

Todos os anos na Europa, morrem cerca de 42.000 crianças e jovens vítimas de acidentes.

Os acidentes de viação e os afogamentos constituem as principais causas de morte por acidente.

Portugal é um dos países da Europa com maior taxa de mortalidade infantil por acidentes.

**Seja a mudança  
que deseja ver no  
Mundo!**

***Gandhi***

## Contactos úteis

Nº Nacional de Socorro ——— 112

Linha de Saúde 24 ——— 808242400

Centro de informação

Antivenenos ——— 808250143

Instituto de Apoio

à Criança ——— 217931617



**UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR**  
**B U A R C O S**

### Contactos

Rodovia Urbana, 3080-254 FIGUEIRA DA FOZ

Tel: 233 408 261/4 • 933 196 270

E-mail: [usfbuarcosutentes@gmail.com](mailto:usfbuarcosutentes@gmail.com)

Elaborado por Mariana da Silva Santos – Julho / 2016  
Revisto e aprovado pelo Conselho Técnico – outubro / 2019  
Próxima revisão do Conselho Técnico – outubro / 2022



# Prevenção infantil no Verão





# Viagem

⇒ **É obrigatória** a utilização de sistemas de retenção homologados até aos 12 anos e 1,35m de altura.

## Até aos 3 ou 4 anos

As crianças devem viajar voltadas para trás, para proteção do seu pescoço. Devem-se preferir cadeiras dos grupos 0+, I, I/II ou 0+/I, de acordo com o peso da criança. As cadeiras com sistema Isofix são mais fáceis de colocar e são menos suscetíveis a erros de instalação.

## A partir dos 4 anos

Depois 4 anos e quando pesam mais de 15 kg, as crianças podem viajar voltadas para a frente. Devem-se preferir cadeiras do grupo II/III ou bancos elevatórios dos grupos II/III ou III. Nestes sistemas de retenção, o cinto de segurança do veículo prende em simultâneo a criança e a cadeira.

**Nunca deixe a criança sozinha no carro, mesmo que por pouco tempo!**

# Praia



# Praia

A praia é um sítio particular: além da radiação direta do sol, abunda radiação indireta vinda da areia e do mar, pelo que estamos sujeitos a maior quantidade de raios UV,

## Cuidados a ter:

- Evitar as horas de maior intensidade solar (entre as 11:00 e as 16:00);
- Colocar as crianças à sombra o maior tempo possível;
- Usar roupas claras, frescas e largas, chapéus de abas largas e óculos de sol com proteção UVA e UVB;
- Aplicar protetor solar com índice de proteção 50, renovando a aplicação a cada 2h e após os banhos no mar.



⇒ **Não** se deve guardar o protetor solar de um ano para o outro, pois perde a sua eficácia.

⇒ **É muito importante oferecer água à criança frequentemente!!**

- Escolha praias vigiadas.
- Ensine a criança a respeitar as cores da bandeira.
- **Nunca deixe a criança sozinha!!**
- Não permita mergulhos de cabeça em locais que não conheça, prevenindo traumatismos graves em rochas e bancos de areia!

**Os bebés só devem começar a ir à praia a partir dos 12 meses!**

