

# ULSNE **CONSIGO**

## Acidentes no primeiro ano de vida

Os acidentes nos primeiros anos de vida constituem uma importante fonte de preocupação para os pais, mas existem medidas simples que podem ajudar a evitá-los. À medida que a criança se desenvolve, surgem novos riscos de acidentes, que representam uma ameaça à saúde e bem-estar da criança. É por isso fundamental adotar hábitos seguros para proteger a criança nesta fase da vida.

### COMO PREVENIR?

#### 1 MÊS

- Transporte o bebé numa cadeira própria (adequada ao seu peso e tamanho), voltada para trás e instalada de forma correta.
- Nunca deixe o bebé sozinho em cima de uma mesa ou de um sofá, nem mesmo “apenas por um segundo”, uma pequena distração é o suficiente para o bebé CAIR.
- A cama do bebé deve ser estável e sólida. As grades devem ter pelo menos 60 cm de altura e qualquer abertura deve ser inferior a 6 cm.
- Antes do banho verifique sempre a temperatura da água (comece sempre por deitar primeiro a água fria e só depois a quente).
- Verifique a temperatura do leite, coloque uma gota no pulso.
- Para dormir o bebé deve ser DEITADO de costas, sempre de barriga para cima.



#### 2 MESES

- Mantenha sempre uma mão em cima do bebé quando mudar a fralda.
- Mantenha os cintos apertados e trave o carrinho quando estiver parado.
- Nesta idade, o bebé não deve ir à praia ou a locais muito expostos ao sol. Nestes casos deve respeitar os horários (de manhã até 10:30h e à tarde a partir das 18:30h). Usar proteção solar de grau elevado e colocar chapéu na criança.

#### 4 MESES

- Nesta fase os brinquedos devem ser macios, facilmente laváveis e grandes para não serem engolidos (no mínimo um diâmetro maior que 32mm, ou 45 mm se for esférico).
- Nunca deixe o bebé sozinho na banheira, basta meio palmo de água para o bebé se AFOGAR.
- Mexa muito bem as papas e purés de legumes sem deixar pedaços que possam ENGASGAR a criança.



#### 6 MESES

- Use protetores de tomadas.
- Atenção aos objetos pequenos espalhados pela casa (ex. botões, sacos de plástico), pois podem SUFOCAR a criança.
- Proteja as lareiras ou outras fontes de calor que tenha em casa.
- Se tem escadas, varandas ou terraços, coloque cancelas, para evitar QUEDAS.
- Bloqueie as janelas com um limitador de abertura adequado, de forma a não abrir mais do que 10cm.
- Não utilize andarilhos (“aranhas”, “voadores”). Não ajudam a andar, pelo contrário, podem atrasar a aprendizagem e aumentam o risco de se magoar com a queda.
- Ponha sempre o cinto ao bebé quando o sentar na cadeira de comer. A cadeira deve estar estável e encostada à parede. Nunca o deixe sozinho.
- Se levar o bebé à praia, evite a exposição solar entre as 11h e as 17h.

#### 9 a 12 MESES

- Proteja os cantos dos móveis e fixe bem objetos grandes ou pesados, para que não possam CAIR sobre a criança.
- Atenção ao fogão, o bebé pode queimar-se na porta do forno. Nunca cozinhe com o seu bebé ao colo.
- Mantenha os medicamentos e os produtos químicos e de limpeza em segurança, fora do alcance e do olhar da criança.
- Não dê alimentos duros e lisos (ex. amendoins, frutos com caroço), pois podem ENGASGAR. Deverá ter este cuidado até a criança ter 4 ou 5 anos.
- Nunca deixe banheiras, recipientes cheios com água, pois basta meio palmo de água para a criança se AFOGAR.
- No automóvel a criança deve continuar a viajar voltada para trás até o mais tarde possível, idealmente até aos 3 ou 4 anos, ou pelo menos até os 18 meses.



**Dra. Ana Sofia Freitas**

**Dra. Raquel Diz**

**Dra. Raquel Meireles**

Médicas, Internas de Medicina Geral e Familiar  
ULS Nordeste – UCSP Mirandela II,  
Santa Maria II e Sé

#### CONTATOS IMPORTANTES:

Linha Nacional de Emergência	Centro de Informação Anti-venenos	Saúde 24/Dói-dói, trim-trim	SOS – Criança	Linha para crianças desaparecidas	Associação para Promoção de Segurança Infantil (APSI)
112	808 250 143	808 24 24 24	116 111 217 931 617	116 000	218 870 161