos e produtos tóxicos imediatamente após a sua utilização;



- ✓ Armazene-os em locais altos, de preferência em armários fechados ou caixas com fecho seguro;
- ✓ Produtos perigosos como lixívia, detergentes ou tintas devem estar fora do alcance das crianças.

Uso responsável

- ✓ Não tome nem administre medicamentos sem prescrição médica;
- ✓ Evite tomar medicamentos à frente das crianças, pois elas tendem a imitar os adultos;
- ✓ Nunca se refira a um medicamento como doce;
- ✓ Não use medicamentos fora de prazo ou com embalagens danificadas — entrega-os numa farmácia para eliminação segura.



Outros Perigos: atenção aos detalhes que fazem a diferença

Produtos e objetos perigosos

- ✓ Não deixe bebidas alcoólicas ao alcance das crianças;
- ✓ Leia sempre os rótulos das embalagens com atenção, especialmente de produtos químicos;
- ✓ Armazene sacos de plástico, fios de telefone e objetos semelhantes;
- ✓ Evite cordões à volta do pescoço, como os usados para segurar a chupeta — podem causar estrangulamento;
- ✓ Pastilhas elásticas e rebuçados devem ser evitados em crianças pequenas devido ao risco de engasgamento.

Comportamentos e rotinas

- ✓ Ensine a criança a não aceitar alimentos ou bebidas de estranhos;
- ✓ Não beba líquidos quentes com o bebê ao colo, para evitar queimaduras acidentais;

Segurança em espaços comuns

- ✓ Não deixe crianças com menos de 10 anos andarem sozinhas de elevador;
- ✓ Quando deixar o seu filho com outras pessoas, certifique-se de que seguem as mesmas regras de segurança.

Números de telefone úteis



Em caso de emergência

Centro de Informação Antivenenos: 800 250 250

Saúde 24: 808 24 24 24

Associação para Promoção da Segurança Infantil (APSI): 21 884 41 00

Nunca é demais reforçar a segurança do ambiente que as crianças frequentam, renovar os materiais sempre que estejam desgastados ou estragados e garantir que potenciais riscos fiquem fora do seu alcance.



Fontes:

Imagens retiradas de Google imagens

<https://criancasegura.org.br/>

<https://bledina.pt/sabe-como-manter-uma-casa-segura-para-as-criancas/>

<https://www.apsi.org.pt/pt/>

<https://www.apsi.org.pt/index.php/pt/seguranca-infantil/casa>

Componente teórica do curso – Programa avançado em Saúde Infantil - Pharma BSC (entidade formadora certificada pela DGEST)

Autores	Realização	Aprovação em Conselho Geral
Catarina Maleita e Sílvia Pinto (enfermeiras)	Outubro 2025	10-12-2025