

# Segurança Infantil:

**o Que Todos os Pais  
Precisam de Saber**



# AUTORES

## **Beatriz Gonçalves**

Estudante de Enfermagem da Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve

## **Inês Rodrigues**

Estudante de Enfermagem da Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve

## **Ângela André**

Enfermeira do Serviço de Consulta Externa de Pediatria da Unidade Hospitalar de Faro, da Unidade Local de Saúde do Algarve

## **Mónica Bota**

Enfermeira do Serviço de Consulta Externa de Pediatria da Unidade Hospitalar de Faro, da Unidade Local de Saúde do Algarve

## **Inês Domingos**

Docente Convidada do Curso de Licenciatura em Enfermagem, da Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve

## **Ana Vitória Dias**

Enfermeira Gestora do Serviço de Consulta Externa de Pediatria da Unidade Hospitalar de Faro, da Unidade Local de Saúde do Algarve

## **Filomena Matos**

Orientadora do Trabalho e Professora do Curso de Licenciatura em Enfermagem, da Escola Superior de Saúde da Universidade do Algarve

# ÍNDICE

## 1. Segurança do Bebê (0 a 12 meses) | 4

- 1.1 Desenvolvimento do Bebê
- 1.2 Segurança durante o Sono
- 1.3 Prevenção de Quedas
- 1.4 Prevenção de Asfixia e Engasgamento
- 1.5 Segurança no Transporte
- 1.6 Prevenção de Queimaduras
- 1.7 Proteção da Pele do Bebê

## 2. Segurança da Criança Pequena (1 aos 3 anos) | 12

- 2.1 Desenvolvimento da Criança entre o 1º ano e os 3 anos
- 2.2 Prevenção de Intoxicação
- 2.3 Prevenção de Afogamento
- 2.5 Segurança no Transporte
- 2.4 Prevenção de Asfixia e Engasgamento

## 3. Segurança da Criança em Idade Pré Escolar (4 aos 6 anos) | 18

- 3.1 Desenvolvimento da Criança entre os 4 e os 6 anos
- 3.2 Segurança a Andar de Bicicleta
- 3.3 Segurança no Transporte

# ÍNDICE

## **4. Segurança da Criança em Idade Escolar (7 aos 12 anos) | 22**

**4.1** Desenvolvimento da Criança entre os 7 e os 12 anos

**4.2** Segurança no Desporto

**4.3** Segurança a Andar de Bicicleta

**4.4** Segurança Enquanto Peão

## **5. Segurança do Adolescente (13 aos 17 anos) | 27**

**5.1** Desenvolvimento do Adolescente

**5.2** Segurança na Internet

**5.3** Prevenção de Queimaduras

**5.4** Segurança na Transporte

**5.5** Segurança na Condução

**5.6** Prevenção do Uso e Abuso de Álcool e Drogas

## **6. Anexos | 37**

**6.1** Como escolher o Capacete Certo para o Meu Filho?

**Contactos Importantes | 39**

**Referências | 40**

# CAPITULO 1

## **Segurança do Bebê**

(0 aos 12 meses)



Garantir a segurança do seu filho é uma prioridade desde o primeiro dia de vida. Pequenos gestos podem prevenir acidentes graves e sequelas para o resto da vida!

## 1. DESENVOLVIMENTO DO MEU BEBÉ

À medida que o seu filho cresce, ele desenvolve novas capacidades que o ajudam a explorar o mundo. No entanto, cada competência desenvolvida traz consigo novos desafios que podem comprometer a segurança do bebê.

### 3 / 4 meses

Bebé consegue controlar e sustentar o peso da sua cabeça

### 5 meses

Bebé consegue rebolar. E adora levar objetos à boca!

### 7 meses

Bebé emite as primeiras sílabas ("papapa, mamama")

### 8 meses

Bebé consegue manter o equilíbrio sentado

### 9 / 10 meses

Bebé consegue gatinhar e já é capaz de agarrar objetos mais pequenos, usando a ponta dos dedos ("garra em pinça")

**Cada criança tem o seu próprio ritmo de desenvolvimento e pequenas variações são normais. As consultas de Enfermagem são muito importantes na vigilância do desenvolvimento do seu filho, podendo colocar as suas questões sobre as dúvidas e receios, caso suspeite que algo não está bem.**

## 2. SEGURANÇA DURANTE O SONO

**Temperatura ideal do quarto:** entre 16 a 20°C\*

### Como deve dormir o bebê?

- De barriga para cima, sem cápsulas de sono, ninhos ou posicionadores de sono, para evitar a Síndrome de Morte Súbita Infantil;
- Os pés do bebê devem tocar no fundo do berço, de forma a evitar o deslizamento da roupa da cama para cima da cara do bebê;
- O bebê deve dormir sem gorros, fios no pescoço, nem correntes de chupeta, pelo risco de asfixia;
- Quando o bebê conseguir rolar para ambos os lados, pode deixar o bebê na posição que ele preferir.

### Como preparar a cama?

- Não coloque almofadas e brinquedos na cama, pois o bebê não consegue os afastar;
- Evite roupa de cama em excesso!
- A roupa da cama deve estar, no máximo, ao nível dos ombros e com os braços do bebê por cima da roupa, de forma a que não deslize para a sua cara;
- O colchão deve ser firme, plano e bem adaptado ao tamanho da cama;
- As grades do berço devem ter no mínimo 60cm de altura e no máximo, 6cm de distância entre si, evitando que as mãos, pés ou cabeça do bebê fiquem presos.

**Nunca coloque o bebê a dormir no sofá ou na poltrona, pelo risco de queda!**

\*segundo Ball & Blair (2021) [UNIFEC UK]



### 3. PREVENÇÃO DE QUEDAS

Arranhões, hematomas e quedas fazem parte do crescimento de qualquer criança. Contudo, nos primeiros meses, **a cabeça do bebê pesa mais que o corpo!** Uma queda de cabeça pode trazer sequelas irreversíveis.



- Afaste móveis (ex. camas, sofás) das janelas, pois servem de "escada" para os bebês;
- Nas varandas com aberturas, coloque proteções extra (ex. painéis de acrílico ou de vidro laminado), para impedir que o bebê trepe, evitando uma queda por altura;
- Utilize superfícies como borracha ou areia em parques, para minimizar lesões em caso de quedas.
- Supervisione ativamente as crianças em áreas potencialmente perigosas, como escadas ou parques.
- Nunca deixe o seu filho sozinho no muda fraldas (nem por 1 segundo!) ou sob a vigilância de um irmão mais velho (também sendo este uma criança);
- Coloque e ajuste sempre o cinto da cadeira de refeições, garantindo a segurança do bebê enquanto come;
- As escadas devem ter corrimão, para prevenir a queda dos pais, que andam muitas vezes com o bebê ao colo;
- Antes do bebê começar a gatinhar, proteja as escada com barreiras, quer para descer, quer para subir;



#### Como ensinar o meu bebê a manter-se de pé e a andar em segurança?

**Não compre andarilhos ("aranhas") para crianças,** pois estes promovem uma postura assimétrica, exigem pouco esforço da criança para andar e aumenta o risco de queda. Opte por um centro de atividades fixo.



## 4. PREVENÇÃO DE ENGASGAMENTO E ASFIXIA

### Como cortar os alimentos?

- Devido ao risco de engasgamento, corte os alimentos no sentido do seu comprimento e não às rodelas, (ex. cenoura, aipo);
- Alimentos redondos (ex. uvas, tomate cherry) devem ser cortados em quartos;
- Retire as grainhas / sementes da fruta;
- Os frutos secos devem ser muito bem picados.

### Cuidado com os pequenos objetos!

O chão deve estar limpo, isento de objetos pequenos, como tampas de canetas, bijuteria, pilhas, moedas...!

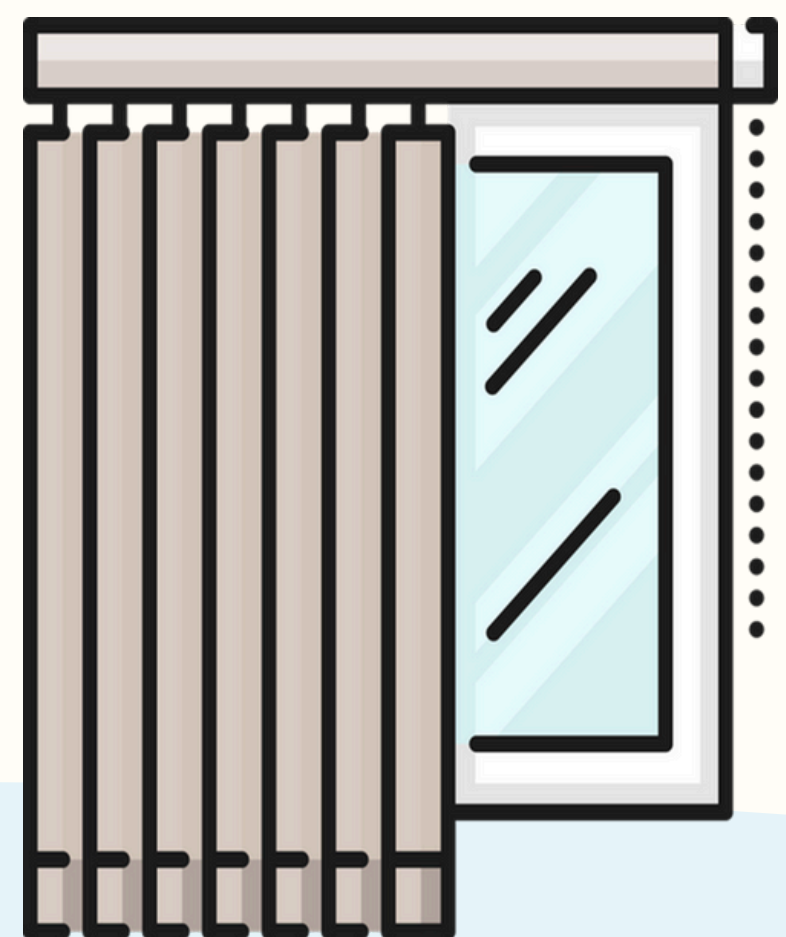
Se o seu bebé **se babar muito, tossir e parecer desconfortável**, pode ter engolido algo. **Ligue para o 112 e não lhe dê comida ou bebida!**

### Sabia que os fios das persianas representam um grande perigo para o seu bebé?

Quando o bebé começa a andar pode alcançar os fios das persianas, que representam um risco de asfixia em segundos.

**Prefira persianas sem fios no quarto do bebé.**

- Os fios das persianas devem estar fora do alcance das crianças.
- Não enrole os fios, para evitar nós perigosos;
- Use organizadores de fios (fixos no topo da persiana) ou clips de segurança (colocados a 1,5m do chão);



## 5. SEGURANÇA NO TRANSPORTE

### Antes de comprar o “Ovinho”, certifique-se que:

- Não tenha sido usado por mais de 2 crianças ou que não tenha sofrido um acidente. Por estes motivos, evite comprar em segunda mão;
- Cumpra as normas internacionais: devem ter uma etiqueta com o símbolo “R44/04”, “R129” ou “R129-02”;
- Antes de comprar, experimente o ovinho no carro. Os cintos devem ter um comprimento adequado para a sua instalação;



### Como Transportar o meu Bebê no Carro ?

- Nunca transporte o bebê ao colo, mesmo em curtos percursos. O bebê deve estar **SEMPRE** num sistema de retenção;
- As crianças devem viajar de costas para o trânsito até o mais tarde possível (**no mínimo até aos 3/4 anos**). Mesmo que o bebê tenha de cruzar as pernas / bater com os pés no banco do carro, não são motivos para virar a cadeira;
- Instale a cadeira num lugar sem *airbag* frontal ativo, preferencialmente atrás do banco do passageiro, para facilitar o acesso pelo passeio;
- Prenda o ovinho ao banco do carro usando 3 pontos de fixação com o cinto de segurança (ou com 1 ponto de fixação, se Isofix). **Siga o manual de instruções do ovinho!**



## 6. PREVENÇÃO DE QUEIMADURAS

### Fontes de Calor

- Mantenha fora do alcance e vista do bebê velas, radiadores e lareiras;
- Cubra todas as tomadas com protetores e esconda cabos de aparelhos que aquecem (ex. aquecedores);
- Guarde os secadores e alisadores desligados e fora do alcance do bebê, pois podem queimar mesmo 15 minutos após o seu uso.



### Temperatura da Comida

**Teste a temperatura do leite / comida** no dorso da mão ou no pulso, antes de dar ao bebê.

- Cuidado com os biberões e canecas, pois mesmo após 15 minutos, podem estar quentes externamente!

### Cuidados na Cozinha

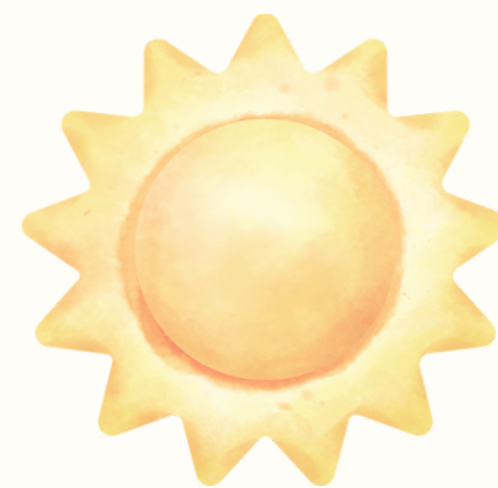
**O seu bebê não deve estar na cozinha! Coloque barreiras para impedir o acesso à cozinha.**

- Caso não consiga garantir a vigilância fora da cozinha, o bebê deve estar na cadeira de refeições, longe do fogão e da bancada;
- Não cozinhe com o bebê ao colo!
- Nunca deixe bebidas quentes ao alcance ou vista do bebê;
- Coloque o bebê no chão ao transportar líquidos quentes.



## 7. PROTEÇÃO DA PELE DO BEBÉ

**Queimaduras solares na infância duplicam o risco de cancro de pele no futuro!**



A pele do bebê queima-se 4 vezes mais rápido do que a pele do adulto. E uma vez que o protetor solar antes dos 6 meses não está recomendado, **evite levar o bebê à praia antes dos 6 meses.**

Após os 6 meses, aplique generosamente protetor solar 50+ e reaplique a cada 2 horas ou após contacto com água. E coloque o seu bebê à sombra!

**Horário seguro:** Evite o sol entre as 11h e 16h

**Calções ou biquíni não é suficiente para proteger o seu bebê do sol do sol!**

O ideal é vestir o bebê com **calças** e **camisolas frescas**, de algodão, que cubram os braços e as pernas, proporcionando proteção sem causar desconforto.

Nunca se esqueça de colocar um **chapéu** de abas largas, essencial para proteger o rosto, o pescoço e as orelhas da criança.

Se o bebê já andar, pode deixá-lo descalço, mas tenha atenção à temperatura da areia para evitar queimaduras nos pés.

### Temperatura da Água do Banho

- Encha a banheira com água fria primeiro, depois adicione água quente;
- Teste a temperatura com o cotovelo antes de colocar o bebê.

**Para a Segurança do Seu Bebê, consulte também, no Capítulo 2. :**

- Prevenção de Intoxicação
- Prevenção de Afogamento

# CAPITULO 2

## **Segurança da Criança Pequena**

(1 aos 3 anos)



# 1. DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA ENTRE O 1º ANO E OS 3 ANOS

## 12 meses / 18 meses

- Dá os primeiros passos, corre de forma desajeitada e sobe as escadas gatinhando;
- Usa a colher com ajuda e desenha riscos no papel;
- Diz as suas primeiras palavras e responde a ordens simples;
- Copia tarefas domésticas e procura objetos escondidos;
- Fase das birras, por frustração às suas limitações físicas e verbais.

## 18 meses / 2 anos

- Vira páginas de livros grossos e brinca ao “faz de conta”;
- Capaz de combinar duas palavras e aponta para partes do corpo e imagens em livros;
- Chuta uma bola e salta com os dois pés;
- Demonstra autonomia (“eu faço!”) e reconforta alguém quando chora;

## 2 anos / 3 anos

- Sobe e desce as escadas de pé, pedala num triciclo com apoio e tira a roupa sozinha;
- Inicia fase dos “porquês”, questionando-se sobre tudo o que a rodeia;
- Sente remorso e culpa, após um mau comportamento seu.

## 2. PREVENÇÃO DE INTOXICAÇÃO

**Cuidado com a curiosidade da sua criança!** A intoxicação acidental é uma das principais causas de acidentes domésticos!



- Guarde os produtos de limpeza, higiene, medicamentos, tóxicos, tintas e bebidas alcoólicas em armários altos e trancados (use fechos de segurança próprios);
- Nunca deixe os produtos de limpeza em locais visíveis e acessíveis e sem vigilância, mesmo que “só por um instante”. Se precisar de se ausentar, leve o produto consigo ou guarde-o imediatamente;
- Mantenha sempre os produtos nas embalagens originais, com rótulos legíveis e nunca reutilize embalagens para guardar alimentos ou bebidas;
- Não dê embalagens vazias de produtos perigosos para a criança brincar, pois podem conter vestígios do produto.
- Prefira embalagens com tampas à prova de crianças;

### Ensine e Supervisione

- ★ Ensine, de forma simples e adequada à idade, que certos produtos são “proibidos” e perigosos;
- ★ Supervisione sempre a criança, especialmente em ambientes onde possa haver acesso a produtos tóxicos.

#### **Em caso de suspeita de intoxicação:**

- Não provoque o vômito, nem ofereça líquidos!
- Leve a criança imediatamente ao hospital, levando a embalagem do produto ingerido

### 3. PREVENÇÃO DE AFOGAMENTO

O **afofamento é das principais causas de morte acidental** em crianças pequenas. Acontece de forma **rápida, silenciosa** e com poucos centímetros de água. A prevenção exige vigilância constante, barreiras físicas e educação.

#### Supervisão Ativa

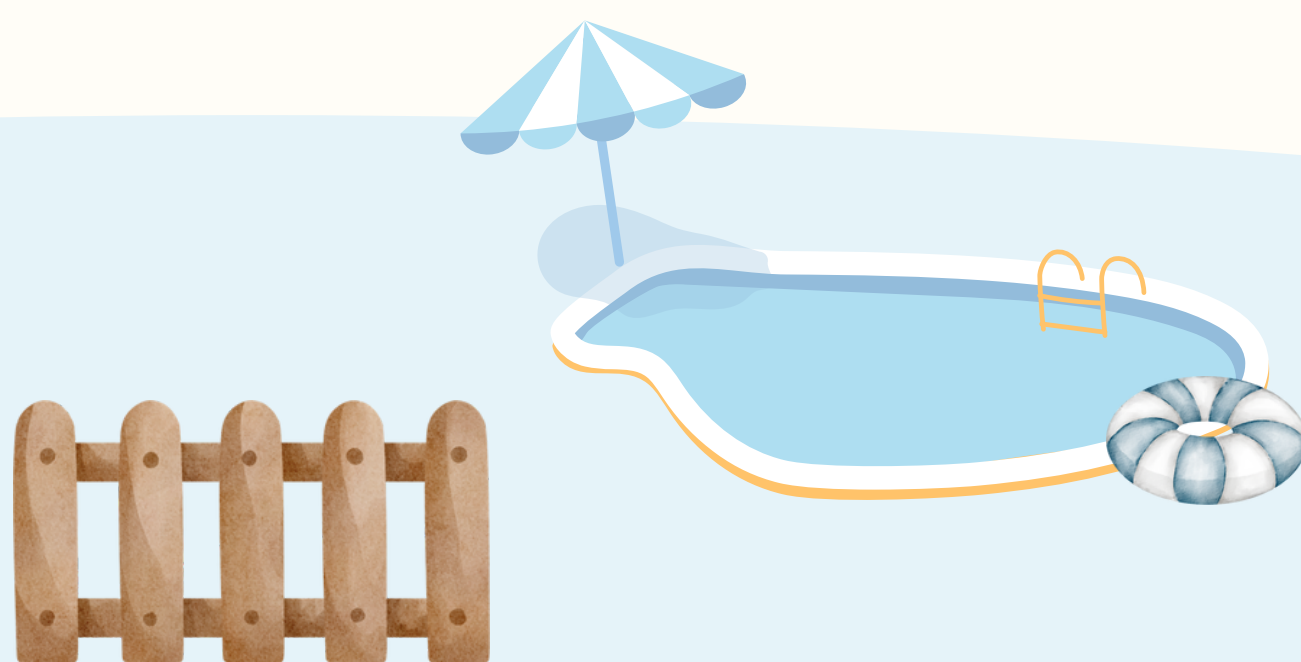
- Nunca deixe a criança sozinha quando estiver dentro ou perto de água, seja na banheira, baldes, praia, piscina, parques aquáticos, tanques de água ou rios;
- A supervisão deve ser feita por um adulto e nunca por outra criança, mesmo que seja mais velha;

#### Barreiras Físicas e Segurança no Ambiente

- Instale vedações, pelo menos com 1,2-1,5m de altura, ao redor da piscina, com portão de fecho automático e travão de segurança;
- Cubra os tanques e reservatórios de água com superfícies rígidas. As lonas em tecido, permitem o afundamento da criança e podem-se tornar igualmente perigosas;
- Os baldes devem estar sempre virados para baixo.

#### Educação e Regras

- Ensine a criança a nadar!
- Incentive a aprendizagem da natação e flutuação com instrutores qualificados, sempre em ambientes seguros;
- Ensine a criança sobre os perigos da água e a importância de nunca entrar sozinha em piscinas, praias ou outros locais aquáticos;
- Oriente para não correr, empurrar ou simular afogamentos durante brincadeiras na água.



## 3. PREVENÇÃO DE AFOGAMENTO

### Equipamentos de flutuação

O uso correto de auxiliares de flutuação apropriados (coletes salva-vidas e braçadeiras), pode ser fundamental para a segurança da criança.

**Boias e colchões insufláveis não são equipamentos de flutuação seguros!** Eles dão uma falsa sensação de proteção, pois viram-se facilmente e podem ser levados pelo vento ou pela água, aumentando o risco de afogamento.

Opte sempre por equipamentos certificados e adequados à idade e peso da criança!

### Cuidados Especiais

- Não permita brinquedos ou objetos atrativos próximos à piscina, pois podem atrair a criança para a água;
- Escolha sempre locais vigiados por nadadores-salvadores para banhos e natação e respeite as sinalizações e instruções;
- Nunca mergulhe em locais desconhecidos ou rasos.

## 4. SEGURANÇA NO TRANSPORTE

### Cadeira para Crianças com até 105cm

Na compra da cadeirinha, verificará que existem muitos modelos no mercado. É importante que idealmente até aos 4 anos, a criança seja transportada com a cadeira voltada para trás. **Antes dos 15 meses é proibido o seu transporte com a cadeira voltada para a frente!**

Para maior segurança da sua criança no transporte, leia o tópico  
“Como transportar o meu Bebê no carro?”, na pág. 9

## 5. PREVENÇÃO DE ASFIXIA E ENGASGAMENTO

É fundamental que os pais **redobrem a atenção** à medida que a criança cresce e começa a explorar novos alimentos e ambientes, uma vez que o risco de engasgamento permanece elevado até aos 3 anos.

Apesar de a criança ganhar novas competências, continua vulnerável devido à imaturidade da mastigação e deglutição, bem como à sua preferência em levar objetos à boca.

- **Permaneça junto das crianças** enquanto comem – é a atitude mais importante que pode ter para as proteger.
- **Incentive as crianças a estarem sentadas e paradas** enquanto comem – pode ser difícil, mas é muito mais seguro.

**Para a Segurança da Sua Criança, consulte também, no Capítulo**

**1. :**

- Prevenção da Asfixia e Engasgamento



# CAPITULO 3

## **Segurança da Criança em Idade Pré-Escolar**

(4 aos 6 anos)



# 1. DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA ENTRE OS 4 E OS 6 ANOS

## 4 / 5 anos

- **Habilidades Motoras:** corre, salta e desce escadas com mais equilíbrio. Melhoria da coordenação motora fina (ex. usa tesoura, talheres);
- **Desenvolvimento cognitivo:** tem um vocabulário mais expandido, inicia o reconhecimento de letras, números e padrões. Revela uma enorme curiosidade (“fase dos porquês”), começa a distinguir fantasia de realidade, mas continua com uma grande capacidade de fantasiar;
- **Relações Interpessoais:** prefere brincar em grupo, faz amizades mais significativas. Demonstra preocupação com os sentimentos dos outros, aprende a partilhar;
- **Comportamento:** testa limites, apresenta comportamentos desafiantes e variações emocionais intensas.
- **Consciência moral:** tem maior consciência do certo e do errado, mas ainda culpa os outros pelos próprios erros. Pode mentir para evitar punições.

## 5 / 6 anos

- **Desenvolvimento cognitivo:** atenção mais focada e duradoura. Compreende regras de jogos e conceitos antónimos. Demonstra interesses mais específicos. Capaz de adiar recompensas e começa a emergir o raciocínio abstrato;
- **Relações Interpessoais:** gosta de agradar os amigos, deseja ser aceite e ser como eles. Trabalha em equipa, assume papéis em brincadeiras cooperativas. Mostra maior independência em relação aos pais.

## 2. SEGURANÇA A ANDAR DE BICICLETA

### Escolha e Manutenção do Equipamento

- Compre a bicicleta certa: os pés da criança devem tocar no chão, quando sentada. **Evite bicicletas grandes!**
- Ensine a sua criança a verificar antes de andar na bicicleta: os travões, as mudanças de velocidade, pneus e refletores
- A criança não deve usar roupa larga ou comprida, para que não fiquem presas nas correntes da bicicleta ou nos raios da roda;

**Consulte no Capítulo 4, as medidas de Segurança para a andar de bicicleta na estrada!**

### Usar capacete é essencial!

É o dispositivo mais importante para prevenir lesões graves na cabeça. Escolha um capacete adequado ao tamanho da criança

**No final do documento, está descrito como comprar o capacete adequado ao tamanho da criança!**

### Fique de olho no seu filho!

- Supervisione o seu filho até se sentir confortável acerca da capacidade e responsabilidade do seu filho a andar sozinho.
- **Prefira passeios em parques, ciclovias ou passeios até aos 10 anos**, pois as crianças têm dificuldade a calcular distâncias entre veículos e a avaliar a velocidade da bicicleta
- Ensine o seu filho a estar atento aos carros e camiões, em qualquer local!



## 3. SEGURANÇA NO TRANSPORTE

### Depois dos 4 anos:

- E se a criança tiver mais de 105cm de altura, pode começar a usar a cadeira elevatória virada para a frente
- Se a criança **não ultrapassou o peso máximo** suportado pela cadeira, se a **cabeça está bem apoiada** e se os **cintos coincidem com a altura do ombro**, não é preciso trocar a cadeira

### Como ajustar a cadeira?

- Existem cadeiras para vários tamanhos até 125cm, 135cm ou 150cm de altura;
- O uso da cadeira elevatória é importante, uma vez que é possível adaptar o cinto de segurança de acordo com o tamanho da criança, tornando a viagem mais segura. É importante também **ajustar o encosto da cabeça, à medida que a criança cresce.**

### Quando usar o banco elevatório?

- Só deve ser usado por crianças com mais de 125cm, **se o cinto de segurança** não causar desconforto no pescoço **e se o carro tiver apoio para a cabeça;**
- Tal como as cadeiras elevatórias, também existem bancos para crianças com 125cm, 135cm e 150cm de altura;

**É obrigatório usar sistema de retenção (cadeirinha ou banco elevatório) até a criança medir 135 cm de altura.** Se a criança com menos de 12 anos tiver mais de 135cm, pode não usar o banco elevatório

Mesmo depois dos 135 cm, pode ser mais seguro continuar a usar o banco elevatório, dependendo do carro e da criança, para garantir que o cinto fica bem colocado (passando pelo ombro e não pelo pescoço)

# CAPITULO 4

## **Segurança da Criança em Idade Escolar**

(7 aos 12 anos)



# 1. DESENVOLVIMENTO DA CRIANÇA ENTRE OS 7 OS 12 ANOS

## 7 aos 9 anos

- **Habilidades motoras:** participa ativamente nos desportos e em jogos mais estruturados;
- **Habilidades Cognitivas:** pensa mais logicamente sobre situações concretas. Tem maior capacidade em resolver problemas práticos;
- **Relações Interpessoais:** as amizades são baseadas em interesses comuns. Começa a entender o ponto de vista do outro;
- **Desenvolvimento da Autoestima:** a partir do desempenho escolar e social - deseja ser o "bom aluno" e o "bom amigo".

## 10 aos 12 anos

- **Habilidades motoras:** próximas ao padrão adulto, apresenta maior resistência física;
- **Habilidades Cognitivas:** expande o seu pensamento lógico e inicia o desenvolvimento do pensamento abstrato. Revela maior capacidade em planear, organizar e em autorregular-se;
- **Relações Interpessoais:** tem uma visão mais complexa de si próprio e dos outros, com relações de amizade mais profundas e estáveis. Começa a sentir a pressão social;
- **Independência Emocional:** maior independência emocional em relação à família;
- **Valores e Regras:** questiona regras e desenvolve os seus valores próprios.

## 2. SEGURANÇA NO DESPORTO

Antes do seu filho iniciar um desporto, certifique que:

- Consulte o médico antes de iniciar um desporto;
- Os treinadores estão informados sobre alergias, asma, necessidades específicas ou outras condições médicas do seu filho. **Os treinadores devem ter um contacto de emergência!**

### Sinais de Desidratação:

- Cãibras
- Tonturas, desmaio
- Batimentos cardíacos acelerados
- Temperatura corporal elevada

Para prevenir lesões e sequelas:

- Reservar um tempo para aquecer antes e alongar depois do exercício.
- De forma a prevenir a desidratação, perda de consciência entre outras sequelas, **ensine o seu filho a não esperar pela sede, para beber água!** Deve beber água 30 minutos antes da atividade física e durante a mesma, a cada 15 / 20 minutos!
- Usar **equipamento desportivo adequado** ao desporto em causa. Em caso de exposição solar, reforçar a importância do uso de protetor solar!
- Ensine o seu filho **a comunicar qualquer tipo de dor ou desconforto que sinta** durante a prática desportiva;
- Garanta que o seu filho **descanse pelo menor 2 dias por semana**, para evitar lesões por exercício em excesso.



### 3. SEGURANÇA A ANDAR DE BICICLETA

Só permita a sua criança andar no trânsito, **após dominar regras de circulação em segurança.**

#### **Antes de tudo, seja o exemplo para o seu filho!**

Dê o exemplo e use também capacete e respeite as regras de trânsito. Ensine ao seu filho sobre:

- A importância de fazer contacto visual com os condutores antes de atravessar o passeio;
- Circular à direita na via, no sentido do trânsito;
- Usar gestos claros para os condutores e parar nos semáforos e no sinais de STOP;
- Parar e olhar (sentido esquerda-direita-esquerda) antes de entrar numa rua ou num cruzamento;
- Verificar o trânsito atrás antes de virar à esquerda.

**Se a sua criança andar de bicicleta à noite, ao amanhecer ou ao entardecer, certifique-se que o seu filho tenha: roupa refletora, luz frontal e traseira (para que a criança possa ser vista pelos veículos!)**



## 4. SEGURANÇA ENQUANTO PEÃO

### O que ensinar ao seu filho sobre andar na rua em segurança?

- Olhar para esquerda-direita-esquerda antes de atravessar a rua e continuar a olhar em volta até atravessar em segurança;
- Fazer contacto visual com o condutor antes de atravessar a rua;
- Andar sempre nos passeios e passadeiras, devendo atravessar esquinas, usando as passadeiras e os sinais de trânsito
  - E se não existirem passeios? Deve caminhar de frente para o trânsito, o mais à esquerda possível
- Quais as luzes que são acionadas sempre que o condutor está a fazer marcha atrás ou quando vira / muda de direção.

### As crianças devem estar especialmente despertas para os carros que realizam estas manobras!

- Explicar que não devem correr repentinamente para a rua, nem atravessar entre carros estacionados, pois a criança fica escondida entre os carros, não sendo vista pelos condutores, quando decidir atravessar a estrada.

### Cabeça Para Cima, Telefones para Baixo!

- Se o seu filho tiver telemóvel, diga-lhe para NUNCA o usar enquanto anda na rua. Se precisar de fazer uma chamada, por exemplo, deve parar num local seguro.
- As crianças não devem andar com auscultadores na rua, para estarem despertos aos sons à sua volta, como avisos sonoros emitidos por peões ou pelos condutores.
- Ensine o seu filho a estar atento a outros peões e a avisá-los se estiverem em perigo.



# CAPITULO 5

## **Segurança do Adolescente**

(13 aos 17 anos)



# 1. DESENVOLVIMENTO DO ADOLESCENTE

A adolescência é marcada por um período de descoberta, de desenvolvimento da identidade e independência do jovem. Para além das mudanças físicas, o adolescente enfrenta mudanças psicológicas, que requerem orientação e apoio familiar, de forma a garantir a sua segurança física e saúde mental.

## 13 / 14 anos

**Egocentrismo:** o jovem considera-se o “centro das atenções” acreditando que as suas ações serão observadas e julgadas pelos outros. Sente-se único e invulnerável, longe do perigo;

**Autonomia:** o jovem desafia a autoridade dos pais, para afirmar a sua autonomia.

## 14 / 15 anos

**Pensamento crítico:** mais propenso a questionar regras com lógica, exigindo explicações mais contextualizadas;

**Influência dos Pares:** Procura fazer parte de um grupo, podendo adotar comportamentos de risco para não se sentir excluído.

## 15 / 16 anos

**Maturação Cerebral:** desenvolve a sua capacidade de planeamento e tomada de decisão (termina até aos 25 anos);

**Identidade:** define a sua orientação sexual e valores éticos (são conscientes do que é moralmente correto e errado).

## 16 / 17 anos

**Estabilidade Emocional:** habitualmente ocorre uma redução da impulsividade;

## 2. SEGURANÇA NA INTERNET



### Quais os perigos que o meu filho está sujeito ao navegar na Internet?

- **Cyberbullying:** o seu filho pode correr o risco de ser ameaçado, humilhado e receber discurso de ódio, através das redes sociais, mensagens ou por email;
- **Roubo de identidade e burlas:** utilizadores da *internet* pode obter, de forma fraudulenta, os dados pessoais do seu filho, levando a prejuízos financeiros, pessoais e/ou reputacionais;
- **Sextortion:** os seus filhos podem ver vítimas de chantagem, a partir do momento que o agressor tenha em sua posse imagens íntimas do seu filho ou outro tipo de informações sensíveis;
- **Grooming:** quando adultos se fazem passar por jovens, ganhando a confiança dos mais pequenos, explorando menores;
- **Desafios perigosos:** o filho pode ser desafiado por outros a realizar práticas perigosas, que colocam em risco não só a sua integridade física, mas também psicológica.

### Que precauções, enquanto pai / mãe, devo adotar?

- **Mantenha-se informado** sobre as plataformas, *sites* e aplicações que o seu filho utiliza;
- **Estabeleça regras**, quanto aos sites que o seu filho pode aceder e o tempo disponível para navegar na *internet*;
- **Converse** com o seu filho sobre o que vê na internet e sobre as suas experiências online, **incentivando-o a partilhar situações** que o deixaram desconfortável;
- **Explique os riscos** a que o seu filho está sujeito, quando partilha as suas fotografias, vídeos e localizações nas redes sociais;
- **Proporcione ao seu filho** experiências sociais e momentos offline.
- **Supervisione** o seu filho, sempre que possível, quando este estiver online.

## 2. SEGURANÇA NA INTERNET



### Dicas para uma navegação segura

- **Uso de palavras passe fortes e únicas** para cada conta. Devem incluir letras maiúsculas, números e caracteres especiais;
- **Ensine o seu filho a:** não partilhar dados pessoais com desconhecidos, inclusive a localização em tempo real, navegar apenas em sítios confiáveis, fazer downloads apenas em fontes seguras e não clicar ou responder a anúncios, mensagens, links ou emails duvidosos;
- **Atualize regularmente** o *software* e o antivírus e **utilize um firewall.**

#### Qual a diferença entre um antivírus e um *firewall*?

- **Antivírus:** programa de protege o computadores contra vírus, detentando-os e eliminando-os caso entrem no sistema do computador
- **Firewall:** barreira de segurança entre o computador e a internet, impedindo que possíveis ameaças entrem no computador e bloqueando acessos não autorizados

### Para além da Segurança na Internet, promova:

- **O espírito crítico do seu filho:** as *fake news* são cada vez mais prevalentes. Ensine o seu filho a pesquisar em fontes confiáveis;
- **Empatia:** promova o seu filho a adotar um comportamento gentil na *internet*, elucidando-o que as suas palavras e a partilha não consentida de fotografias e vídeos, podem magoar profundamente o outro.



### 3. PREVENÇÃO DE QUEIMADURAS

Com o avançar da idade, **as crianças começam a ter mais autonomia**, inclusive em tarefas que envolvem o uso de fogo, como preparar refeições, acender velas ou ainda o maior manuseamento de equipamentos de aquecimento ou até substâncias químicas.

#### Principais dicas de segurança

- Relembre o adolescente que nunca deve brincar com fósforos, isqueiros ou fogo de artifício. Conforme a sua maturidade, pode ser adequado permitir o uso destes objetos, mas sob supervisão de um adulto. Garanta que existe sempre um telefone por perto para situações de emergência;
- Explique aos mais velhos, que já demonstrem responsabilidade, como cozinhar de forma segura. Deve alertá-los para nunca se afastarem da cozinha enquanto utilizam o fogão ou o forno, pois a principal causa de incêndios domésticos é a comida deixada ao lume sem vigilância;
- Recorde aos adolescentes sobre como utilizar luvas de forno ou pegas para retirar recipientes do forno ou do fogão e explique-lhes como manusear o micro-ondas em segurança;
- Guarde sempre fósforos e isqueiros num local seguro, bem como gasolina, caso tenha em casa.

## 4. SEGURANÇA NO TRANSPORTE

À medida que **os adolescentes se tornam mais independentes**, surgem novos desafios na sua segurança nos transportes, sendo essencial que os pais os orientem e preparem para a uma tomada de decisão responsável.

### Transportes públicos

- Ensine o seu filho a planear o trajeto com antecedência e que conheça os horários dos autocarros, comboios ou metro;
- Oriente sobre a importância de esperar em locais bem iluminados e movimentados;
- Incentive o seu filho a comunicar-lhe sempre que chegar ao seu destino.

### Boleias e Viagens com Amigos

- Converse acerca da importância de só aceitar boleias de pessoas de confiança;
- Combine sempre com o seu filho que o deve informar onde está e com quem vai.

### Caminhar ou Andar de bicicleta

- Reforce a importância de atravessar nas passadeiras e respeitar os sinais de trânsito;
- Oriente sobre a escolha de percursos mais seguros, evitando zonas isoladas;
- Se andar de bicicleta, insista no uso de capacete e outros equipamentos de proteção;
- Reforce os perigos na utilização de auscultadores ou mexer no telemóvel enquanto anda na rua.

## 4. SEGURANÇA NO TRANSPORTE

### Situações de Emergência

- Ensine o adolescente a memorizar contactos de emergência;
- Oriente sobre como pedir ajuda a adultos de confiança ou às autoridades;
- Simule situações para que o adolescente saiba como agir em caso de imprevistos.

Mesmo sendo adolescentes e já podendo viajar no banco da frente, o **uso do cinto de segurança** continua a ser absolutamente fundamental para a sua proteção em caso de acidente.

A melhor forma de garantir a segurança do seu filho é através do **diálogo aberto e da preparação**. Incentive a autonomia, mas reforce a importância da responsabilidade na tomada de decisões. **A confiança entre pais e filhos é a base** para que os adolescentes se sintam seguros e saibam como agir em qualquer situação.

## 5. SEGURANÇA NA CONDUÇÃO

### Motas

A adolescência é uma fase entusiasmante para os jovens, que ganham uma nova sensação de independência ao conduzirem. Para os pais pode ser simultaneamente libertador e assustador.

Mas podem fazer a diferença, **orientando-os**:

- Ao contrário dos carros, os motociclistas são muitas vezes ignorados pelos outros condutores e **ficam facilmente num ângulo morto**.
- O **uso regular dos espelhos retrovisores** é fundamental;
- Reforce que não deve contornar filas de trânsito, pois esta prática é perigosa. Encorajem-no **a avaliar bem cada curva, adaptando a velocidade e a inclinação** e a prestar atenção não só ao veículo imediatamente à frente, mas também aos que circulam mais à frente, para antecipar eventuais perigos;
- Reforce a importância de **manter a distância de segurança**, para garantir tempo de reação suficiente em caso de necessidade;
- **Reforce que o equipamento de proteção não é opcional**: capacete integral, casaco, luvas, botas e joelheiras são indispensáveis para reduzir o risco de lesões graves em caso de acidente



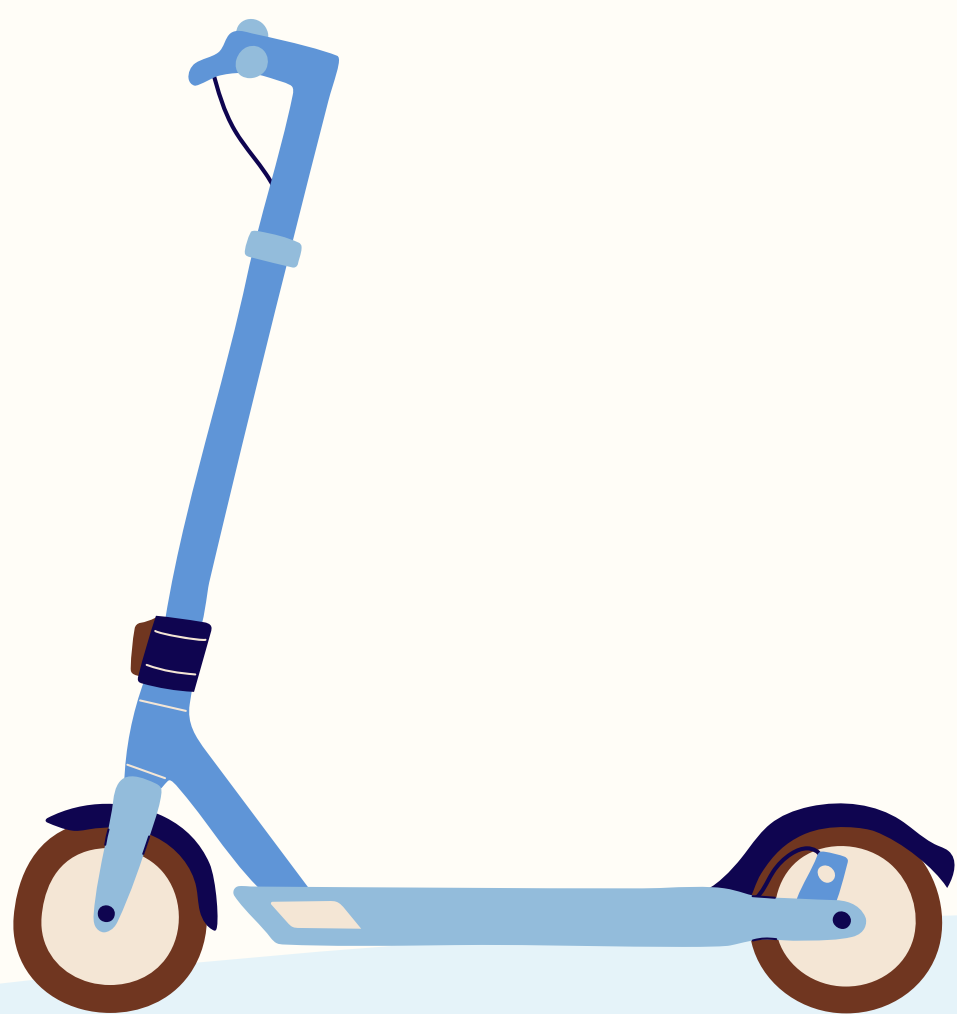
A **condução defensiva** é a melhor condução para prevenir acidentes. Ensinem o vosso filho a estar sempre atento ao trânsito, adaptando a velocidade e prevendo manobras inesperadas dos outros condutores. O mais importante é chegar em segurança ao destino, mesmo que isso signifique ir mais devagar ou esperar!

## 5. SEGURANÇA NA CONDUÇÃO

### Trotinetas

Antes do seu filho se deslocar numa trotineta elétrica, deve orientá-lo de que:

- Deverá respeitar todas as regras de trânsito e sinalização;
- É obrigatório ter iluminação e retrorrefletores;
- Estes veículos não podem ultrapassar os 25 km/hora;
- É proibido circular em passeios, apenas em ruas e ciclovias;
- Durante a condução o uso do telemóvel ou auriculares é proibida;
- Não é permitido levantar a roda da frente ou de trás no arranque ou em circulação;
- Tem de conduzir com ambas as mãos no guiador;
- É proibido conduzir sob o efeito de álcool;
- O uso do capacete não é obrigatório, contudo é aconselhável e recomendado,



## 6. PREVENÇÃO DO USO E ABUSO DE ÁLCOOL E DROGAS

**A influência dos pares e a pressão social**, pode conduzir ao uso e abuso de álcool e drogas na adolescência, comprometendo a saúde, o rendimento escolar, os relacionamentos e o futuro do jovem.

### Fatores que protegem o seu filho do abuso de álcool e drogas

- Sentir-se amado e apoiado pela família.
- Ter boas competências emocionais para lidar com emoções e situações difíceis.
- Boa integração na escola e participar em atividades positivas.
- Viver numa comunidade que oferece segurança e oportunidades.

- Doença mental (ex. depressão, ansiedade);
- Falta de atenção e cuidado em casa;
- Pouco vínculo com a escola e comunidade;
- Frequentar ambientes onde o uso de álcool e drogas é comum;

### Fatores que favorecem do abuso de álcool e drogas

## 6. PREVENÇÃO DO USO E ABUSO DE ÁLCOOL E DROGAS

### Como pode ajudar o seu filho? Como prevenir o consumo de álcool e drogas?

- Estabeleça um diálogo aberto e sem julgamentos. Pergunte sobre os amigos, a escola e os sentimentos dele. Saiba onde ele está, com quem está e o que faz;
- Promova momentos em família, como refeições e lazer juntos;
- Incentive a prática de desporto e/ou hobbies, estratégias promotoras da sua saúde mental;
- Incentive o pensamento crítico para que seu filho saiba reconhecer informações falsas e influências negativas;
- Ajude o seu filho a dizer “não” quando sentir pressão para o consumo;
- Crie regras claras sobre o uso de substâncias e explique os motivos, demonstrando que as escolhas erradas podem magoar a si mesmo e aos outros.
- Esteja atento a mudanças no comportamento, humor ou no rendimento escolar. Se reparar em algo diferente, procure ajuda.

**A prevenção é um investimento no futuro do seu filho. Com amor, atenção e informação, é possível ajudar o seu adolescente a fazer boas escolhas e a crescer feliz e saudável.**

# CAPITULO 6

## **Anexos**



# Como escolher o Capacete Certo para o Meu Filho?



## 1. Verifique os Olhos

A criança quando vira os olhos para cima, deve conseguir ver a borda inferior do capacete. A distância dentre a borda do capacete e as sobrancelhas, deve ser da largura de 2 dedos.

## 2. Verifique as Orelhas

As alças do capacete devem formar um "V" entre as orelhas.



Fonte da imagem. Active for life.

## 3. Verifique as Alças

Deve conseguir colocar apenas um dedo entre a alça e o queixo. Outra forma de certificar se o capacete está bem ajustado, é pedir para o seu filho abrir bem a boca e perceber se existe alguma folga ao redor da face. Se sim, ajustar.

# CONTACTOS IMPORTANTES

## De Emergência

- **Número Europeu de Emergência:** 112

## De Saúde e Informação Médica

- **Linha Saúde 24:** 808 24 24 24

## De Desaparecimento e Apoio à Criança

- **SOS Criança:** 116 111
- **SOS Criança Desaparecida:** 116 000

## Violência Doméstica e Maus-Tratos

- **Serviço de Informação a Vítimas de Violência Doméstica:** 800 202 148
- **APAV (Associação Portuguesa de Apoio à Vítima):** 116 00

## Outros Contactos Úteis

- **SOS Voz Amiga:** 213 544 545 / 912 802 669 / 963 524 660
- **Centro de Informação Antivenenos:** 800 250 250
- **Linha Vida SOS Droga:** 1414
- **Linha Internet Segura:** 800 219 090
- **Sexualidade em Linha:** 800 222 003

# REFERÊNCIAS

## DESENVOLVIMENTO EM IDADE PEDIÁTRICA

Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Company & Norton.

Hockenberry, M. J. & Wilson, D. (2011). *Wong - Enfermagem da criança e do adolescente* (9ª ed.). Lusociência.

Piaget, J. (1999). *Play, dreams and imitation in childhood*. Routledge.

Vygotski, L. S. (1991). *A formação social da mente*. Martins Fontes.

Winnicott, D. W. (1971). *Playing & Reality*. Tavistock Publications.

Winnicott, D. W. (1996). *The maturational processes and the facilitating environment*. Karnac Books.

Menezes, B., Oliveira, D., Sasseti, L., & Prazeres, V. (2013). *Saúde infantil e juvenil: programa nacional*. Direção Geral da Saúde.

## SEGURANÇA DURANTE O SONO

Ball, H., & Blair, P. (2021). *Health Professionals' Guide to Caring for your Baby at Night 2021*. UNICEF UK.

## PREVENÇÃO DE QUEDAS

Associação para a Promoção da Segurança Infantil. (2014). *Guarda para proteção de quedas em altura: guia para família*. APSI.

Associação para a Promoção da Segurança Infantil. (2014). *Quedas com crianças e adolescente: as estratégias de prevenção*. APSI.

Children Accident Prevention Trust. (2023). *Free from falls*. CAPT.

Save Kids Worldwide (2021). *Fall Prevention Tips*. Save Kids Worldwide.

## PREVENÇÃO DE ASFIXIA E ENGASGAMENTO

British Blind and Shutter Association. (2024). *Make it Safe: window blind safety*. BBSA.

Child Accident Prevention Trust. (2022). *I might get strangled on a hanging blind cord*. CAPT.

Children Accident Prevention Trust. (2022). *Finger food without the fear*. CAPT.

Children Accident Prevention Trust. (2024). *Breathe easy*. CAPT.

Safe Kids Worldwide. (2015). *Button Battery Safety Tips*. SFW.

Hockenberry, M. J. & Wilson, D. (2011). *Wong - Enfermagem da criança e do adolescente* (9ª ed.). Lusociência.

## SEGURANÇA NO TRANSPORTE

Associação para a Promoção da Segurança Infantil. (2022). *30 anos de segurança infantil em Portugal: Relatório de avaliação*. APSI.

Decreto-Lei n.º 102-B/2020, de 9 de dezembro. *Diário da República*, 1ª série, n.º 168, 2.º Suplemento. Presidência do Conselho de Ministros.

Direção Geral da Saúde. (2010). *Orientação DGS n.º 1/2010: transporte de crianças em automóvel desde a alta da maternidade*. Ministério da Saúde.

Lei n.º 72/2013, de 3 de setembro. *Diário da República*, 1ª série, n.º 169. Código da Estrada.

## PROTEÇÃO DA PELE DO BEBÉ

Children Accident Prevention Trust. (2023). *Safe from burns*. CAPT.

Save Kids Worldwide (2023). *Burn and Scald Prevention Tips*. SKW.

Sociedade Portuguesa de Dermatologia e Venereologia. (2019). *Proteção Solar Infantil*. SPDV.

CUF. (2018, 1 de agosto). *7 cuidados a ter com os bebés na praia*. <https://www.cuf.pt/mais-saude/7-cuidados-ter-com-os-bebes-na-praia>

## **PREVENÇÃO DO AFOGAMENTO**

Associação para a Promoção da Segurança Infantil. (2022). *Afogamentos de crianças e jovens em Portugal: Relatório 2002-2021*. APSI.

SNS24. (2023). *Evitar os afogamentos*.

<https://www.sns24.gov.pt/guia/evitar-os-afogamentos/>

## **PREVENÇÃO DA INTOXICAÇÃO**

Safe Kids Worldwide.(2014). *Keeping Kids Safe Around Medicine*. SKW.

Safe Kids Worldwide.(2015). *Poisoning Prevention Tips*. SKW.

Serviço Nacional de Saúde. (2023). *Intoxicações: Como evitar acidentes por intoxicação*. SNS24. Disponível em:

<https://www.sns24.gov.pt/tema/intoxicacoes-e-envenenamentos/intoxicacoes/como-evitar-acidentes-por-intoxicacao/>

## **SEGURANÇA A ANDAR DE BICICLETA**

Safe Kids Worldwide. (2019). *Bike safety tips: everything you need to know to keep your kids safe when biking*. SKW.

## **SEGURANÇA NO DESPORTO**

Safe Kids Worldwide. (2015). *Sports safety tips: everything you need to know to keep your kids safe while playing sports*. SKW.

## **SEGURANÇA ENQUANTO PEÃO**

Safe Kids Worldwide. (2020). *Child Pedestrian Safety in the U.S.: Trends and Implications for Prevention*. SKW.

## **SEGURANÇA NA INTERNET**

Centro Internet Segura. (2020). *Guia para uma Internet Segura*. CIS, Fundação para a Ciência e Tecnologia, Direção-Geral da Educação, IPDJ, APAV, Fundação Altice e Microsoft Portugal.

## **PREVENÇÃO DE QUEIMADURAS**

Safe Kids Worldwide (2025). *Burn prevention for teens*. [https://www.safekids.org/safetytips/field\\_age/teens-15%E2%80%93years/field\\_risks/burns-and-scalds](https://www.safekids.org/safetytips/field_age/teens-15%E2%80%93years/field_risks/burns-and-scalds)

## **SEGURANÇA NA CONDUÇÃO**

Associação Automóvel de Portugal. (n.d.). *11 conselhos para andar de moto em segurança*. <https://www.acp.pt/veiculos/conductor-em-dia/o-que-saber-sobre-motos/11-conselhos-para-andar-de-moto-em-seguranca>

Prevenção Rodoviária Portuguesa. (2022). *Trotinetas elétricas*. <https://prp.pt/portfolio-items/trotinetas-eletricas/>

## **PREVENÇÃO DO USO E ABUSO DE SUBSTÂNCIAS ILÍCITAS**

Escritório das Nações Unidas sobre Drogas e Crime. (2020). *Diretrizes internacionais sobre a prevenção do uso de drogas*. ONU.

