Pediatras dão dicas de como evitar quedas de crianças

Em dez anos, internações no SUS por esse motivo passaram de 335 mil

O número de internações de crianças menores de 10 anos em consequência de quedas passou de 335 mil nos últimos dez anos. Apenas no ano passado, mais de 33 mil crianças nessa faixa etária foram internadas por esse motivo em hospitais do Sistema Único de Saúde (SUS). Por conta disso, a Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) divulgou uma lista de orientações a serem adotadas para prevenir acidentes.

Confira as indicações conforme a faixa etária:

Crianças com menos de 1 ano

* Nunca deixe o bebê sozinho no trocador ou em locais mais altos, como a cama. Esta costuma ser a primeira queda do bebê e, por ter a cabeça bastante volumosa em relação ao resto do corpo, esta chegará primeiro ao chão, podendo causar traumatismos cranianos e encefálicos graves.

* Quando o bebê começa a controlar os movimentos de braços e pernas e aprende a sentar, um reflexo de hiperextensão posterior faz com que ele, sem desejo disso, se jogue para trás e bata a cabeça no chão. “Por isso, o uso de almofadas e a presença do adulto cuidador são fundamentais”, diz a SBP.

* Se o bebê estiver sendo carregado o bebê ao colo, em escadas e degraus, a pessoa deve se apoiar sempre no corrimão. Além disso, deve evitar pisos lisos, molhados ou escorregadios.

* O bebê nunca deve ficar sob os cuidados de outra criança. Caso o irmão ou outra criança queira pegá-lo no colo, precisa ser orientada e protegida para que isso aconteça apenas com um adulto segurando também.

* O andador não deve ser usado – nunca, em nenhuma idade. Ele prejudica o desenvolvimento e o andar da criança e tem sido causa de graves acidentes, com

traumatismos cranianos significativos.

* Também não se deve deixe o bebê em sofás ou cadeiras, como se fosse um apoio para aprender a sentar. O bebê não vai ficar parado, e as quedas podem acontecer. Brincar no chão, protegido, lhe dará muito mais espaço para se mover e desenvolver suas habilidades motoras.

Crianças de 1 a 4 anos

* Telas devem ser colocadas nas janelas, sacadas e vãos desprotegidos, assim como nas laterais de escadas. Não se deve deixar objetos, cadeiras, sofás e outros apoios próximos desses lugares de risco.

* Cuidado com superfícies molhadas e escorregadias que provocam desequilíbrio e quedas. Banheiro, pisos em geral e calçadas em volta de piscinas que estejam molhados devem ser proibidos para brincadeiras.

* Brinquedos de locomoção, como triciclos, patinetes e skates, têm que ser bem escolhidos e precisam suportar o peso da criança e ter uma base segura, sem tombar com facilidade. Devem ser usados em locais apropriados, nunca em via pública e sempre com os equipamentos de segurança, como capacete, joelheiras, tornozeleiras e cotoveleiras.

* Cuidado com as camas do tipo beliche, que não oferecem segurança em nenhuma idade. Mesmo com proteção nas laterais, não são indicadas nos primeiros anos de vida e nem mesmo para crianças maiores. “Além da necessidade de proteção lateral, a cama de cima não deve ser mais alta que a altura da criança.”

* A criança nunca ser deixada sozinha, sem um adulto cuidador atento a ela.

Crianças de 5 a 9 anos

* A exploração de lugares além da casa pode se tornar intensa, e as quedas de muros, lajes, árvores e brinquedos em parques são comuns. Para evitar acidente, a orientação e supervisão dos responsáveis são fundamentais.

* Os brinquedos de locomoção vão se transformando. Seja em bicicletas, patinetes, skates e outros, equipamentos de segurança como capacete, cotoveleira, joelheira e tornozeleira devem ser condição de uso do brinquedo, independentemente do local, trecho ou tempo de uso.

* O uso do celular e de outras telas não pode ser permitido quando em vias públicas ou quando a criança está em movimento, pelo desvio de atenção que desencadeia. “É preciso lembrar que o uso das telas nessa idade não deve exceder uma hora ao dia e não pode servir de companhia ou terceirização do cuidar.”

Edição: Nádia Franco

Agência Brasil