

**Quem tem filhos ou tutela crianças deve ter sempre mente a necessidade de lhes prestar os melhores cuidados de saúde e lhes proporcionar todas as condições de segurança possíveis e disponíveis, mesmo que para isso seja por vezes necessário mudar de hábitos e atitudes.**

Para além dos cuidados alimentares, de vestuário, de educação, de vigilância periódica da saúde e da vacinação, é também importante criar para os filhos em cada fase do crescimento um ambiente seguro (e com bons exemplos), para que eles possam viver com toda a protecção, quer em casa, quer na escola, no jardim, na praia ou no campo.

Nada será mais desagradável para a criança e mais penalizador para os pais que um acidente que ocorreu por falta de cuidados ou de prevenção. **Há que evitar o evitável. Há que criar um ambiente seguro e protegido.**

Mas será que com a criação de regras e medidas rígidas de protecção estamos a condicionar a própria criança e a cortar-lhe a liberdade para viver a sua própria infância, negando-lhe muitas experiências e vivências que a faz crescer e aprender? Será que os pais têm o direito de negar aos filhos muitas experiências e brincadeiras?

Tal como já os seus pais brincaram, também as crianças precisam de brincar. É no entanto importante a pais e educadores saber orientar para as brincadeiras e comportamentos, evitando os excessos e os perigos que muitas vezes essas brincadeiras acarretam. Há contudo que evitar exigências exageradas e a negação de todas as liberdades. Os pais devem saber controlar os seus medos e ansiedades. Nisto, como em tudo o demais há que ter muito bom senso e ser paciente.

É difícil ser educador e as crianças são todas diferentes umas das outras. É importante que os pais conheçam os seus filhos e saibam que uns precisam de mais protecção que outros. Todas as crianças passam por uma idade em que desconhecem os perigos e que por natureza são exploradores e imitadores dos mais velhos.

São sempre muito importantes os exemplos dos adultos, quando se fala em ensinar comportamentos e em criar ambientes seguros para crianças.

Muitos dos acidentes evitáveis ocorrem em casa; os acidentes são responsáveis pela maioria das mortes em crianças; as piscinas os lagos e o mar são lugares perigosos; as cozinhas têm perigos escondidos; quanto menor é a vigilância mais acidentes ocorrem; os hospitais estão cheios de crianças acidentadas e com lesões que poderiam ter sido evitadas; as férias e os fins-de-semana são períodos em que ocorrem muitos acidentes; muitos brinquedos, mas também triciclos, bicicletas, patins e skates são causadores de muitos acidentes em crianças.

**Algumas leis existentes obrigam a ter comportamentos para com as crianças (exemplo, o transporte de crianças em viaturas), mas há também muitas regras básicas que não estão em lei mas que devem ser tomadas para prevenir acidentes evitáveis.**

Dado a variedade e multiplicidade de situações é impossível fazer uma lista completa de todos os comportamentos ou atitudes que se devem ter. Chama-se no entanto a atenção para aquelas que parecem mais comuns e que não devem ser esquecidas.

**Os muitos Sim's e os muitos Não's para respeitar:**

<b>Sim's</b>	<b>Não's</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• nos primeiros meses deitar sempre de costas para dormir</li><li>• dormir no seu próprio berço</li><li>• adquirir dispositivo de som para vigilância</li><li>• ter as escadas protegidas com cancelas</li><li>• ter janelas fechadas e com fechos de segurança</li><li>• ter portas para a rua difíceis de abrir ou fechadas com chave</li><li>• ter áreas de brincar seguras</li><li>• ter "parques" para brincarem quando não podem ser vigiadas</li><li>• ter brinquedos seguros e adaptados à idade</li><li>• ter uma boa iluminação nos corredores e nas escadas (perigos de quedas)</li><li>• ter cadeiras seguras e estáveis com cinto para "prender" as crianças mais pequenas</li><li>• ter gavetas e portas com segurança</li><li>• ter esquinas de móveis protegidas</li><li>• ter tomadas eléctricas protegidas</li><li>• ter detectores de fumos</li><li>• ter um extintor de fogo em casa avaliar sempre a temperatura da água do banho antes de colocar a criança</li><li>• ter sempre fechada a porta da casa de banho</li><li>• ter medicamentos e tóxicos guardados em lugares seguros e fechados</li><li>• praticar a uma condução automóvel segura e responsável</li><li>• ter sistemas de retenção no carro adequadas à idade das crianças</li><li>• colocar sempre os cintos de segurança</li><li>• viajar contra o sentido da marcha e no banco de trás até aos 18 meses (idealmente até aos 4 anos)</li><li>• trancar as portas dos carros</li><li>• usar o ar condicionado nos carros</li><li>• ter carrinhos de bebés seguros e adequados a cada idade</li><li>• ter capacetes e outros protectores para bicicleta, skates ou patins</li><li>• usar capacete (toque) se andar a cavalo</li><li>• usar sempre coletes em passeios de barco</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• dormir nas camas dos pais</li><li>• aquecer demasiado a casa (ideal entre 18-21°C)</li><li>• ter camas com tintas tóxicas (chumbo)</li><li>• ter colchões moles, edredões e almofadas em camas de bebés</li><li>• ter camas com grades que possam ser facilmente ultrapassadas (inferiores a 60cm) e separadas mais de 6 cm</li><li>• ter camas com grades que possam ser mobilizadas pela criança (ter fechos de segurança)</li><li>• colocar o berço junto a móveis com objectos que possam ser alcançados</li><li>• ter quartos desarrumados, com brinquedos pelo chão (perigo de queda)</li><li>• ter peluches em quartos de asmáticos</li><li>• deixar brincar na cozinha, principalmente quando se está a cozinhar</li><li>• ter ao alcance da mão recipientes com líquidos quentes que possam ser entornados</li><li>• deixar brincar com o fogo</li><li>• ter bancos ou caixas deixados perto de janelas, varandas ou de locais de interesse para a criança</li><li>• ter móveis facilmente escaláveis</li><li>• dar andarilhos às crianças (provocam muitos acidentes e não estimulam o andar)</li><li>• ter acessíveis objectos facilmente ingeridas e potencialmente sufocantes para bebés</li><li>• dar amendoins e frutos secos e rebuçados antes dos 5 anos de idade</li><li>• usar aquecedores, lareiras ou fogo sem protecções</li><li>• ter candeeiros com fios compridos que possam ser puxados</li><li>• ter sacos plásticos abandonados</li><li>• deixar a criança pequena sozinha a brincar na banheira</li><li>• aquecer demasiado a água do banho (inferior a 38°C)</li><li>• colocar mais de 3 dedos de água na banheira</li><li>• deixar que a criança se feche na casa de banho</li></ul>

<ul style="list-style-type: none"><li>• andar sempre calçado em barcos de recreio (evitar usar havaianas)</li><li>• usar sempre braçadeiras, coletes ou boias para piscinas, lagos ou mar</li><li>• vigiar sempre os banhos de mar</li><li>• usar sempre chapéu para o sol</li><li>• usar creme protector solar adequado à idade</li><li>• vigiar as brincadeiras em jardins</li><li>• proteger e vedar as piscinas nos jardins</li><li>• vigiar escaladas de árvores</li><li>• ter os produtos e máquinas de jardim arrumados e fora do alcance das crianças</li><li>• vigiar brincadeiras em baloiços</li><li>• atravessar a estrada de mão dada</li><li>• ensinar a atravessar uma passadeira na via pública</li><li>• vigiar nos locais muito frequentados por perigo de fuga ou de se perderem</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ter medicamentos na mesa de cabeceira ou em outro qualquer lugar acessível</li><li>• ter bebidas alcoólicas em lugar acessível</li><li>• viajar de carro no banco da frente (a menos que não haja alternativa)</li><li>• viajar de carro com janelas abertas</li><li>• viajar com objectos soltos no carro</li><li>• deixar crianças a dormir dentro do carro (mesmo sem sol pelo perigo mortal de um golpe de calor)</li><li>• levar crianças muito pequenas para a praia entre as 11 e as 17 horas (no verão em Portugal)</li><li>• deixar crianças em vigilância em carrinhos ou cadeirinhas de bebés</li><li>• deixar brincar em garagens ou locais com fumos tóxicos</li><li>• deixar brincar em lugares com lixo desafumados ou vidros partidos</li><li>• deixar crianças em locais públicos sem vigilância e sem orientação</li><li>• deixar de ver uma criança quando está na via pública</li><li>• deixar aproximar de animais desconhecidos</li><li>• andar descalço nas beiras das piscinas ou pavimentos escorregadios quando molhados</li><li>• andar descalço em jardins ou campo (picos e mordedura de animais)</li><li>• expor ao exemplo do tabaco (nem ao fumo) ou do álcool</li><li>• deixar ter comportamentos agressivos com outras crianças</li><li>• permitir audição de músicas com auscultadores, com volume do som elevado</li></ul>
---	--

**sugestões de leitura complementar (ver em textos de apoio à consulta)**

- medidas de socorro para salvar vidas
- segurança infantil. prevenção de acidentes
- ir à urgência
- farmácia caseira e estojo básico de primeiros cuidados