



## 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](mailto:usf.villalonga@ulsetejo.min-saude.pt)

Site: [www.usfvillalonga.pt](http://www.usfvillalonga.pt)

## Conteúdo

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

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

## 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 percecionar 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 bebé 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 dum 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 accidental 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 utiliza 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;

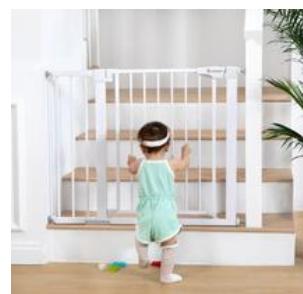
- ✓ A grade lateral deve estar sempre bem fixa e nunca deixada a meio.



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 bebé 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 bebé 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 desniveis 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 deixes 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 lixívias, 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 bebé ao colo, para evitar queimaduras accidentais;

### 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 ficam 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/>

<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