



- Jamais brinque com fogo, produtos de limpeza ou aparelhos elétricos.
- Olhe por onde anda! Preste muita atenção antes de atravessar as ruas.
- Cuidado ao bancar o super-herói: lembre-se de que você não pode voar, ficar invisível para atravessar paredes etc. etc. etc.

Se mesmo com todos esses cuidados algum acidente acontecer,

leve em conta uma única regra: não tente resolver o problema sozinho. Peça ajuda a um adulto! Por mais que eles chamem a sua atenção, a tendência é cuidarem de você com o maior carinho.

**Ana Lúcia Ferreira,**  
Departamento de Pediatria,  
Universidade Federal do Rio de Janeiro.

### A casa segura



**SALA:** Nada de mesas com beiradas pontiagudas, enfeites pequenos que os bebês possam levar à boca, tomadas expostas (coloque um móvel à frente ou um protetor de tomadas), tapetes soltos esperando um escorregão ou janelas abertas sem grades ou telas para proteção.

**COZINHA:** Facas e qualquer outro objeto cortante devem ser bem guardados. A mesma medida deve ser adotada com relação aos produtos de limpeza e fósforos. Cabos de panela: sempre voltados para dentro do fogão! Com chão molhado: criança não entra! Atenção para os fios desencapados e cacos de vidro no chão.

**BANHEIRO:** Remédios, xampus, cremes e outros: sempre muito bem guardados. Nada de aparelhos elétricos ligados perto da água. Banheiro com aquecedor a gás precisa de ventilação. É sempre bom ter uma chave reserva do banheiro e também evitar tapetes que escorreguem.

**QUARTO:** Nada de móveis próximos às janelas, pois podem servir como "escadas". Ventiladores podem ferir dedos e enroscar cabelos compridos. Arrume a bagunça: objetos espalhados pelo chão podem fazer alguém tropeçar...

Ilustrações Marcello Araújo

CIÊNCIA HOJE DAS CRIANÇAS E  
MINISTÉRIO DA SAÚDE APRESENTAM:

# Acidentes acontecem... mas podem ser evitados!



Toda criança já ouviu adultos dizendo: "Cuidado, menino: não mexa onde não deve!"; "Isso não é lugar para criança ficar!"; "Volte já para casa!"; "Quantas vezes já falei para você não colocar a mão aí?" Realmente, é chato ter alguém chamando a nossa atenção o tempo todo, mas essas frases escondem a mesma preocupação: evitar acidentes. Hoje, tanto no Brasil quanto em outros países do mundo, os acidentes do cotidiano colocam em risco a vida de muitos jovens. Agora, responda com sinceridade: no meio de uma brincadeira ou molecagem, você pensa em se proteger?

Este encarte não pode ser vendido separadamente.

Fale conosco. Diga o que você aprendeu com este texto.

Secretaria de Políticas de Saúde  
Área Técnica de Acidentes e Violências  
Tel.: (61) 315-2749  
E-Mail: [claudia.araujo@saude.gov.br](mailto:claudia.araujo@saude.gov.br)

Secretaria de Políticas de Saúde  
Programa Educação em Saúde  
Tel.: (61) 321.7082 - Fax: (61) 223-9118  
e-mail: [pes@saude.gov.br](mailto:pes@saude.gov.br)

DISQUE SAÚDE  
0800-61 1997



Programa de Desenvolvimento  
das Nações Unidas - PNUD

MINISTÉRIO  
DA SAÚDE





**A**té um ano de idade, o único espaço em que temos total liberdade é o berço. Bons tempos aqueles... A vida era só engatinhar sobre o colchão, rolar e, de vez em quando, com muita coragem e habilidade, levantar-se apoiado na grade. Mas mesmo em um espaço tão pequeno como um berço as crianças correm perigo. Entre zero e um ano de idade, a principal causa de acidentes que resultam em morte é o bloqueio das vias respiratórias, a chamada 'falta de ar'. Isso pode acontecer quando a criança engole objetos que não descem pela garganta; quando laços de chupeta se enroscam no pescoço; quando enfiam sacos plásticos na cabeça e não conseguem mais tirar etc.

Se mesmo dentro de um berço somos capazes de nos acidentarmos, imagine quando saímos dele e conquistamos um novo espaço: o resto da casa! Agora, os riscos são outros: tomadas, móveis com cantos pontiagudos, janelas abertas, plantas venenosas, objetos espalhados pelo chão, remédios com formato (e, às vezes, gosto) de balas... Enfim: uma casa esconde mais perigos para uma criança do que a mais cuidadosa das mães poderia imaginar. (Veja o box "A casa segura".) O resultado todo mundo conhece: é tombo pra lá, tombo pra cá; intoxicações; choques elétricos e muito choro.

Entre os vários cômodos da casa, o mais perigoso talvez seja a cozinha. Lá, muitas vezes encontram-se produtos de limpeza com atraentes embalagens coloridas ao alcance da criança. Urrgh... Pobre estômago! E o que dizer das panelas quentes que esquecemos no fogão com o cabo virado para fora, esperando o puxão de um pequeno curioso? E quanto aos remédios em armários abertos? E os fósforos? E os botijões de gás?



Decididamente, cozinha não é lugar para crianças que ainda não têm a mínima noção de perigo!

Depois de conquistar os quartos, a sala e a cozinha, só falta mesmo explorar o mundo lá fora... A partir dos cinco anos, uma causa importante de morte por acidente são os atropelamentos. No Brasil, poucas escolas ensinam regras de trânsito para seus alunos e os motoristas, que deviam conhecê-las bem, não as respeitam. Para o pedestre, seja criança ou adulto, a melhor forma de evitar esse tipo de acidente é sempre olhar para os dois lados antes de atravessar, mesmo estando na faixa de pedestres. No caso de rodovias e auto-estradas, deve-se, sempre que houver, utilizar a passarela.

Mas não é só fora do carro que uma criança deve tomar cuidado... Dentro do carro também! Até os cinco anos de idade, as mães devem colocá-las em uma cadeira apropriada no banco de trás. De cinco a 10 anos, a garotada continua no banco de trás, mas com cinto de segurança. Se o cinto for daqueles que cruzam o peito na diagonal e você não tiver altura suficiente para ficar bem preso, tenha no carro uma almofada para sentar em cima. Crianças só podem viajar no banco da frente depois dos 10 anos de idade e, assim como qualquer adulto, sempre com o cinto de segurança.



Lugares divertidos, mas que podem esconder perigos, são as áreas de lazer. Os brinquedos de praças e parques não costumam atender às medidas mínimas de segurança para quem as utiliza. O escorrega, por exemplo, deveria sempre terminar em um tanque de areia ou em qualquer outra superfície macia. Pena que quase nunca é assim. O resultado é que, depois de algumas escorregadas, você leva para casa aquela famosa dor no bumbum.

Nos colégios, as áreas de lazer, construídas sem o mínimo planejamento, também bancam as vilãs, fazendo com que muitas brincadeiras terminem em esparadrapo. Para evitar tais problemas, além de planejar melhor a construção desses espaços, é preciso indicar nos brinquedos a que idade eles são recomendados.

## Meninos x meninas

Que os acidentes variam de acordo com a idade, já se sabe. Mas que outros fatores entram nesta soma de arranhões, braços quebrados e pés torcidos? O sexo é um deles. Algumas pesquisas comprovaram que os meninos se acidentam mais do que as meninas. Por quê? Ainda de acordo com as pesquisas, os garotos são estimulados pelos adultos a praticarem esportes que tenham contato físico, como jogar bola, correr, lutar etc. Enquanto isso, as meninas continuam ganhando bonecas no aniversário, levando bronca quando querem brincar com os meninos e, de quebra, encontram quem muito cedo as ensinem como se maquiar, se arrumar etc.

## Acidentes dos mais diferentes

Outro fator que determina o tipo de acidente é o local onde a criança vive. Garotos que moram no campo passam por sustos diferentes dos que vivem nas grandes cidades. No meio rural, podem ocorrer mordidas de cobras, atropelamentos por tratores, coices de cavalos etc. Dependendo do país, os acidentes também mudam. Em países com litoral, acontecem afogamentos; em países mais frios, há, por exemplo, acidentes com neve. E por aí vai...

Por último, mas não menos importante, está a renda familiar. Crianças pobres sofrem mais acidentes que crianças ricas. Famílias com mais dinheiro podem pagar babás, ter casas mais bem construídas e seguras, levar os filhos de carro para o colégio etc. Mas isso não quer dizer que estão imunes aos acidentes. Da mesma forma, não quer dizer que as crianças pobres vão se acidentarem a toda hora. Educação e prevenção, na medida certa, é o que importa para evitar acidentes e manter uma vida alegre em qualquer classe social.

## O que fazer?

Não são apenas os pais que precisam se preocupar com os filhos. Desde que bem informada, a garotada pode evitar os acidentes. A lista a seguir mostra alguns cuidados básicos que você deve ter consigo mesmo e ensinar aos irmãos mais novos e a todos os seus colegas:

- Solte pipa bem longe dos fios de alta tensão. Eles podem dar choques fortíssimos!
- Mergulhe sempre com adulto por perto e apenas em locais onde conheça a profundidade e a força das correntes de água, principalmente nos casos de mar, rios e cachoeiras.

