



ARMANDO FERNANDES

PEDIATRA

URL: <http://cptul.alojamentogratico.com>

Email: cptul.armando.fernandes@gmail.com

PONTOS PERIGOSOS EM CASA (Por Divisão)

Todos os anos, em alguns países morrem quase tantas pessoas em acidentes ocorridos em casa como nas estradas e ainda um número muito superior sofre lesões suficientemente graves para precisar de tratamento médico. Na sua maioria, esses acidentes acontecem à noite ou nos fins-de-semana, quando as pessoas se encontram normalmente em casa. Quase metade dos acidentes domésticos ocorre na cozinha, na sala de estar e na sala de jantar (ambas reunidas muitas vezes numa única divisão).

Apesar das preocupantes estatísticas, muito podemos fazer para tornar a nossa casa mais segura e assim reduzir os riscos a que todos se expõem. A análise dos pontos perigosos de cada divisão que se apresenta nestas páginas pode evitar que uma situação de risco se transforme numa tragédia. São necessárias precauções adicionais especiais quando fazem parte do agregado familiar crianças ou pessoas idosas.

No mercado, existem também dispositivos e aparelhos de segurança, como, por exemplo, equipamentos de detecção de fumos, que podem ser instalados em casa por qualquer pessoa habilitada. Os detectores de fumo darão o sinal de incêndio antes de este se tornar incontrolável, o que proporciona tempo precioso para combatê-la ou fugir com segurança.

COZINHA

Dos acidentes domésticos ocorridos todos os anos – sem incluir aqueles acidentes de pouca gravidade cujas vítimas se tratam a si próprias –, uma grande percentagem (que pode atingir os 10%, em alguns casos) ocorre na cozinha.

- Não monte as prateleiras da cozinha a uma altura excessiva e utilize sempre um escadote robusto para alcançar as mais altas. Utilizar um banco ou uma cadeira é pouco seguro;
- Guarde os líquidos perigosos, tais como lixívia e desinfetantes, fora do alcance das crianças e de preferência num armário fechado à chave. Não guarde líquidos perigosos em recipientes de alimentos nem no mesmo sítio onde guarda a comida;
- Mantenha as facas fora do alcance das crianças;
- Afaste da borda do fogão os cabos ou pegas das frigideiras e pegas quando estiver a cozinhar. Mesmo uma criança poderá tocar nelas e tombá-las;
- Se houver uma criança pequena em casa, não utilize toalhas de mesa que pendam da borda. A criança pode puxá-las e fazer cair sobre a cabeça tudo quanto estiver em cima da mesa;
- Nunca deixe fritadeiras ou qualquer tipo de frigideira sem vigilância e encha-as apenas até um terço da sua capacidade;
- Quando utilizar uma frigideira, tenha à mão a tampa, um cobertor antifogo, um tabuleiro de forno ou uma toalha grande e húmida para abafar qualquer fogo. Nunca tente apagar as chamas com água;
- Quando utilizar uma panela de pressão, siga as instruções do fabricante sobre a quantidade de água necessária e calcule cuidadosamente o tempo de cozedura para que a panela não fique em seco ao lume;
- Limpe imediatamente o chão se entornar qualquer gordura. Proceda ao assentamento dos ladrilhos que se soltem para evitar que alguém tropece neles;
- Nunca utilize como pega um pano fino ou molhado;
- Verifique se todos os bicos do forno a gás estão acesos antes de fechar a porta. Se baixou a temperatura para o mínimo, feche a porta devagar para não apagar os bicos;
- Não pendure panos de cozinha ou sacos de plástico por cima dos bicos de gás;
- Não acenda os bicos com chama tão alta que ultrapasse a base das panelas. O calor excedente é desperdiçado e as chamas podem derreter as pegas ou aquecê-las demasiado;
- Uma grade amovível em volta do topo do fogão constitui uma protecção importante, especialmente se tiver crianças em casa;



ARMANDO FERNANDES

PEDIATRA

URL: <http://cptul.alojamentogratico.com>

Email: cptul.armando.fernandes@gmail.com

- Mantenha fora do alcance das crianças os sacos de plástico utilizados para transportar as compras ou guardar os alimentos. Enfiados na cabeça por brincadeira, podem provocar sufocação;
- Sempre que for possível, mantenha fechadas as portas dos móveis de cozinha montados nas paredes. Os cantos agudos podem ser perigosos, particularmente se estiverem ao nível dos olhos;
- Feche sempre os potenciais lugares de esconderijo de crianças pequenas, tais como a arca congeladora, a despensa, a máquina de lavar ou o secador de roupa de tambor. Uma criança pode facilmente ficar presa lá dentro;
- Ponha a cadeira de balouço do bebé no chão – nunca em cima da banca de trabalho ou da mesa da cozinha. Pode deslizar com os balanços do bebé e cair para o chão;
- Antes de retirar a peça de ligação de uma chaleira ou qualquer electrodoméstico com extensão móvel, desligue o interruptor ou retire a ficha da tomada. Se uma ligação «activa» cair dentro de um líquido – água da lavagem, por exemplo –, o curto-circuito resultante pode provocar a explosão do fusível da ficha, frequentemente com tal violência que a rebenta;
- Se uma ligação «activa» cair na água, desligue a corrente e retire a ficha da tomada antes de puxar a peça pelo cabo para fora do líquido. Se mergulhar as mãos na água enquanto a corrente estiver ligada, pode receber um choque eléctrico grave;
- Se uma ficha, extensão ou ligação se molharem, desligue a corrente e seque completamente a peça antes de a utilizar;
- Desligue o ferro quando interromper a tarefa de passar. Quando tiver acabado de passar a ferro, deixe o aparelho arrefecer fora do alcance das crianças.

Nota: Mantenha as crianças pequenas e os bebés em segurança na cozinha, à sua vista, colocando-os num parque enquanto prepara as refeições. Entretenha as crianças mais velhas dando-lhes panelas vazias ou massa de farinha para brincarem.

CASA DE BANHO

Cerca de 1 acidente em 50 nos lares acontece na casa de banho – e uma das causas mais frequentes é a queda na banheira.

- Se a sua banheira ou a base do chuveiro for lisa, coloque um tapete de borracha com ventosas, o que impedirá que escorregue;
- Monte na parede, acima da banheira, um apoio para se agarrar. Isto é particularmente útil para as pessoas idosas ou para quem tiver tonturas ao levantar-se de um banho quente;
- Se tiver chuveiro, instale um termóstato para evitar a água demasiado quente. Ou poderá optar pela compra de uma cabeça de chuveiro com termóstato incorporado para esse fim;
- Nas casas de banho, segundo as normas, as luzes, caloríferos e quaisquer outros aparelhos eléctricos devem ser comandados por interruptores montados fora da casa de banho ou por um interruptor de tecto accionado por um cordão, de modo que seja impossível tocar na água e no interruptor ao mesmo tempo. As tomadas para a máquina de barbear devem ser especiais e possuir um transformador. Actualmente, porém, é possível montar no quadro um disjuntor diferencial que constitui um importante dispositivo de segurança;
- Não utilize nas casas de banho aparelhos eléctricos alimentados directamente pela rede, como, por exemplo, telefonias. O vapor de água pode condensar-se no interior da caixa e torná-la «activa», ficando a pessoa exposta a um choque violento se lhe tocar. Contudo, um rádio de pilhas é seguro, pois a tensão necessária não é suficientemente alta para se tornar perigosa;
- Seque a água que caia no chão para evitar que alguém escorregue. Pela mesma razão, se tiver um tapete de banho no chão certifique-se de que possui acabamento antiderrapante;
- Nunca deixe as crianças pequenas sozinhas no banho. Se tiver de sair da casa de banho, leve-as consigo embrulhadas numa toalha para as agasalhar;
- Se puser um trinco no lado de dentro da porta da casa de banho, instale-o a uma altura a que as crianças não possam alcançá-la nem trancar-se lá dentro. Pelo mesmo motivo, retire as chaves.



ARMANDO FERNANDES

PEDIATRA

URL: <http://cptul.alojamentogratico.com>

Email: cptul.armando.fernandes@gmail.com

- Nunca misture lixívia ou qualquer detergente à base de lixívia com outros produtos de limpeza. A mistura pode libertar gases tóxicos;
- Guarde os medicamentos longe do alcance das crianças num armário que possa ser fechado à chave;
- Não retire os medicamentos das embalagens para outros recipientes;
- Despeje na retrete os medicamentos que perderam a validade. Não os deite fora juntamente com o lixo.

Nota: Deixe correr sempre primeiro a água fria para a banheira e depois acrescente a quente, para o caso de uma criança cair acidentalmente na banheira. As crianças podem queimar-se gravemente e morrer se caírem em água muito quente.

SALAS DE ESTAR E DE JANTAR

Mais de 1 em cada 10 acidentes ocorrem nas salas de estar ou de jantar, o que as torna os lugares mais perigosos no interior da casa.

- Certifique-se de que as tomadas não estão em sobrecarga. Se for o caso, chame um técnico para rever a instalação eléctrica;
- Verifique se há extensões dos candeeiros e outros aparelhos estendidas pelo chão onde alguém possa tropeçar nelas. Não passe as extensões por baixo da tapete, pois podem sobreaquecer e, além disso, não poderá ver se os fios estão descarnados;
- Verifique se os tapetes têm beiras desfiadas ou estão esburacados. Coloque sob os tapetes qualquer material antiderrapante para evitar que deslizem;
- Não equilibre cinzeiros nos braços das cadeiras ou sofás. Os modernos sofás são em muitos casos estofados com espuma de material plástico que liberta gases tóxicos e fumo espesso quando arde. O fumo e os gases são muitas vezes mais perigosos do que as próprias chamas;
- Antes de sair ou ir para a cama, verifique se as pontas de cigarros e as lareiras estão apagadas ou se estas se encontram inteiramente protegidas por um guarda-fogo;
- Antes de se deitar, desligue os aparelhos eléctricos das tomadas, especialmente o televisor. Excepções a esta regra são os relógios, reguladores de tempo e videogravadores, concebidos para a operação contínua;
- Assegure-se de que todos os electrodomésticos estão protegidos pelo fusíveis adequado.

QUARTOS

Cerca de 1 acidente em 20 acontece num quarto Muitos relacionam-se com envenenamento, quedas de camas de beliche, queimaduras provocadas por botijas de água quente ou fumadores.

- Por razões de segurança, mande inspeccionar o seu cobertor eléctrico todos os anos e verifique periodicamente se o cabo está quebradiço ou estalado;
- Os bebés não precisam de almofada. Os bebés pequenos não devem ter almofada. Esta poderia sufocá-los, pois não conseguem virar-se no berço com facilidade. Se decidir dar uma almofada a uma criança de mais idade dentro ou fora do berço, pondere as vantagens de uma almofada de segurança, dotada de buracos de ventilação. Em alguns países, estas almofadas podem adquirir-se nas lojas de artigos para bebé, tal como os colchetes de segurança;
- Ao deitar, desligue o cobertor eléctrico. Pode sobreaquecer e incendiar o colchão e a roupa de cama. Se o cobertor estiver muito puído, pode causar electrocussão;
- Certifique-se de que a lâmpada do candeeiro de cabeceira tem a potência adequada – uma lâmpada demasiado potente pode sobreaquecer o *abat-jour* e provocar incêndio;
- Não cubra o *abat-jour* com um pano ou papel para reduzir a luminosidade – também isso pode provocar incêndio. Utilize uma lâmpada mais fraca ou um *abat-jour* mais escuro ou instale um reóstato regulador de intensidade da corrente;
- Andar às escuras pode ser perigoso: guarde uma pequena lanterna de pilhas de longa duração na mesinha-de-cabeceira. Certifique-se de que não existem extensões no chão ou algo em que possa tropeçar;



ARMANDO FERNANDES

PEDIATRA

URL: <http://cptul.alojamentogratico.com>

Email: cptul.armando.fernandes@gmail.com

- Pela mesma razão, pondere as vantagens de mandar instalar uma tomada de telefone junto da cama e mude este para o quarto à noite Isto é particularmente importante no caso de pessoas idosas, que em caso de doença ou acidente talvez não consigam chegar ao telefone noutra divisão ou no piso inferior;
- Não fume na cama.
- Instale trincos de segurança ou correntes nas janelas dos quartos das crianças Não parelha junto das janelas móveis por onde as crianças possam trepar;

SÓTÃO

- Assente um tipo qualquer de soalho resistente entre o alçapão e o depósito da água para que possa caminhar com segurança;
- Se o sótão não tiver soalho, ande apenas sobre as vigas – o forro do tecto entre as vigas não aguenta o peso de um adulto;
- Certifique-se de que as vigas são suficientemente fortes se tenciona utilizar regularmente o sótão – como arrecadação, por exemplo. Em caso de dúvida procure esclarecer-se junto de um arquitecto ou engenheiro;
- Se pensa fazer uso do sótão, tenha presente que necessitará de ventilação e luz adequadas e o soalho talvez precise de ser reforçado. Terá de se aconselhar com um técnico sobre os pormenores dos regulamentos de construção, os quais variam de lugar para lugar;
- Monte uma tomada de iluminação perto do depósito da água para o caso de ser necessário efectuar qualquer trabalho;
- Assegure-se de que todos os depósitos e canos estão perfeitamente isolados e protegidos contra o risco de congelamento e rebentamento num Inverno mais rigoroso. Se o próprio soalho do sótão estiver isolado, prolongue o isolamento até à parte de cima do depósito, mas deixe um espaço não isolado por baixo para permitir que receba algum calor da casa;
- Utilize uma escada fixa adequadamente montada ou degraus extensíveis para ter acesso ao sótão. Não tente içar-se a partir de um vulgar escadote.

ESCADAS E PATAMARES

Um em cada 10 acidentes domésticos é uma queda das escadas – e cerca de um terço das vítimas destas quedas são crianças com menos de 5 anos.

- As alcatifas das escadas e patamares devem estar em boas condições e fixadas com firmeza – as pessoas podem tropeçar numa alcatifa solta ou esburacada;
- Deve haver pelo menos um corrimão firme e contínuo nas escadas. Se houver pessoas idosas em casa, instale um corrimão de cada lado. As escadas devem ser bem iluminadas, com interruptores de duas vias para que as luzes se acendam em ambos os extremos;
- Nos corrimãos com grades horizontais, substitua estas por verticais (a pequenos intervalos para que uma criança não enfie a cabeça por eles) ou tape completamente com madeira ou rede;
- É aconselhável mandar tapar os fundos dos degraus (nas escadas com degraus abertos) para que uma criança não enfie a cabeça por entre eles;
- Coloque cancelas ou grades de segurança no topo e no fundo das escadas para evitar que uma criança caia das escadas ou as suba sem ser acompanhada;
- Não ponha uma porta de vidro ao fundo das escadas – a vítima de uma queda poderia quebrar o vidro e sofrer cortes, além de outras eventuais lesões;
- Nunca deixe brinquedos ou outros objectos nas escadas – alguém poderá tropeçar neles e cair.

JARDIM

Os jardins e outras áreas exteriores, como, por exemplo, as garagens, são também lugares de grande risco. Aí ocorrem inúmeros acidentes por ano.

- Mantenha o caminho do jardim em boas condições. Assegure-se de que não existem pedras soltas ou salientes onde alguém possa tropeçar;
- Não deixe ferramentas, como, por exemplo, ancinhos, abandonadas em qualquer sítio;



ARMANDO FERNANDES

PEDIATRA

URL: <http://cptul.alojamentogratico.com>

Email: cptul.armando.fernandes@gmail.com

- Se tiver filhos pequenos, cerque ou cubra qualquer lago ou tanque. Uma criança pode afogar-se mesmo num tanque pouco fundo;
- Não deixe que uma criança utilize o cortador de relva. Quando o usar, mantenha as crianças afastadas de si;
- Nunca acenda uma fogueira com petróleo ou gasolina. Mantenha a fogueira bem controlada;
- Se for costume crianças brincarem no seu jardim, certifique-se de que não existem árvores ou plantas venenosas. As bagas destas plantas podem ser muito perigosas para as crianças;
- Conserve os portões do jardim fechados e providos de um trinco a boa altura para que as crianças não os abram e saiam para a rua.

PORTAS*

- Quando a casa estiver desocupada, ou durante a noite, feche todas as portas interiores. No caso de deflagrar um incêndio, isso retardará o alastramento das chamas.
- Instale fechaduras de segurança nas portas exteriores para que as crianças não as abram.
- As portas de vidro devem ser providas de vidros de segurança – vidro aramado ou laminado. Os estilhaços de vidro podem ser extremamente perigosos. Se aquela opção não for possível, cubra o vidro com uma película de plástico transparente; a película impedirá que o vidro se estilhaçe;
- Se a porta for toda de vidro transparente, cole uma fita colorida ou um cartaz para que toda a porta se torne bem visível quando estiver fechada.

OUTROS CONSELHOS

- Coloque fichas de plástico de segurança nas tomadas ou mande instalar tomadas de segurança para impedir que as crianças sejam vítimas de electrocussão;
- Coloque os puxadores a uma altura que não permita às crianças abrirem a porta de casa ou um armário de medicamentos. Mande instalar um trinco mais acima para maior segurança;
- Coloque um guarda-fogo em volta de todos os fogões abertos ou radiadores. A protecção deve cobrir todo o fogão, e não apenas a zona de calor. O guarda-fogo, preso à parede com fixações sólidas que uma criança não consiga respirar, deverá estar suficientemente afastado do fogão para evitar que se Incendeiem os pequenos pedaços de papel que as crianças por vezes introduzem através da rede.

Para mais informações, por favor, aceda a:

<http://www.deco.proteste.pt/casa/prevenir-acidentes-com-criancas-s512251.htm>

Última actualização em 10-02-2013.

* A principal causa de amputações em crianças nos Estados Unidos decorre de mãos entaladas em portas (Pediatrics - 2005). A investigação adianta, no entanto, que quase sempre se trata da amputação parcial de um dedo, sem necessidade de internamento hospitalar.