

SEGURANÇA DESDE O PRIMEIRO MOMENTO

PREVENÇÃO DE ACIDENTES



ULS
LISBOA
OCIDENTAL



Dia Mundial
da Segurança
do Doente
17 Setembro

CQS.FOL.011.00

GARANTIR CUIDADOS SEGUROS É CUIDAR DO FUTURO!

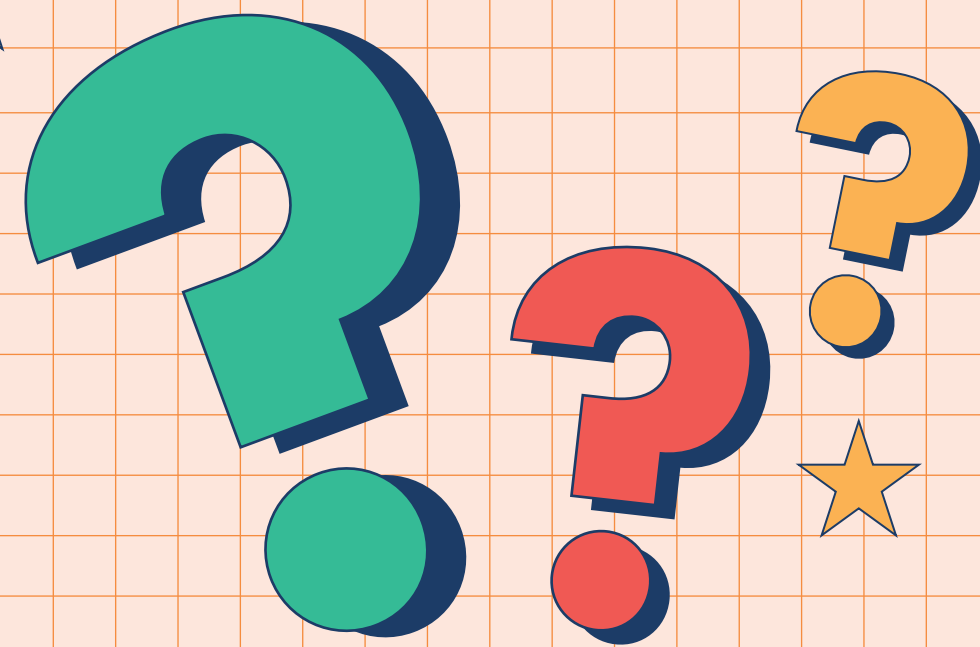
Num conjunto de livros digitais, vamos explorar como manter as crianças seguras desde os primeiros momentos com dicas sobre:

- Gravidez
- Alimentação
- **Prevenção de acidentes**
- Vacinação

Um guia prático e simples para proteger quem mais importa!



SABIA QUE MUITOS
ACIDENTES EM CASA PODEM
SER EVITADOS COM
PEQUENOS CUIDADOS?
VAMOS DESCOBRIR COMO
MANter OS NOSSOS HERÓIS
SEGUROS TODOS OS DIAS!



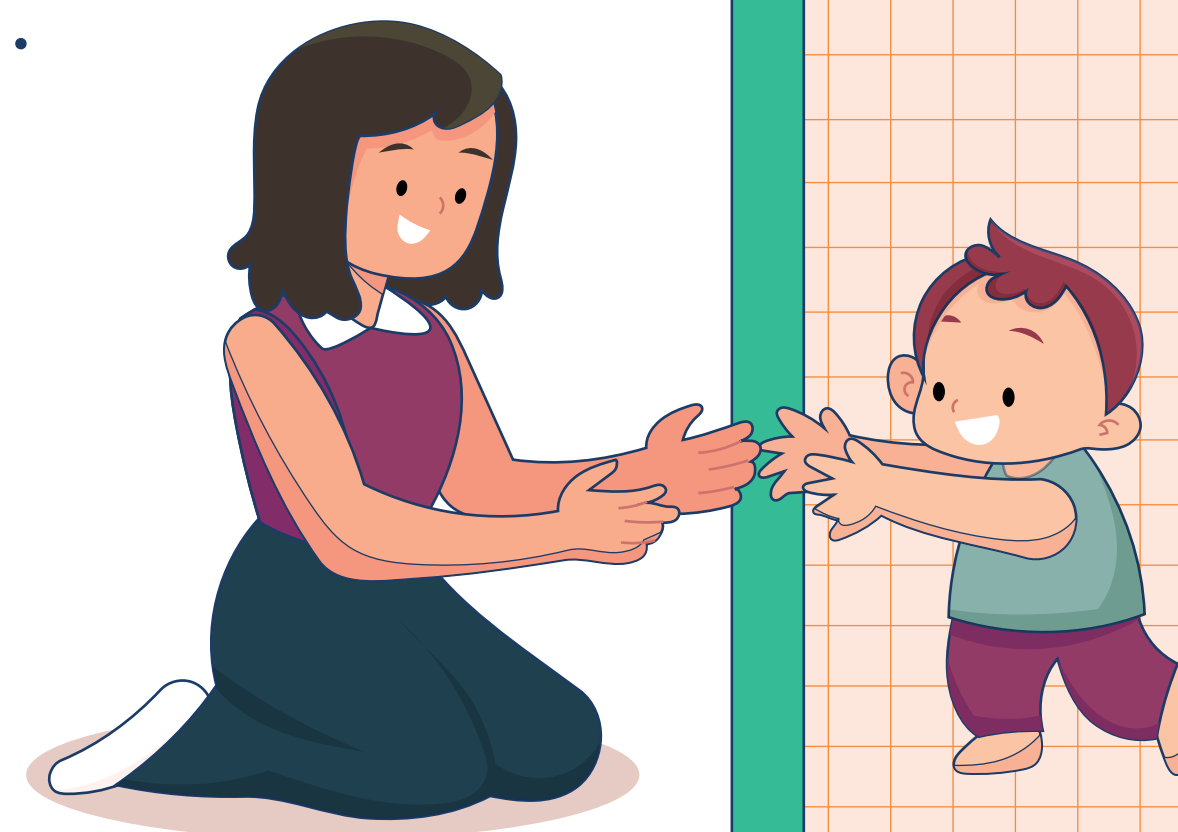
PREVENÇÃO DE ACIDENTES

Cuidar de uma criança é um desafio cheio de amor e descobertas. Mas basta um segundo de distração para acontecer um acidente — e muitos deles podem ser evitados.

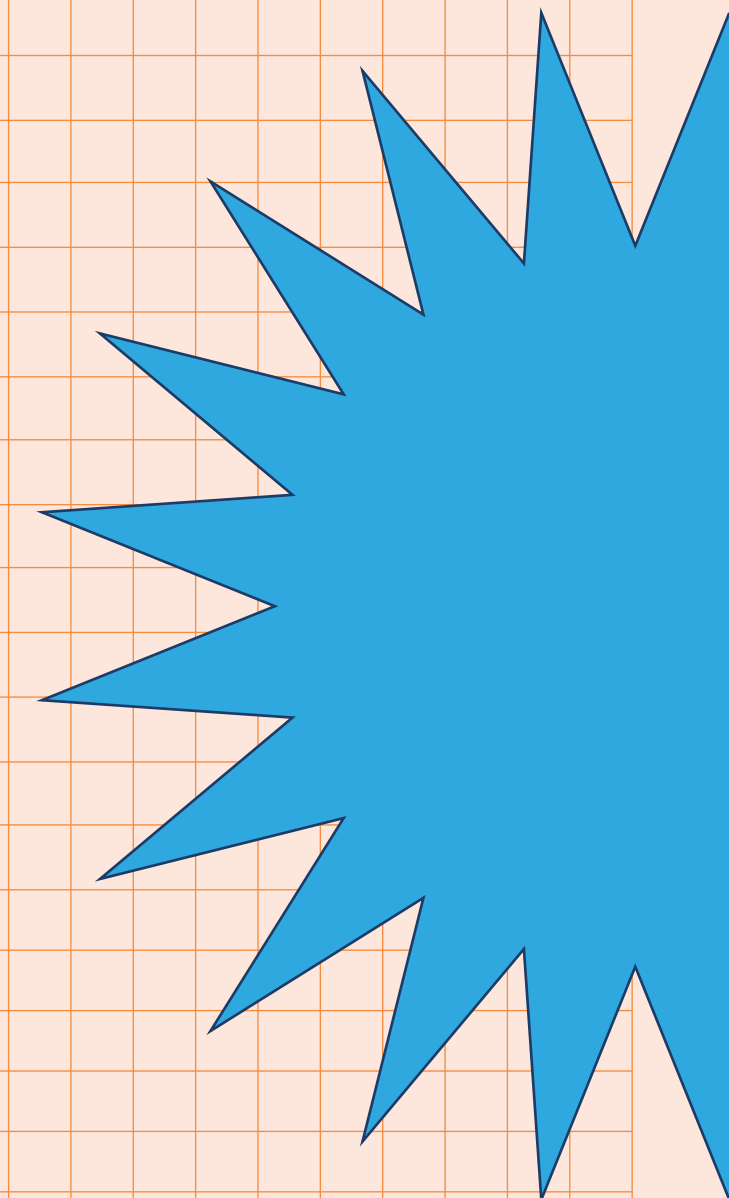
Os bebês e as crianças pequenas são frágeis e vulneráveis. Afogamentos, quedas ou queimaduras são alguns dos perigos que podem surgir em casa, no banho, na alimentação ou até durante o transporte.

Este livro traz informações simples para ajudar a prevenir esses riscos.

Porque a melhor forma de proteger é estar informado e atento!



**O BANHO DO BEBÊ É UM
MOMENTO DE PRAZER!
MAS HÁ SEMPRE PERIGOS À
ESPREITA...!**



BANHO SEGURO

AFOGAMENTO | COMO EVITAR?

Nunca deixar a criança sozinha

Preparar **tudo** o que necessita antes de começar (toalha, roupa, fralda...)

Manter sempre uma **mão firme** a segurar a criança



BANHO SEGURO

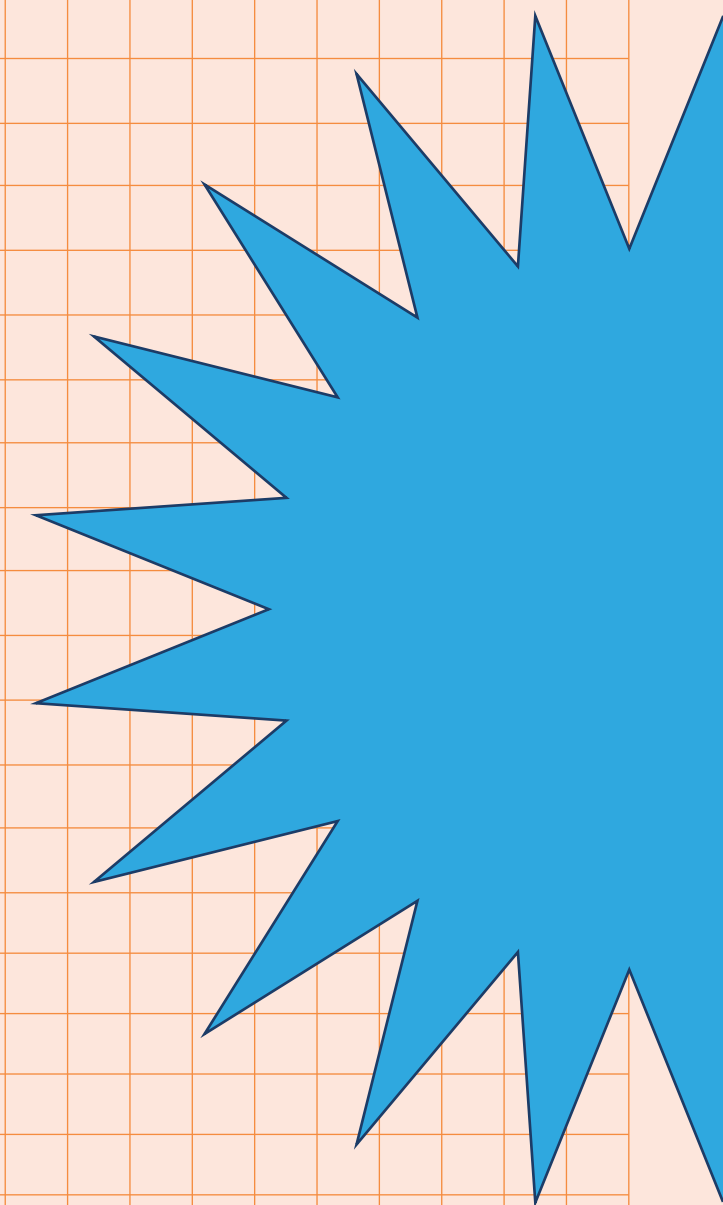
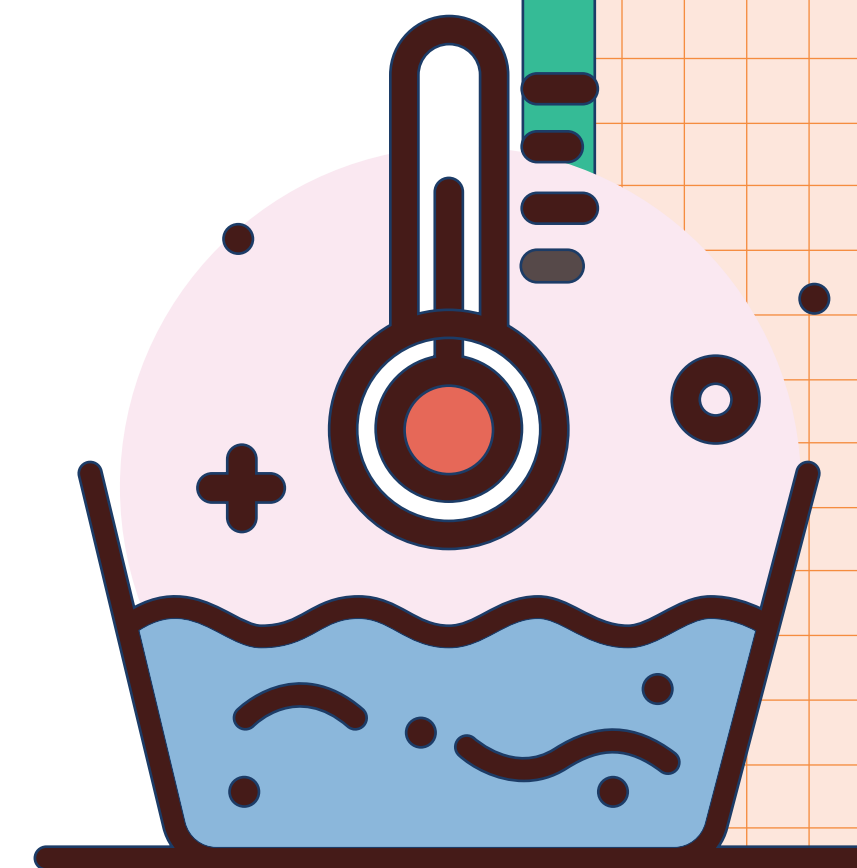
QUEIMADURA OU HIPOTERMIA | COMO EVITAR?

Verificar sempre a **temperatura da água**
Ideal: entre 36-37,5 °C

Evitar **correntes de ar**

Secar a criança **imediatamente** após o banho

A **duração** do banho deve ser **curta** (cerca de 5-10 minutos)



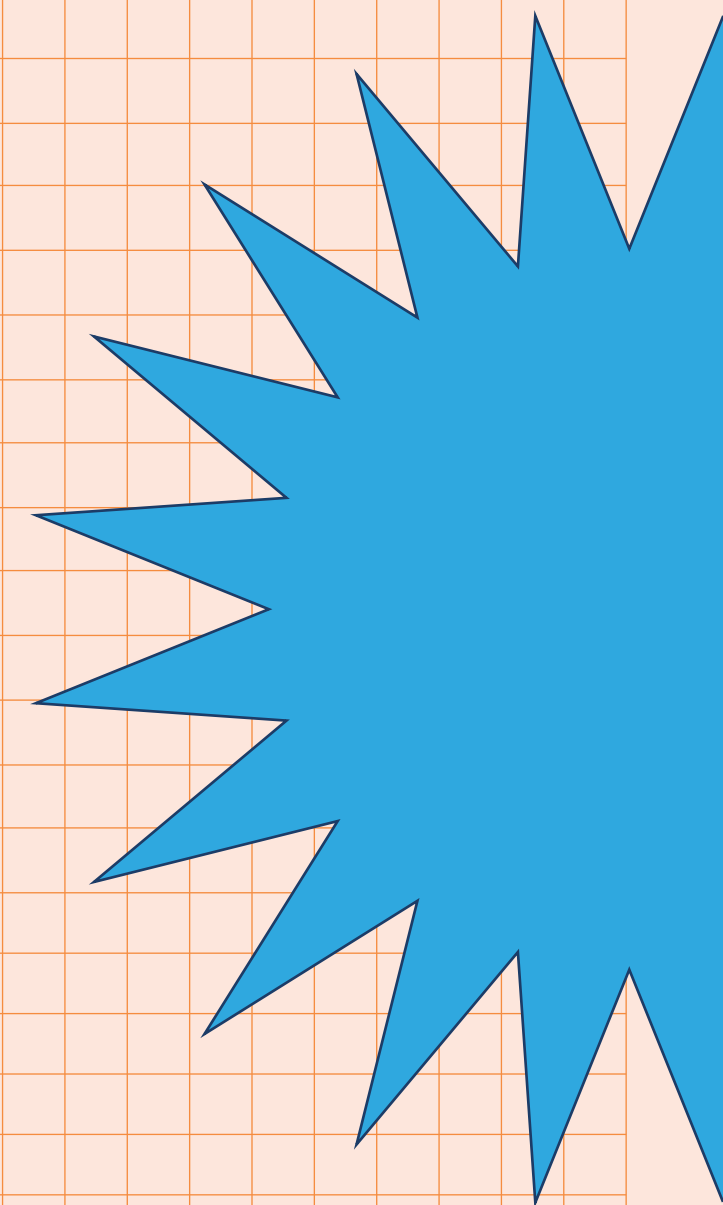
BANHO SEGURO

IRRITAÇÃO DA PELE | COMO EVITAR?

Usar apenas **produtos hipoalergênicos**

Evitar o **uso excessivo de sabão**

Secar bem todas as pregas da pele

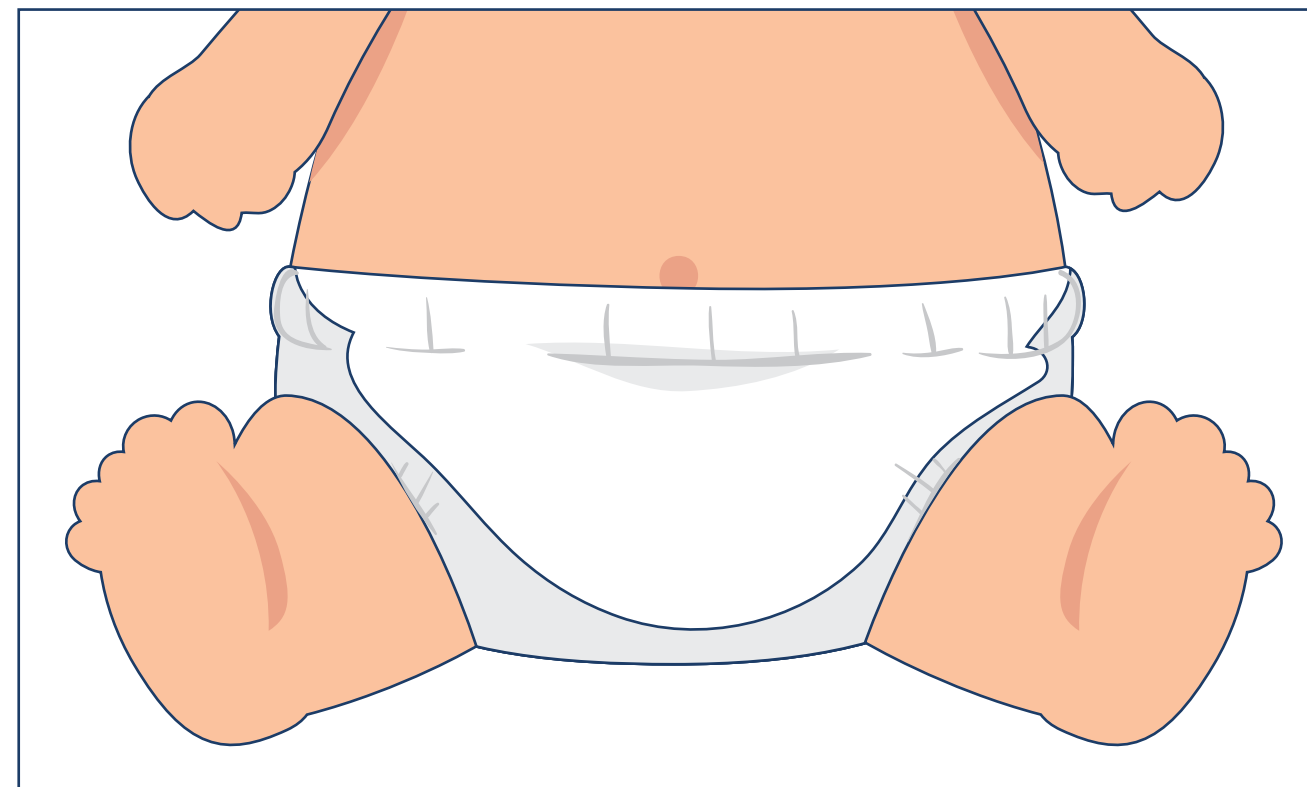


BANHO SEGURO

INFEÇÕES UMBILICAIS | COMO EVITAR?

Limpar o umbigo no banho ou sempre que sujo, com água morna e sabão suave

Secar bem



ATENÇÃO NO BANHO NÃO É
SÓ PARA BEBÊS...É PARA
TODAS AS IDADES!



BANHO SEGURO

QUEDAS OU ESCORREGÕES | COMO EVITAR?

Segurar bem a criança

Utilizar **banheiras com suporte antiderrapante** ou almofadas próprias

Evitar movimentos rápidos ou bruscos



**SABIA QUE OS BEBÉS
PODEM CORRER RISCO DE
ASFIXIA E MORTE SÚBITA?
VAMOS APRENDER A
MANTER OS SONHOS
SEGUROS!**



SONHOS SEGUROS

ASFIXIA E SÍNDROMA DE MORTE SÚBITA DO LACTANTE | COMO EVITAR?

Colocar o bebê a dormir de **barriga para cima**

Usar **colchão firme**, sem **almofadas** nem **objetos** soltos

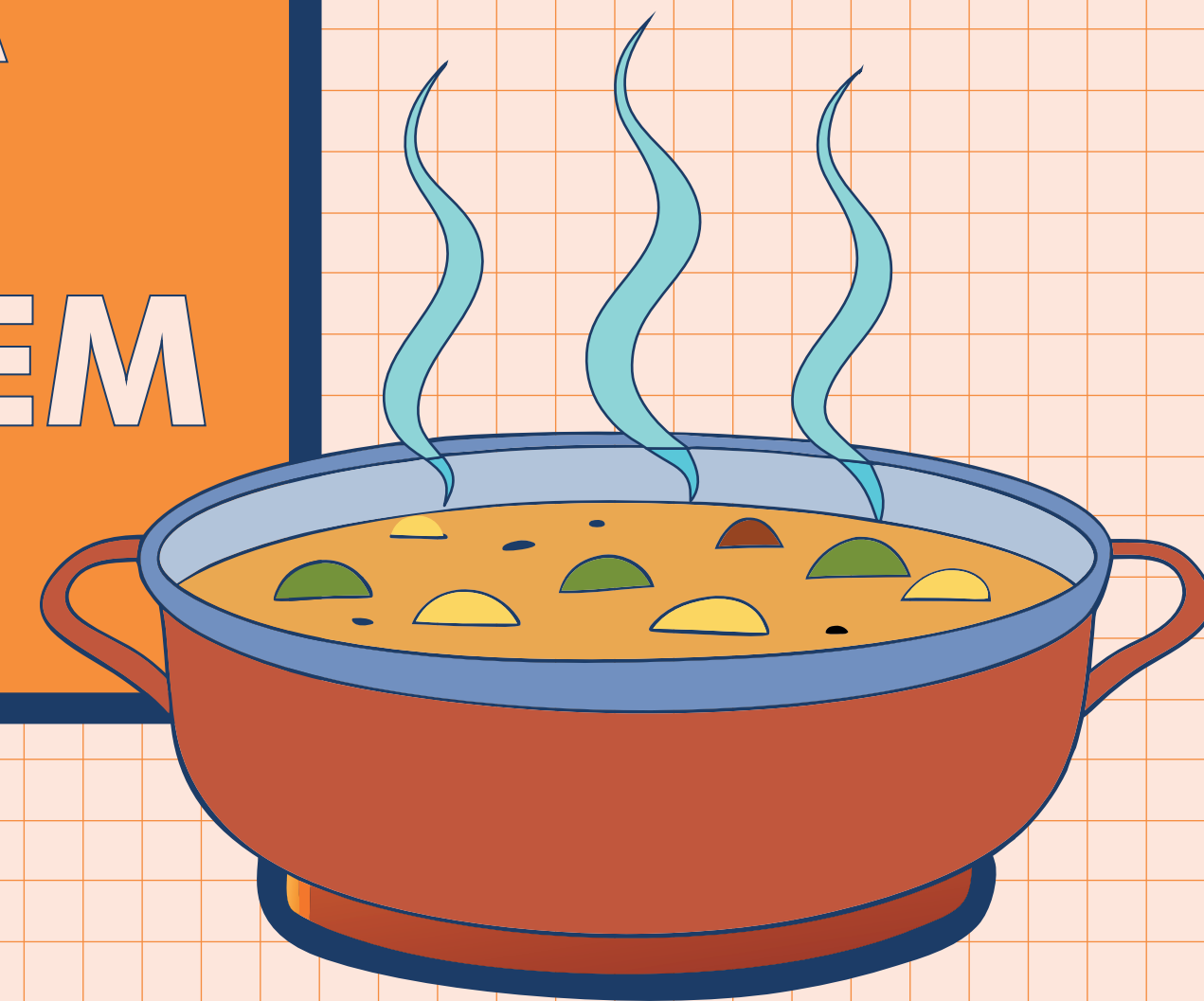
Cobrir o bebê **até aos ombros**; os pés devem tocar o fundo do berço

Não cobrir demasiado nem deixe o bebê demasiado quente

O bebê deve **dormir no mesmo quarto que os pais**, mas em **cama separada**



**CUIDADO COM A COMIDA
QUENTE...
QUEIMADURAS ACONTECEM
DE REPENTE!**



REFEIÇÃO SEGURA

QUEIMADURAS COM ALIMENTOS | COMO EVITAR?

Manter as **crianças afastadas** de panelas, pratos e bebidas quentes

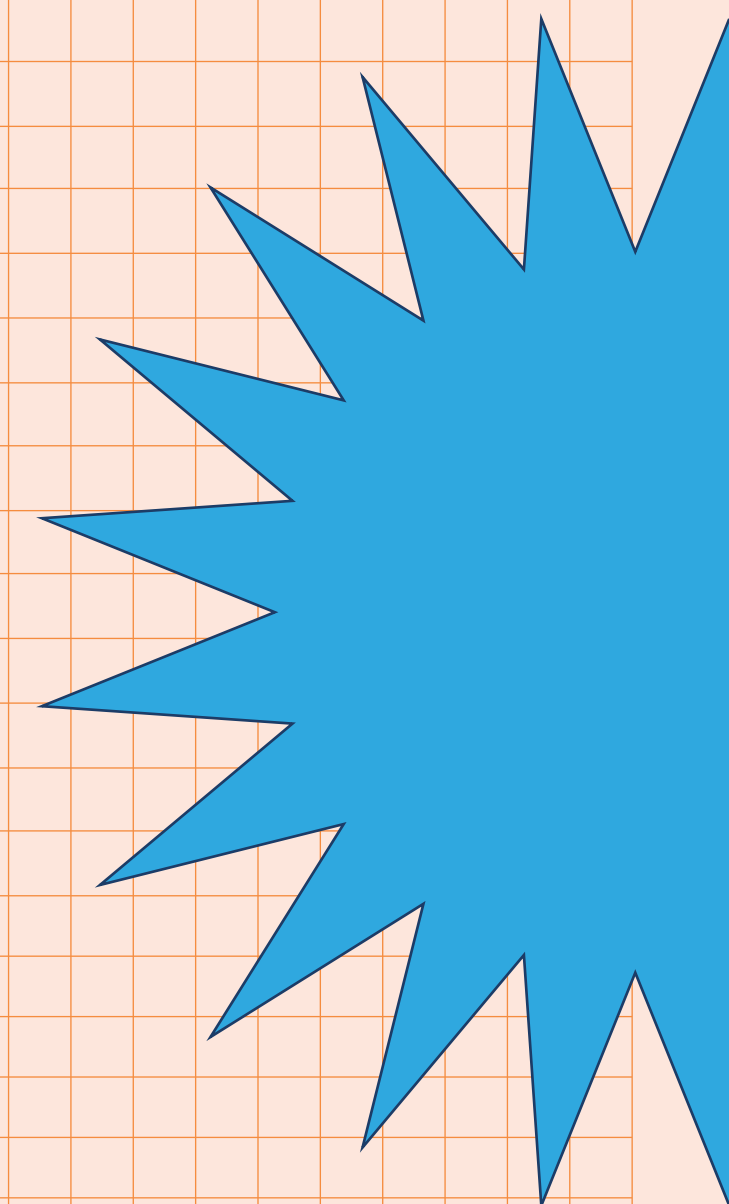
Aquecer o leite em **banho-maria** e não no microondas

Testar sempre a **temperatura** do leite ou da comida antes de servir

Usar **travessas estáveis** e **pratos seguros**



**BASTA UM INSTANTE PARA
UMA QUEDA...
PREVINA ACIDENTES!**



CRIANÇA SEGURA

QUEDAS | COMO EVITAR?

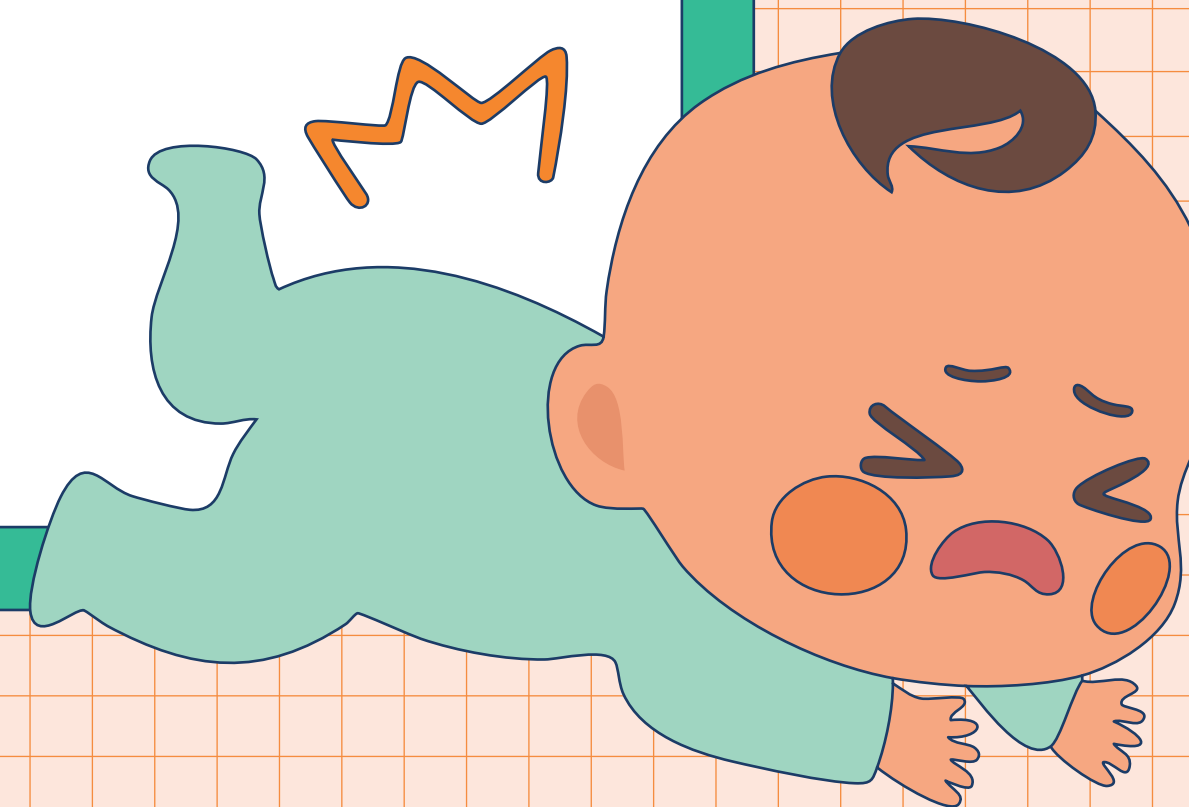
Nunca deixar o bebê sozinho em camas, sofás ou trocadores

Subir as grades da cama e evitar alcofas instáveis

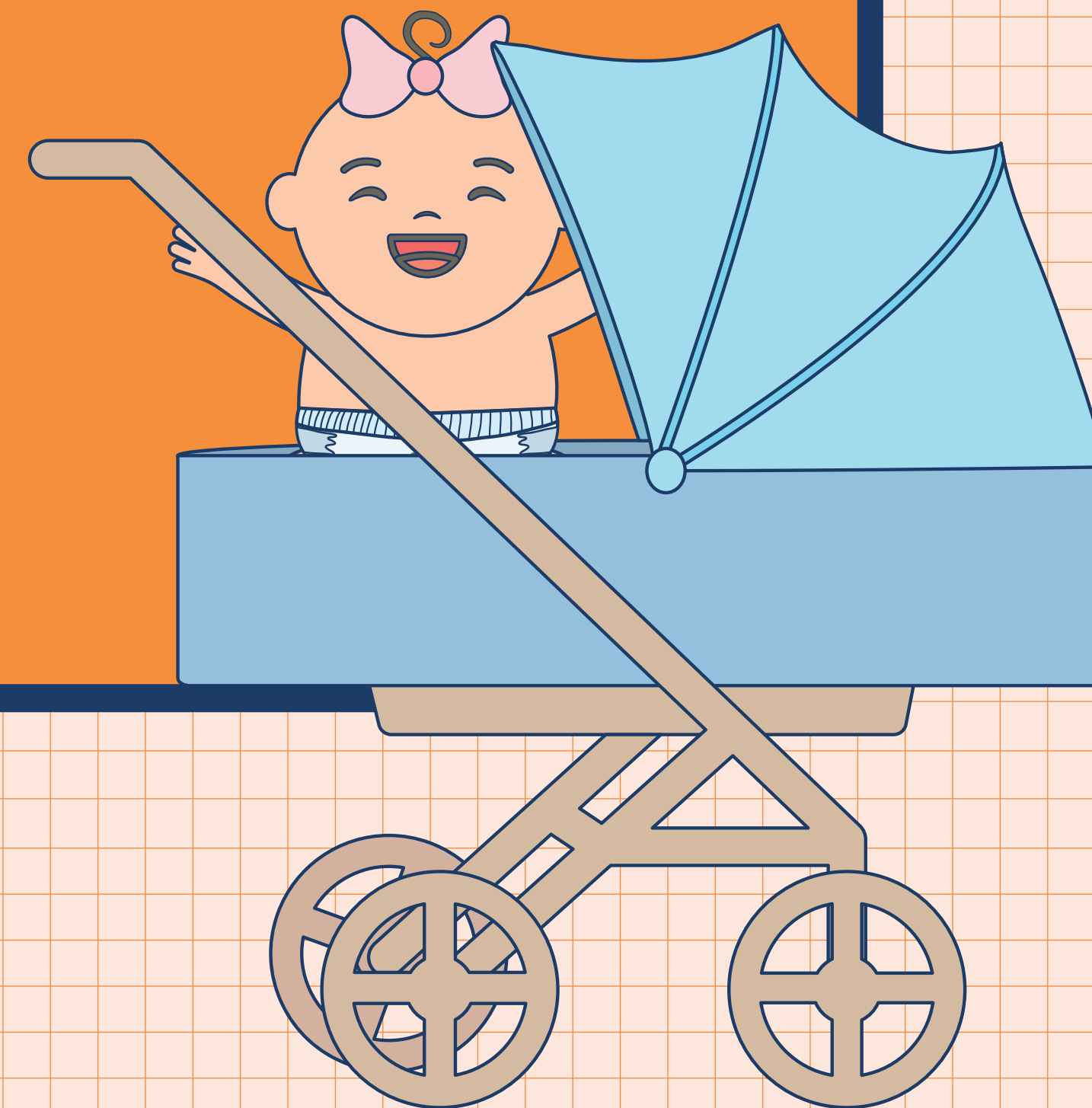
Usar sempre cintos nas espreguiçadeiras, carrinhos ou cadeiras-automóveis

Proteger o acesso às escadas sempre que possível

Tenha **atenção à interação com irmãos** mais velhos



**OS ACIDENTES PODEM
ACONTECER EM QUALQUER
LUGAR...
SAIBA COMO
TRANSPORTAR A
CRIANÇA COM
SEGURANÇA!**



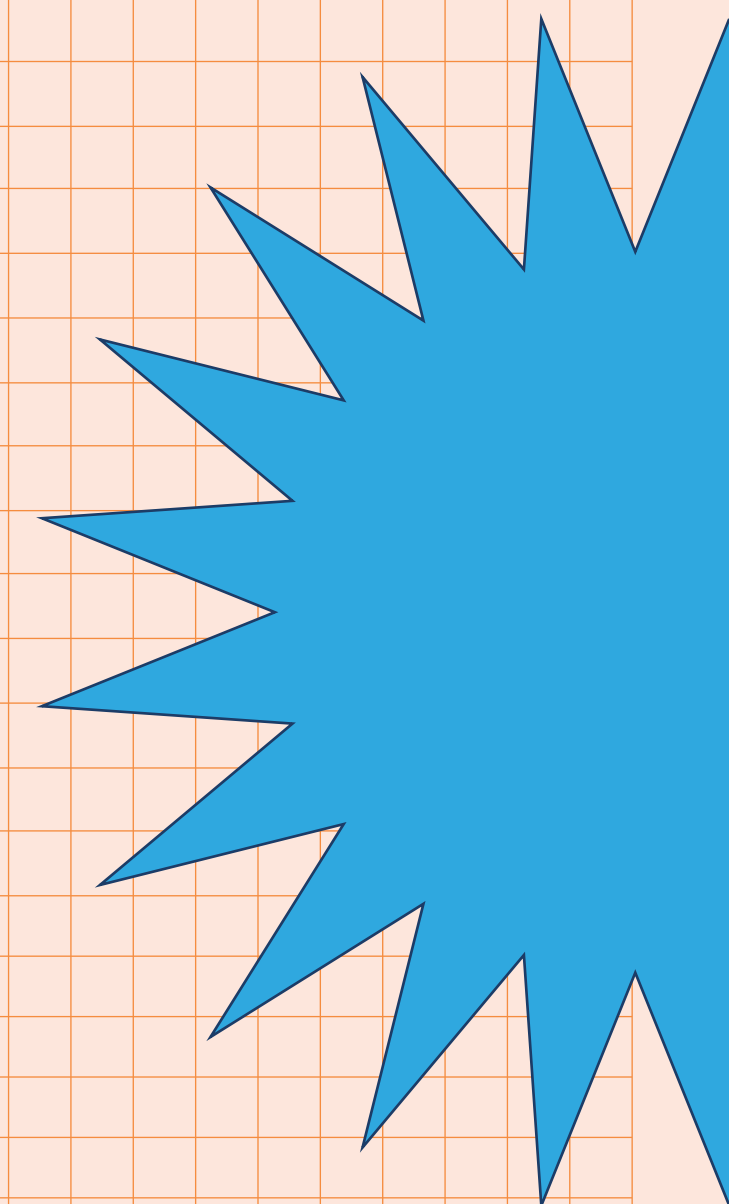
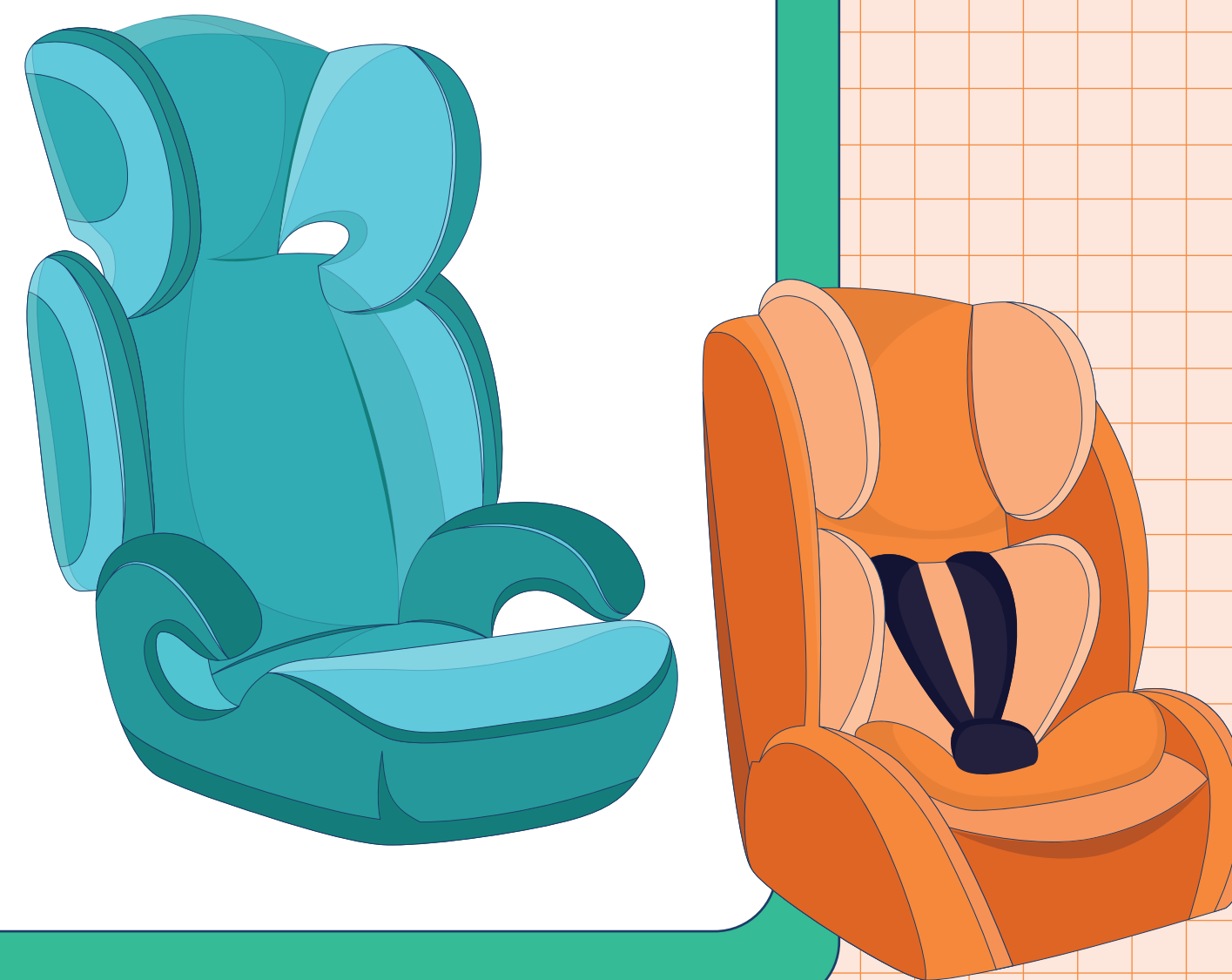
TANSPORTE SEGURO

ACIDENTES RODOVIÁRIOS | COMO EVITAR?

Usar o Sistema de Retenção para Crianças (SRC) homologado e voltado para trás (prenda com o cinto ou sistema isofix)

Obrigatório: até 15 meses
Recomendado: até 4 anos

Em caso de bebê prematuro ou de baixo peso:
usar redutores de cabeça e apoio lateral



TANSPORTE SEGURO

QUEDAS | COMO EVITAR?

Usar sempre o **cinto de segurança** no carrinho

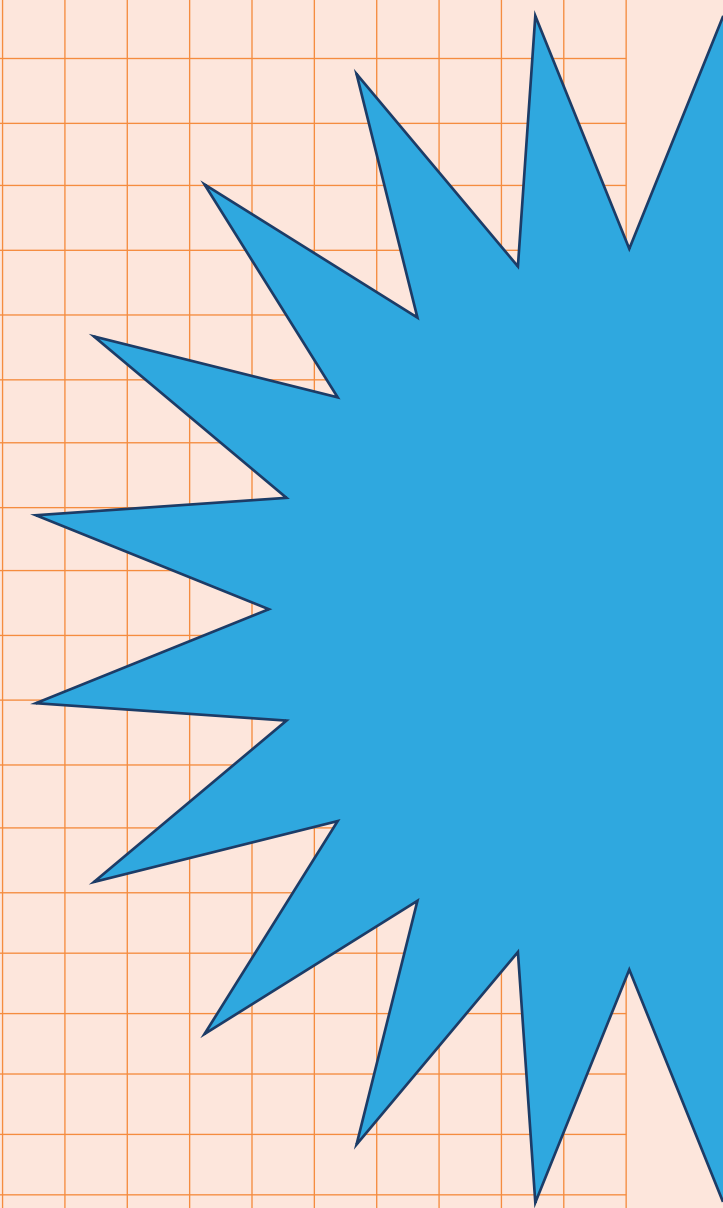
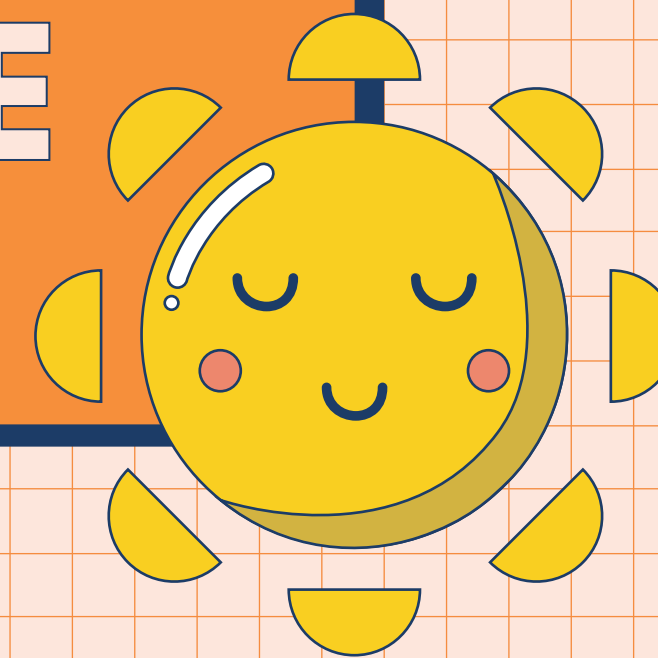
Nunca deixar o **carrinho sem vigilância**

Travar as rodas e **evitar inclinações** perigosas

Verificar a estabilidade antes de colocar a criança



**NÃO É SÓ DENTRO DE
CASA QUE HÁ RISCOS...
O SOL TAMBÉM PODE
CAUSAR ACIDENTES!**



PELE SEGURA

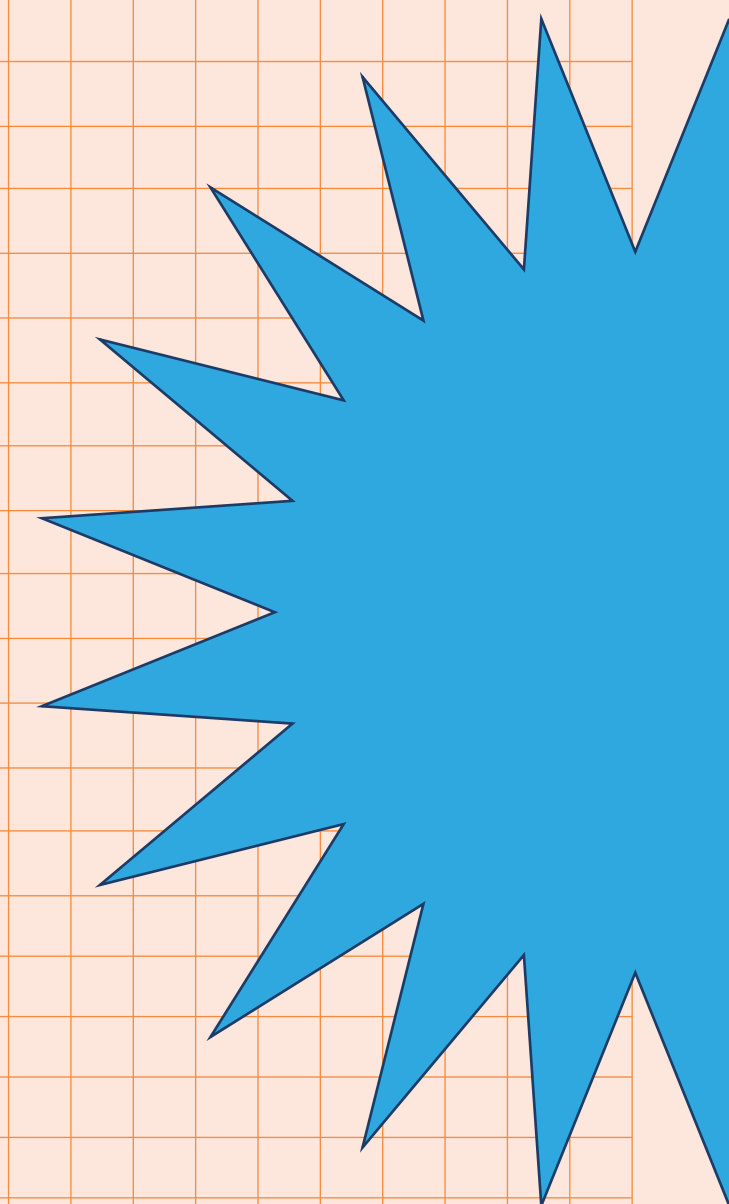
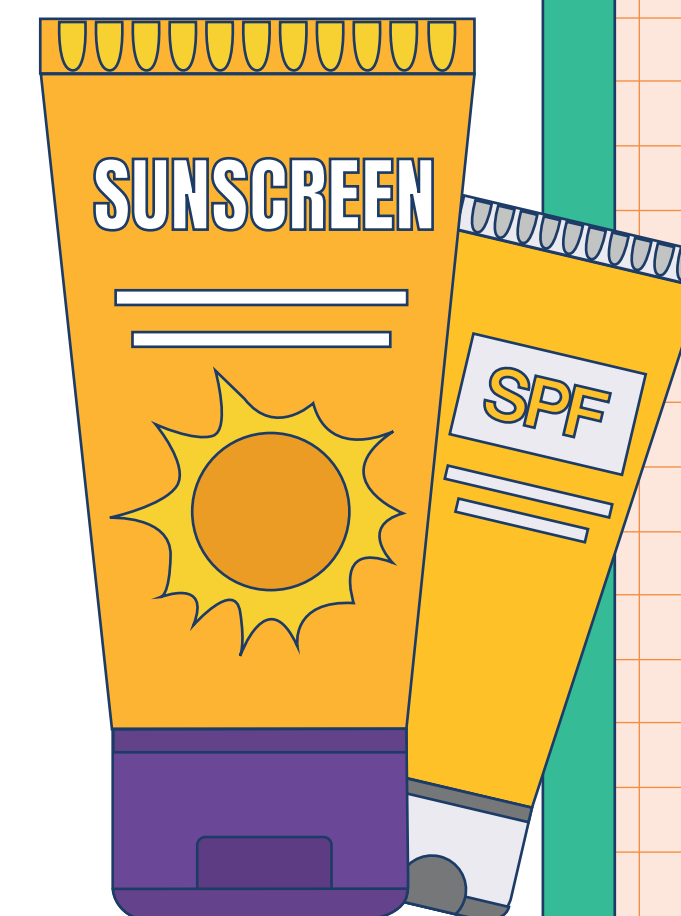
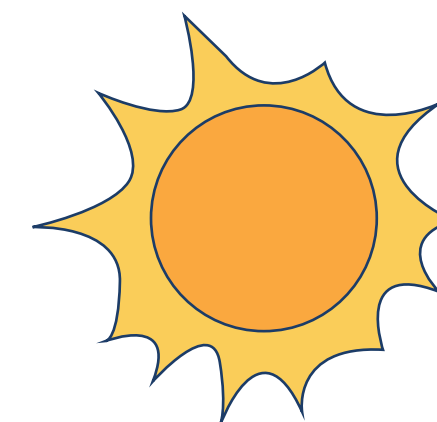
QUEIMADURAS SOLARES | COMO EVITAR?

Usar t-shirt e chapéu de aba larga

Aplicar protetor solar 50+ na pele exposta, mesmo à sombra

Evitar a exposição solar antes dos 2 meses de idade

Evitar as horas de maior calor: passear preferencialmente até as 11h e após as 17h



REFERÊNCIAS

ARS Norte (2022): Manual de saúde infantil e juvenil.

Disponível em:

chromeextension://
efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.is
psn.org/sites/default/files/documentosvirtuais/
pdf/12._manual_de_saude_infantil_e_juvenil_autor_joan
a_silva_ligia_massena_e_marta_pinheiro.pdf

