

Autor: Coralie Sandrine Alves

Última atualização: 2016/05/23

Palavras-chave: Acidentes, Prevenção de acidentes, Acidentes rodoviários, Quedas, Intoxicações, Asfixia, Queimaduras

Resumo

Os acidentes na criança e no adolescente são evitáveis na maioria dos casos. Conhecer as causas e avaliar o seu impacto tanto no presente como no futuro são aspetos fundamentais na sua prevenção. Controlar os acidentes é única forma de diminuir as sequelas físicas e emocionais, muitas delas irreversíveis, e de reduzir a mortalidade infantil.

Prevenir os acidentes na criança e no adolescente

Morrem anualmente 42.000 crianças em todo o mundo vítimas de acidentes (OMS).

Em Portugal, em 2014, morreram 240 crianças do nascimento aos 19 anos por acidentes, correspondendo a 45% do total de mortes nestas idades (INE).

As principais causas de acidentes nas crianças e adolescentes são os acidentes rodoviários (39%), que provocam também o maior número de mortes, os afogamentos (14%), os envenenamentos (7%), as queimaduras (4%) e as quedas (4%). Existem outras causas, menos frequentes, como a asfixia, o estrangulamento, as mordidas de animais e os desastres naturais.

O ambiente familiar e escolar não devem esquecer-se por serem locais de risco para a ocorrência de acidentes.

Estes traumatismos apresentam um impacto considerável em vários níveis:

- No **número de anos de vida perdidos**. Em Portugal estima-se que em 2013 se perderam 46.519 anos potenciais de vida devido à morte prematura por causas externas.
- Na **saúde**, pelas sequelas, muitas vezes irreversíveis, que levam a uma incapacidade remanescente
- Na **educação**, pelo absentismo escolar
- No **trabalho**, pelo absentismo dos pais e familiares
- Na **inclusão social**, pelo handicap e estigma muitas vezes presentes
- A **nível emocional**, com ansiedade, medo, lutos patológicos

Em cada ano, registam-se mais de 5 milhões de hospitalizações e 69 milhões de visitas de familiares resultantes desses traumatismos.

Neste artigo serão descritas medidas de segurança que poderão ajudar os pais e os cuidadores a prevenir a ocorrência dos acidentes mais frequentes nessa faixa etária.

O que fazer num acidente?

Até a chegada dos Cuidados de Saúde, deve ser realizado o suporte de funções vitais:

- Vigiar a respiração (respira ou não)
- Vigiar o estado de consciência (consciente ou não)
- Imobilizar a vítima
- Desligar cargas elétricas
- Afastar as fontes de calor.

No caso de existir suspeita de intoxicação, deve retirar a roupa, lavar as zonas afetadas (água e sabão) e colocar a criança de lado. Pode ser necessário ventilar o local onde ocorreu a intoxicação.

Nas queimaduras, se forem leves, deve colocar água fria(não gelada), que ajudará a aliviar a dor. Nos casos mais graves, deve retirar a roupa e pedir ajuda médica.

Se houver uma ferida sangrante deve observar a criança, ver se está pálida, se está consciente, e se consegue controlar a hemorragia. Para controlar a hemorragia pode colocar compressas ou um pano limpo em cima da zona sangrante e fazer pressão.

Nas asfixias, deve verificar o estado de consciência, a respiração e provocar a tosse se possível, depois pode realizar 5 palmadas nas costas e aguardar pela ajuda médica. A manobra de Heimlich pode ajudar. Consiste em criar uma tosse artificial que remove o objeto da traqueia da vítima.

Perante uma picada de inseto, deve verificar se o inseto permanece na pele, e retirá-lo. Deve limpar a ferida. A água fria e o gelo podem aliviar a dor. Muitas picadas poderão precisar de cuidados médicos, sobretudo se houver dificuldade respiratória, palpitações, vômitos, tonturas ou febre.

Entretanto, também deve conhecer os seguintes números caso seja necessário ajuda médica urgente. Para tal, pode fazer uma lista telefónica e colocá-la um lugar bem visível:

- Número Nacional de Socorro (**112**)
- Saúde 24 (**808 24 24 24**)
- Centro de Informação Anti-Venenos (CIAV - **808 250 143**)
- Médico Assistente, Centro de Saúde, Hospital de referência (serviço de Urgência)

Os acidentes rodoviários

Embora tenham vindo a diminuir, os acidentes rodoviários continuam no topo e apresentam um peso importante tanto na mortalidade como na morbilidade, principalmente no grupo dos adolescentes entre os 15 e os 19 anos. Apesar das campanhas de sensibilização, todos os dias em Portugal, em média, 12 crianças e jovens são vítimas de um acidente rodoviário: 7 enquanto passageiras, 3 como peões e 2 como condutoras. Em Portugal, em 2014, os acidentes rodoviários foram responsáveis por quase 10 % das mortes das crianças e jovens dos 0 aos 19 anos.

Prevenir_os_acidentes_na_criança_e_no_adolescente

Os sistemas de retenção devem ser adquiridos antes do nascimento da criança. Atualmente não é possível ter alta da maternidade sem apresentar um sistema de transporte adequado à criança. Devem ser homologados de acordo com a legislação norma ECE R44/04 e uma norma mais recente ECE R129. Os sistemas devem ser escolhidos segundo a idade, a estatura e o peso, de modo a proporcionar as condições necessárias a uma viagem de automóvel segura.

O uso de cinto é obrigatório mesmo em distâncias curtas. Esses dois sistemas previnem cerca de 90 % das lesões graves.

Grupo de risco	Prevenção	Educação
Todas as crianças	Usar sempre o cinto de segurança Usar a cadeirinha adequada à idade da criança Cumprir normas de segurança na circulação pedonal e de bicicletas Não beber álcool antes de conduzir Não tomar drogas Não falar ao telemóvel	Explicar os riscos a criança/jovem da estrada Explicar riscos aos pais e educadores Formar pais e cuidadores (primeiros socorros)

Afogamento

Em Portugal, entre 2002 e 2013, faleceram 207 crianças por afogamentos, a maioria em piscinas, tanques, poços ou lagoas e ribeiros.

A utilização sistemática de barreiras físicas, como os gradeamentos amovíveis, que dificultam o acesso das crianças à água, poderia ter prevenido 95% dos casos.

Grupo de risco	Prevenção	Educação
Crianças com idade inferior a 14 anos	Usar boias, braçadeiras, coletes insufláveis ou outros dispositivos de flutuação Usar grades a volta das piscinas Haver SEMPRE supervisão	Sensibilizar a criança /jovem aos riscos da água e importância de comportamentos seguros Explicar riscos aos pais e educadores Aulas de natação recomendadas para crianças com > 4 anos Formar pais e cuidadores (primeiros socorros)

Intoxicações

As crianças, dadas as características próprias da idade e da etapa de desenvolvimento, são exploradoras, o que as torna mais suscetíveis a acidentes por intoxicação.

Prevenir_os_acidentes_na_criança_e_no_adolescente

As intoxicações podem ser por via oral, inalatória, cutânea, injetável, picada ou mordedura. Alguns produtos estão frequentemente associados a ocorrência desse tipo de lesão, como os produtos de utilização doméstica (limpeza, inseticidas, ambientadores), os medicamentos, os cosméticos e outros produtos de beleza.

Em Portugal, de acordo com os dados do Centro de Informações Antivenenos (CIAV), no ano de 2010, registaram-se 9.250 casos de intoxicação em crianças, dois terços dos quais em crianças entre o primeiro ano e os quatro anos de idade.

Grupo de risco	Prevenção	Educação
Crianças e adolescentes	Manter nas embalagens originais e não juntar com produtos alimentares Etiquetagem dos produtos de risco Dificultar o acesso através dos armários altos e das gavetas trancadas com fechos próprios Entrar em contato com serviços médicos após suspeita de envenenamento (CIAV) Número: 808 250 143 No caso de prevenção de picada de insetos: * Utilizar repelentes nas zonas expostas * Preferir roupa larga e sapatos * Vigiar a pele dos animais domésticos. Ter atenção a presença de animais marinhos	Sensibilizar os riscos a criança/jovem Explicar riscos aos pais e educadores Formar os pais e cuidadores para reconhecer os sintomas e sinais após envenenamento Formar pais e cuidadores (primeiros socorros)

Queimaduras

As queimaduras são lesões térmicas, podem ser provocadas por qualquer substância que entre em contato com a pele. Os líquidos (ex.: leite) e objetos quentes são os responsáveis pela maioria das situações. O sol, o fogo, a energia elétrica, os produtos químicos e até o frio também podem ser causa de queimaduras.

Em Portugal, as queimaduras representam cerca de 4 % das idas a urgência pediátrica das crianças com idade inferior a 5 anos.

É importante ter em atenção que a maioria das mortes por queimaduras ocorre em casa (nomeadamente na cozinha e na casa de banho), são auto-infligidas e ocorrem com adultos por perto. As queimaduras são responsáveis por muita dor, sofrimento e podem deixar marcas para toda a vida. É importante referir que cerca de 75 % poderiam ser evitadas, por medidas preventivas simples, como por exemplo: dispositivos de barreiras, protecções das diversas fontes de queimadura (lareiras, fogões, tomadas eléctricas), ou ainda uso de termostato regulador de água...

Grupo de risco	Prevenção	Educação
Crianças com menos de 5 anos	Manter um detetor de fumo Ter atenção a temperatura da água e do leite assim como de todo o ambiente da cozinha e da casa de banho. Ter em atenção a velas, aquecedores, lareiras	Explicar os riscos das fontes de calor a criança / jovem Explicar riscos aos pais e educadores

Prevenir_os_acidentes_na_criança_e_no_adolescente

Usar protetores de tomadas	Formar pais e cuidadores
Instalar dispositivos de proteção para todas as fontes de calor	(primeiros socorros)
Não fumar dentro de casa ou perto da criança	

Quedas

Em Portugal, entre 2000 e 2014, 109 crianças e jovem morreram na sequência de uma queda.

A maior parte das quedas ocorreram em casa ou na escola, associadas a varandas e as janelas. Este tipo de acidentes está muitas vezes associado a desfiguração e a sequelas graves e incapacitantes.

Grupo de risco	Prevenção	Educação
Crianças com menos de 6 anos	Evitar uso de andarilhos Uso de corrimão de apoio nas escadas, redes ou grades de proteção Uso de sistemas de travões que impedem a abertura das janelas ou o acesso as varandas Não deixar a criança sozinha na banheira a brincar com a água Nunca deixar as cadeiras da criança em superfícies altas Usar protetores de cantos das mesas e pisos antiderrapantes Manter as superfícies secas (WC e cozinhas) e usar cancelas para limitar o acesso	Explicar os riscos a criança/jovem Explicar riscos aos pais e educadores Formar os pais e cuidadores a ter um ambiente protegido e sem risco de queda Formar pais e cuidadores (primeiros socorros)

Asfixia

O risco de [Aspiração de corpo estranho/asfixia] é mais frequente em crianças até aos 5 anos, sendo a causa mais comum de morte acidental em lactentes.

A maior parte dos casos acontece com alimentos, como frutos secos, tremeços e frutos com caroço mas também com pequenos objetos (botões, moedas, berlindes, piões, pequenas bolas) e peças que se destacam dos brinquedos e jogos. A vigilância e proximidade são elementos essenciais para uma prevenção eficaz.

Grupo de risco	Prevenção	Educação
Lactentes (crianças no primeiro ano de vida)	Importância da posição dos recém-nascidos: barriga para cima Estar atento à denominação CE nos brinquedos e acessórios	manobra de Heimlich]

Até aos 3 anos, os brinquedos não devem ter peças pequenas facilmente destacáveis
Nunca deixar o lactente sozinho com o biberão
Cortar a comida em pequenas porções
Ter atenção aos frutos secos, gomas, botões, moedas, uvas?
Usar berços aprovados e colocar um protetor almofadado no berço para evitar traumatismos.
A distância entre os varões deve ser inferior a 7 cm.

Conclusão

Os acidentes são preveníveis.

Apesar de não ser possível antecipar todos os momentos e portanto evitar todos os acidentes, conhecer os seus mecanismos permite antecipar a sua possibilidade e atuar previamente para diminuir o risco.

Se o fizermos constantemente, conseguiremos controlar este drama e fazer com que as nossas crianças vivam mais e melhor por muitos anos, sem terem de carregar as sequelas e incapacidade que lhes ficam para a vida.

Referências recomendadas

- Programa Nacional de Prevenção de Acidentes 2010-2016. Ministério da Saúde. Direção Geral da Saúde. Lisboa: DGS, 54p. 2010
- Associação Portuguesa de Segurança Infantil
- Centro intoxicações e antivenenos
- Plano de Saúde Infantil e Juvenil. DGS
- Sethi, Dinesh; Towner, Elizabeth; Vincenten, Joanne; Segui-Gomez, Maria & Racioppi, Francesca (2008). European Report on Child Injury Prevention. Copenhagen: World Health Organization, Regional Office for Europe. (Relatorio Europeu da Prevencao dos Acidentes na Criança)

[Voltar à página inicial](#) **[Tem alguma dúvida? Fale connosco](#)** ****

Coralie Sandrine Alves