

PREVENÇÃO DE ACIDENTES NA INFÂNCIA

GUIA



**CÍRCULO**  
OPERADORA INTEGRADA DE SAÚDE

HOSPITAL



# INTRODUÇÃO

---

O Círculo tem um imenso cuidado com você e com sua família. Por isso, fizemos este guia de prevenção de acidentes na infância, para você cuidar ainda melhor do seu filho, do nascimento até a adolescência.

É nesse período que as experiências e o aprendizado constroem a base de valores da pessoa, que os acompanharão para sempre.

Leia com atenção este guia, e demonstre todo o amor que você sente pelo seu filho.



## DO NASCIMENTO AOS 4 MESES

---

A criança, nesta fase de desenvolvimento, normalmente apresenta reflexos involuntários como o de rastejar, que pode impulsionar a criança para trás ou para frente.

### Estratégias de Prevenção

- Não cobrir colchões com plástico.
- Evitar dormir na cama com a criança.
- Não amarrar a chupeta ou outro objeto qualquer ao redor do pescoço.
- Remover os bibeiros ao dormir.
- Verificar a temperatura dos alimentos e bebidas antes de oferecê-los.
- Verificar a temperatura da água antes do banho.
- Ter cuidado com a temperatura de bolsas de água quente.
- Observar os horários adequados e o tempo para o banho de sol.
- Não deixar a criança sozinha em carros com vidros trancados.
- Verificar a temperatura das contenções de cadeirinhas antes de colocar a criança.
- Cobrir a criança somente até a altura do tórax, cuidando para a boca e nariz ficarem livres.
- Transportar a criança em assentos aprovados por leis federais.
- Não colocar a criança no assento do carro ou no colo.
- Não colocar a criança atrás de veículo estacionado.
- Sempre levantar as grades dos berços.
- Manter a cabeceira do berço elevada e a "posição de lado" após as mamadas.
- Não medicar sem orientação médica.

## DOS 4 AOS 7 MESES

---

A criança, nesta fase de desenvolvimento, normalmente deve ser capaz de: rolar, sentar momentaneamente, agarrar e manipular objetos pequenos, localizar objetos pequenos, rastejar para trás e levar tudo à boca.

### Estratégias de Prevenção

- Os brinquedos devem ser grandes para não serem engolidos; também devem ser resistentes, sem pontas ou arestas.
- Não oferecer alimentos duros em pequenos pedaços.
- Situar o berço longe de cordas de venezianas.
- Cuidar fios de telefone, televisão, sacos plásticos, correntes de pescoço e travessieiros fofos.
- Não colocar cordão na chupeta.
- Manter objetos pequenos fora do alcance da criança; caso não seja possível, manter supervisão constante.
- Não alimentar a criança com amendoim, pipoca, balas duras.

- Estar próximo durante as refeições.
- Não alimentar a criança em posição deitada.
- Cobrir a criança somente até a altura do tórax, cuidando para a boca e nariz ficarem livres.
- Inspecionar brinquedos, respeitando a avaliação do órgão competente para a faixa etária.
- Manter produtos como talco, pesticidas, tintas, produtos de limpeza e medicações em local seguro, fora do alcance da criança.
- Assegurar-se de que os espaços entre as barras do berço são adequados.
- Manter balões vazios fora do alcance da criança.
- Ter cuidado com cigarros e charutos.
- Não beber líquidos quentes com a criança no colo.
- Verificar a temperatura da água para o banho.
- Ter cuidado com torneiras e objetos quentes.
- Aplicar filtro solar conforme orientação.
- Colocar a criança no carro no banco traseiro em cadeira apropriada e usar cinto de segurança.
- Nunca deixar uma criança sem assistência sobre uma mesa de troca de roupa (juntar o material previamente).
- Não deixar que uma criança segure o bebê no colo sem supervisão.
- Manter grades elevadas e berço em posição mais baixa.
- Supervisionar brincadeiras.
- Prender o bebê nas cadeirinhas e nos carrinhos com cinto apropriado durante alimentação ou passeio.
- Não guardar recipientes vazios de produtos de limpeza ou substâncias tóxicas.
- Conhecer as propriedades tóxicas.
- Saber o telefone do Centro de Intoxicação local (0800.721.3000).
- Assentos de veículos conforme legislação.
- Manter objetos pontiagudos como tesouras, facas e objetos cortantes fora do alcance da criança.
- Manter a cabeceira do berço elevada e a "posição de lado" após as mamadas.

## DOS 8 AOS 12 MESES

---

A criança, nesta fase de desenvolvimento, normalmente deve ser capaz de: rastejar e engatinhar, ficar em pé segurando-se na mobília, caminhar, puxar e atirar objetos, subir, trepar, possuir boa prensão de objetos, explorar os objetos ao colocá-los na boca, possuir crescente compreensão de comandos e frases simples.

## Estratégias de Prevenção

- Evitar móveis e similares perto do berço.
- Não colocar cordão na chupeta ou gravatas.
- Não oferecer chicletes, balas escorregadias, pipoca, balões ou alimentos duros.
- Supervisionar atividades com balões e objetos pequenos.
- Manter líquidos e alimentos quentes fora do alcance da criança.
- Evitar ter toalhas de mesa com pontas, para que não sejam puxadas.
- Verifique a temperatura da água para o banho, não deixe a criança sozinha.
- No fogão, virar os cabos das panelas para dentro.
- Ter cuidado com aquecedores e lareiras.
- Atentar para que os calçados não sejam escorregadios.
- Atentar para mobiliários próximos das janelas.
- Instalar grades ou redes de proteção nas janelas e em locais altos.
- Colocar portões em escadas.
- Manter remédios e material de limpeza em lugares altos, fora da visão e do alcance das crianças.
- Evitar tomar medicações na frente da criança; caso o faça, explicar que é de adulto, que não é doce e é para dor.
- Administrar medicações somente quando prescritas.
- Supervisionar sempre os bicos de gás.
- Remover ou proteger móveis com bordas pontiagudas ou cortantes na área em que a criança brinca.
- Supervisionar bordas cortantes em brinquedos.
- Trancar com segurança portas, escadas e armários.
- Manter utensílios de cozinha e objetos pontiagudos longe da criança.
- Observar quinas de móveis e protegê-las, se necessário.
- Ter cuidado com tampos de vidro, portas de armário, máquinas de lavar e secar.
- Prevenir mordedura de animais.
- Utilizar copos e pratos plásticos.
- Nunca deixar a criança sozinha na cozinha.
- Brinquedos devem ser inquebráveis.
- Nunca deixar a criança sozinha dentro do carro.
- Manter portas de fornos e máquinas fechadas.
- Manter tomadas protegidas.
- Manter fios elétricos fora do alcance da criança.
- Procurar supervisionar a criança quando esta estiver na cozinha, devido à presença de vários eletrodomésticos.
- Fios elétricos acoplados à cafeteira ou ao ferro de passar devem ficar fora do alcance da criança.

# DE 1 A 3 ANOS

---

A criança, nesta fase de desenvolvimento, normalmente deve ser capaz de: caminhar, correr, escalar, abrir portas e portões, andar de triciclo, explorar sem supervisão, arremessar bola e objetos, puxar objetos, explorar orifícios e aberturas, abrir gavetas, armários e a maioria dos utensílios, subir e descer escadas, colocar as coisas na boca, abrir portas e janelas.

Caracteriza-se a criança nessa fase, via de regra, por: não ter ciência das fontes de calor e do perigo de estranhos, não ter noção de profundidade, demonstrar curiosidade, postura ativa e coragem, distrair-se facilmente.

## Estratégias de Prevenção

- Supervisionar os brinquedos, respeitando orientações quanto à faixa etária.
- Evitar alimentos com caroços.
- Evitar pedaços grandes de carne.
- Ter cuidado com alimentos sólidos.
- Manter os cabos de panelas virados para dentro e/ou cozinhar nos bicos de trás.
- Colocar aparelhos elétricos para o fundo dos balcões.
- Colocar fósforos, alimentos e utensílios quentes fora do alcance da criança.
- Ter cuidado com toalhas de pontas.
- Proteger as tomadas.
- Esconder fios elétricos.
- Ensinar o significado de "quente".
- Verificar a temperatura do banho.
- Aplicar filtro solar.
- Manter telas e grades nas janelas ou em locais altos.
- Colocar portões nas escadas.
- Remover tapetes soltos ou colocar superfícies antiderrapantes.
- Manter os ambientes bem iluminados.
- Manter calçadas, pátios e ambiente externo em bom estado conservação.
- Colocar tapetes antiderrapantes no banheiro e no box.
- Manter grades de berço elevadas e colchão no nível mais baixo.
- Manter brinquedos ou almofadas fora do berço.
- Vestir roupas seguras.
- Ensinar orientações de segurança para objetos pontiagudos.
- Guardar instrumentos perigosos, como os de jardinagem e de mecânica.
- Supervisionar as brincadeiras com animais de estimação.
- Usar decalques em portas envidraçadas.

- Observar a manutenção dos brinquedos em parques e supervisionar as brincadeiras.
- Ter conhecimento sobre as plantas potencialmente venenosas e sobre as plantas que se tem em casa ou na área de acesso das crianças.
- Não reutilizar utensílios ou reaproveitar frascos ou embalagens.
- Nunca retirar os rótulos das embalagens de origem.
- Saber o telefone do Centro de Intoxicação local (0800.721.3000).
- Manter substâncias tóxicas em local seguro, fora do alcance da criança.
- Manter a criança contida em veículos.
- Supervisionar a criança fora de casa.
- Respeitar e ensinar a criança a respeitar as regras de trânsito.
- Verificar os mecanismos de travamento de portas.
- Manter a criança sempre identificada quando sair de casa, principalmente em passeio público.
- Ensinar a segurança em relação a estranhos.
- Ensinar a não colocar objetos na boca.
- Supervisionar atividades com água.
- Manter portas de banheiros fechados.
- Ensinar o perigo da água.
- Ensinar a nadar.
- Utilizar copos, pratos e talheres plásticos evitando os descartáveis e de vidro.

## DE 3 A 6 ANOS

---

A criança, nesta fase de desenvolvimento, normalmente deve ser capaz de: pular, saltar, correr, ampliar seu mundo, chutar e arremessar uma bola, brincar em grupos.

Se caracteriza nesta fase por gostar de animais, ser rápida e imprevisível, demonstrar curiosidade, possuir pensamento mágico, não estar ainda totalmente acostumada à convivência social com regras, o que as leva a "esquecer" das regras de trânsito, por exemplo, ter tendência a imitar adultos que lhes são referência (momento ideal para dar bom exemplo).

### Estratégias de Prevenção

- Orientar a criança quanto ao perigo de mexer com cães quando estes estiverem comendo ou dormindo.
- Orientá-la para não mexer em cães desconhecidos.
- Orientá-la quanto ao perigo de alguns animais (aranhas, abelhas, cobras, etc.).
- Orientar a criança quanto ao uso adequado de objetos elétricos ou que podem causar queimaduras.
- Educar a criança para a utilização de equipamentos de proteção específicos de cada esporte.

- Orientá-la quanto ao perigo de correr com objetos pontiagudos, perfurantes e cortantes.
- Orientá-la para o perigo de locais altos.
- Supervisionar atividades.
- Colocar redes em janelas, principalmente devido ao imaginário das crianças, pois podem querer imitar super-heróis.
- Ter conhecimento sobre as plantas do pátio e sua toxicidade.
- Armazenar produtos tóxicos em local seguro, fora do alcance da criança.
- Manter medicamentos fora do alcance da criança.
- Ensinar os riscos de ingerir substâncias que não sejam alimentos.
- Ter em local acessível o telefone do Centro de Intoxicação local (0800.721.3000).
- Educar a criança para atitudes seguras no trânsito, como atravessar em faixa de pedestre.
- Os pais devem dar bom exemplo aos filhos.
- Orientar a criança quanto ao perigo de objetos na boca.
- Manter portas de banheiros fechadas.
- Ensinar a criança sobre o perigo da água (natação).
- Supervisionar atividades com água.
- Manter a criança sempre identificada quando sair de casa, principalmente em passeio público.

## DE 6 A 12 ANOS

---

A criança, nesta fase de desenvolvimento, normalmente caracteriza-se por: envolver-se com atividades fora de casa, excitar-se com velocidade e movimento, distrair-se facilmente com o ambiente, gostar de aventura, gostar de experimentar coisas novas, poder aderir às regras do grupo e influenciar-se por colegas, ser ousada e aventureira, brincar em locais perigosos, gostar de agir individualmente, mas necessitam de regras.

### Estratégias de Prevenção

- Ensinar a criança a não aceitar alimentos ou bebidas de estranhos.
- Manter produtos rotulados.
- Ensinar a criança a lidar com utensílios com risco para queimaduras.
- Ensinar a criança a cozinhar de maneira segura.
- Supervisionar atividades.
- Educar a criança sobre o cuidado com cães.
- Educar a criança sobre a importância do uso do cinto segurança.
- Educar a criança sobre o uso dos equipamentos de proteção individual.
- Educá-la sobre a segurança como pedestre.
- Ensinar dados pessoais e telefones para contato.



- Preveni-la para não acompanhar estranhos.
- Ensinar a criança a nadar.
- Ensinar regras básicas de segurança na água.
- Não medicar sem orientação médica.

## ADOLESCÊNCIA

---

O adolescente normalmente caracteriza-se por: sentir necessidade de independência, testar a sua liberdade, possuir inclinação para o comportamento de risco e de autodestruição, possuir a sensação de indestrutibilidade, sentir a necessidade de ser reconhecido, tender a praticar mais esportes que as crianças, ter acesso a locais e equipamentos mais complexos, desejar poder dirigir veículos automotores, pensar ser autossuficiente, tender a ser bastante sensível a questões afetivas.

### Estratégias de Prevenção

- Não medicar sem orientação médica.
- Encorajar e promover a segurança ao dirigir.
- Orientar o adolescente para nunca nadar sozinho.
- Orientar o adolescente sobre o melhor horário de sol e sobre o uso de filtro solar.
- Orientá-lo sobre comportamentos adequados em locais de risco ou com utensílios inflamáveis.
- Educar e orientar sobre o perigo das drogas e sobre comportamento em festas e bares.
- Educar e orientar sobre questões de sexualidade.
- Promover e orientar o uso de equipamentos de proteção em atividades específicas.
- Utilizar protetores individuais nos esportes.  
Instruir sobre segurança com rede elétrica.
- Observar e supervisionar a área física das atividades esportivas.
- Orientar o adolescente sobre os riscos e a importância de ser prudente em esportes radicais.
- Estar alerta para sinais de depressão: alteração do humor, isolamento social, sentimento de exclusão. Na identificação de alguns destes sintomas procure auxílio profissional.

**2101.0000**

Fique tranquila.  
Estamos prontos para  
tirar suas dúvidas.

Abr/14

## FALE CONOSCO

---

O objetivo do Círculo é melhorar cada vez mais. Por isso, se precisar falar conosco, pode utilizar os seguintes canais de comunicação:

- Site: [www.circulosaude.com.br](http://www.circulosaude.com.br)
- SACC - Serviço de Atendimento ao Cliente Círculo  
(54) 2101.0000 - ramais 4168/4202  
[sacc@circulosaude.com.br](mailto:sacc@circulosaude.com.br)
- Ouvidoria: [www.circulosaude.com.br](http://www.circulosaude.com.br)  
Link ATENDIMENTO



**CÍRCULO**  
OPERADORA INTEGRADA DE SAÚDE

R. Visconde de Pelotas, 809 - CEP 95020-181 - Caxias do Sul - RS  
Fone: (54) 2101.0000

[www.circulosaude.com.br](http://www.circulosaude.com.br)