DANBURY HOSPITAL
A Higher Level of Care

Folha de Informação aos Pacientes do Danbury Hospital

Dicas sobre Quedas, Ferimentos e Segurança na Infância

Fatos sobre Quedas e sua Importância na Segurança das Crianças

As quedas são a principal causa de ferimentos entre as crianças de todas as idades. Os ferimentos mais graves causados por quedas geralmente ocorrem na cabeça. A maioria das quedas que acontecem envolvem móveis, degraus, andadores para bebê, carrinhos de compra em lojas e equipamentos de playground. Crianças colocadas inadequadamente nos carrinhos de compra em lojas correm grande perigo de cair do carrinho. Quedas da janela podem causar morte ou ferimento grave.

Existem medidas preventivas para proteger meu filho(a) ou criança sob minha responsabilidade?

- Não deixe sua criança sem supervisão sobre o trocador de fraldas ou outros móveis altos.
- Não permita que crianças pulem de cima de equipamentos altos nos playgrounds nem que pulem em cima dos móveis.
- Coloque o cinto de segurança na sua criança em um cadeirão ou carrinho de bebê.
- Sempre levante as laterais do berço, mesmo no caso de bebês que ainda não conseguem se erguer com as duas mãos.
- Andadores de bebês são muito perigosos.
  - Seu uso retarda o processo infantil de aprendizado do equilíbrio.
  - Não são recomendados pela Academia Americana de Pediatria (*American Academy of Pediatrics*).
  - Chiqueirinhos (sem rodas) são uma opção mais segura.
- Não coloque cadeiras, berços e móveis junto à janela.
- Fique junto com a sua criança na escada, em passadiços e em varandas elevadas.
- Não deixe objetos largados no chão ou na escada.
- Coloque grades de segurança nas duas extremidades de uma escada.
- Cubra as janelas com grades protetoras.
  - As telas não são suficientemente resistentes para segurar as crianças.

Fatos sobre Ferimentos

- As crianças estão, especificamente, sob alto risco de sofrer ferimentos ao andar de bicicleta.
- Cerca de 45 % dos ferimentos envolvendo atividades em playground resultam em fraturas graves, lesões internas, traumatismos, luxações e amputações.
- As crianças, especialmente antes dos 6 anos de idade, são mais propensas a sofrer envenenamento involuntário do que crianças mais velhas e adultos.
- Crianças com até 4 anos de idade estão entre as que correm o maior risco de morte ou ferimento resultante de incêndio residencial.
- Todos os fogos-de-artifício são perigosos, especialmente para as crianças.
- Afogamento é a segunda maior causa de morte acidental entre crianças de até 14 anos de idade.
- A violência entre jovens, tipicamente, envolve crianças, adolescentes e jovens adultos, entre as idades de 10 a 24 anos, e inclui comportamento agressivo, tal como insultos, "bullying" (intimidação, agressão por indivíduos mais fortes), golpes físicos, bofetões ou lutas de soco.
- O uso de bebidas alcoólicas está envolvido em cerca de 25 % a 50 % das mortes de adolescentes e adultos associadas a diversões aquáticas.
- SEGUNDO ESTIMATIVAS, ENTRE AS CRIANÇAS NA FAIXA ETÁRIA DE 0-14 ANOS, LESÕES POR TRAUMATISMO CRANIANO RESULTAM, ANUALMENTE, EM 400.000 ATENDIMENTOS DE PRONTO-SOCORRO.
  - As principais causas de lesões por traumatismo craniano são: acidentes automobilísticos, uso de armas de fogo e quedas.

Crianças com traumatismo craniano podem apresentar os mesmos sintomas de um adulto. Porém, elas têm maior dificuldade de expressar o que sentem. Chame o médico de sua criança se ela sofrer uma pancada na cabeça e você notar algum dos seguintes sintomas:

- Cansaço ou desânimo;

- Irritabilidade ou mau humor;
- Mudanças na alimentação;
- Mudanças no sono;
- Mudanças no jeito que a criança brinca;
- Mudanças no desempenho escolar;
- Falta de interesse nos brinquedos / atividades favoritos;
- Perda de aptidões recém-adquiridas, tais como ir ao banheiro por conta própria;
- Perda de equilíbrio / instabilidade ao caminhar; ou
- Vômito.

O que devo fazer se minha criança cair?

O possível grau de gravidade da lesão sofrida pela sua criança depende da altura da queda e da superfície em que ela caiu:

- Abrace a sua criança até ela parar de chorar e fique alerta para quaisquer sintomas estranhos.
- Chame o médico se a aparência ou as ações da sua criança ficarem diferentes do normal.
- Chame o médico se tiver qualquer dúvida ou preocupação a respeito de algum sintoma, lesão ou comportamento da sua criança depois de uma queda.
- Se a sua criança ficar inconsciente ou não conseguir se mover, ligue para os serviços de emergência: 9-1-1

Para zelar pela segurança das crianças é preciso, muitas vezes, pensar nos múltiplos riscos existentes no lar e na comunidade. Comece cedo a conversar sobre segurança com sua criança de pouca idade, começando com as seguintes dicas de segurança:

- ✓ Instale a cadeirinha de segurança certa no carro;
- ✓ Use cintos de segurança e cadeirinhas de segurança;
- ✓ As crianças devem sempre andar de carro no assento traseiro;
- ✓ Ensine as crianças como atravessar a rua com segurança;
- ✓ Certifique-se de que as crianças estejam usando os acessórios e equipamentos certos para a prática de esportes;
- ✓ As crianças devem usar capacetes de segurança ao andar de bicicleta, para patinar, ao andar de patinetes, etc.;
- ✓ Guarde medicamentos, assim como outras substâncias perigosas em armários trancados;
- ✓ Nunca deixe crianças pequenas sem vigilância.

As crianças de pouca idade, especificamente, estão sob risco de sofrer lesões.

- A vigilância é a melhor maneira de zelar por sua segurança.
- Fazer a casa toda ficar segura ou "à prova de crianças" também pode ser útil.

É impossível afastar todos os riscos à segurança existentes na vida, mas é possível reduzi-los. Você pode evitar grandes riscos e preparar-se para emergências tomando as seguintes providências:

- Elabore um plano de emergência familiar;
- Saiba como sair de casa rapidamente em caso de incêndio;
- Tenha uma escada externa se sua residência for no terceiro andar (*third floor*);
- Tenha sempre os números para chamadas de emergência ao lado dos seus telefones.
- Prepare um "kit" de primeiros socorros para o lar;
- Mantenha armas de fogo descarregadas e trancadas. Guarde a munição trancada separadamente.
- Sigas as instruções cuidadosamente ao usar ferramentas e equipamentos.
- Instale alarmas de fumaça e detectores de monóxido de carbono, testando-os pelo menos uma vez a cada seis meses.

Para obter mais informações sobre segurança, visite o site: www.KidsHealth.org

- ABCs of Raising Healthy Kids: Steps to Staying Safe and Healthy ["O ABC da Educação de Crianças Saudáveis: Passos a serem dados para permanecer seguro e saudável"]
- Child Safety: Keeping Your Home Safe for Your Baby ["Segurança Infantil: Como manter seu lar seguro para o bebê"]