

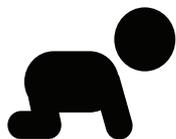
As estratégias de prevenção

Nos primeiros meses de vida

As quedas acontecem desde os primeiros dias de vida, quando a criança ainda mal se mexe... Muitas estão relacionadas com comportamentos errados dos adultos.



- > Nunca deixe o bebé sozinho em cima da cama dos adultos, de um sofá ou mesa de muda de fraldas, nem “por um segundo”, mesmo que esteja a dormir.
- > Se tiver que sair do quarto leve-o consigo; se não puder levá-lo deite-o no berço, na cama de grades ou no chão, sobre uma manta.
- > Evite usar o “ovinho” em casa. Se tiver mesmo que o fazer, nunca o coloque em cima de mesas ou outros móveis e aperte bem o cinto interno (arnês).
- > Aperte sempre o arnês sobre o corpo da criança na espreguiçadeira, carrinho de passeio e cadeira alta da papa.



A partir dos 6 meses

Quando a criança começa a gatinhar, e mais tarde a andar, aumenta a probabilidade de quedas de alturas elevadas: escadas, janelas, varandas ou terraços. A maior parte acontece em casa.

- > Nunca utilize um andarilho, também designado “aranha” ou “voador”. É o artigo para crianças que provoca mais quedas.
- > Instale cancelas, homologadas pela norma europeia, no primeiro e no último degrau das escadas.
- > Todas as cancelas devem ter o topo liso, aberturas inferiores a 6 cm e altura de, pelo menos, 60 cm. Não podem existir elementos – como por exemplo, barras horizontais – que possam servir de apoio para os pés e permitir trepar. Prefira modelos com portinhola e trinco de segurança. Ao cimo das escadas devem ser presas com parafusos e nunca instaladas apenas sob pressão.
- > Prefira janelas basculantes (que abrem a parte de cima para o interior).
- > Instale limitadores de abertura nas janelas e portas de acesso a varandas e terraços, que permitam abrir no máximo 9 cm. Existem portas e janelas com limitadores de abertura integrados na caixilharia.
- > As varandas, varandins, *mezzanines* ou outras plataformas elevadas devem ter guardas com altura de, pelo menos, 110 cm e aberturas inferiores a 9 cm. Não devem ter aberturas nem barras horizontais por onde a criança possa passar ou que a ajudem a trepar.
- > Se as guardas não possuírem estas características coloque por dentro um painel rígido e contínuo, de material resistente ao impacto e não deformável (como por exemplo, acrílico, vidro laminado).
- > Nunca coloque móveis, cadeiras, vasos, triciclos (ou outros objetos) perto de janelas, guardas e no patamar das escadas.
- > Coloque a grade da cama para baixo e retire as cancelas das escadas quando perceber que a criança começa a tentar sair ou descer sozinha. Ensine-a a descer de barriga para baixo. Normalmente isto acontece por volta dos 18/24 meses.
- > Quando a criança mudar da cama de grades para uma maior, coloque uma proteção lateral.
- > Não deixe a criança utilizar a cama de cima do beliche antes dos 6 anos.



A partir dos 6 anos



Apesar de ter adquirido novas capacidades ao longo do seu crescimento, a criança continua a correr risco de quedas com consequências graves, pois a sua falta de experiência não lhe permite fazer uma avaliação adequada do risco. Nesta idade aumentam as quedas na escola e nas atividades desportivas.

- > Os corredores e as escadas devem estar desimpedidos de obstáculos e bem iluminados. Os pavimentos não devem ser em material escorregadio.
- > O vão das escadas deve ser protegido com painéis de altura superior à guarda, para impedir que escorreguem pelo corrimão.
- > O piso de amortecimento nas zonas de queda dos equipamentos de jogo e recreio não deve ter sinais de desgaste (falta de areia ou placas sintéticas afastadas).

- > Deve ser explicado à criança e ao adolescente o risco de se pendurar em janelas e varandas, sentar-se nos parapeitos ou caminhar sobre telhados e muros altos.
- > A utilização de equipamentos de proteção individual adequados, como o capacete, pode reduzir as lesões graves e incapacitantes.

As quedas por tropeção, apesar de, no geral, não terem consequências graves são muito frequentes.

- > Não deixe brinquedos espalhados no chão.
- > Não calce chinelos às crianças e prefira sapatos bem presos aos pés, quando brincam, correm e andam de bicicleta.
- > No interior e no exterior da escola, ATL, ginásio, e nos espaços de brincadeira ao ar livre, verifique que o piso está em boas condições de conservação e é regular, sem desníveis ou elementos onde se possa tropeçar.