



---

Vale a pena  
**crescer em segurança**

**Evitar os acidentes no primeiro ano de vida**

---



---

Associação para a *Promoção*  
da *Segurança Infantil*

Edição especial para:



[www.apsi.org.pt](http://www.apsi.org.pt)

# Prefácio

## **A todos os que cuidam de crianças**

Sabia que os acidentes são a primeira causa de morte nos primeiros anos de vida?

Sabia que os acidentes são uma causa importante de deficiência na criança?

Sabia que a maioria desses acidentes são evitáveis?

Todos os dias são admitidas, nas urgências dos hospitais, crianças vítimas de acidentes como quedas, queimaduras, asfixia, aspiração de pequenos objectos ou intoxicação por tóxicos ou medicamentos.

Os acidentes acontecem porque quem cuida da criança está distraído ou não teve o cuidado de verificar se o ambiente é seguro. A criança não entende o perigo quando está a explorar o que a rodeia e, por isso, não é a criança que tem de mudar mas sim o ambiente.

Neste pequeno manual elaborado pela APSI e agora revisto, realçam-se alguns tipos de acidentes e a forma de os evitar.

O Alto Comissariado de Saúde tem como vocação o acompanhamento do Plano Nacional de Saúde, plano elaborado sobre a realidade portuguesa e com metas a 2010. Uma das metas é a prevenção dos acidentes ainda tão frequentes no nosso país, pelo que decidimos apoiar uma nova edição desta brochura Vale a Pena Crescer em Segurança, a distribuir nas Maternidades e nos Centros de Saúde.

Estar atento aos perigos, é um dever de pais, avós e educadores, numa palavra, de todos os que cuidam das crianças. Esclarecê-los quanto à forma de evitar esses perigos, é um dever dos profissionais de saúde e do Alto Comissariado de Saúde.

Maria do Céu Machado  
Alta Comissária da Saúde

# Introdução

Os acidentes com crianças podem ser evitados... e quem os pode evitar são os adultos: somos NÓS!

Muitas pessoas ainda pensam que, durante os primeiros meses de vida, os bebés pouco mais fazem do que comer e dormir. Mas não é bem assim... porque os dias passam e, subitamente, começam a agarrar as coisas, a virar-se, a gatinhar... o perigo espreita quando menos se espera e, mesmo logo após o nascimento, o seu bebé pode cair, queimar-se, ser vítima de um acidente no carro...

Infelizmente, o mundo que, pouco a pouco, a sociedade foi construindo está cada vez mais desadaptado às necessidades e às características do desenvolvimento dos bebés. Mas não são eles que estão errados, muito pelo contrário. O ambiente é que, pela crescente tecnologia e pelas condições e estilos de vida actuais, se torna, muitas vezes, uma ameaça à vida e à integridade física das crianças, quando deveria ser estimulante, acolhedor e seguro.

À medida que o seu bebé cresce e se desenvolve, surgem novos riscos e, rapidamente, os acidentes passam a ser a maior ameaça à sua saúde e bem estar. Os traumatismos e ferimentos acidentais são a maior causa de morte e deficiência nas crianças e jovens em Portugal.

É por isso que devemos adquirir hábitos seguros desde o primeiro dia de vida do bebé.

Para manter um **ambiente seguro**, há algumas **regras muito simples**, que ajudam a evitar a maioria dos acidentes e, assim, a poupar muitas vidas, incapacidades, idas ao hospital e, também, muito sofrimento. Nesta fase da vida, é fundamental que a criança esteja sempre sob a vigilância de um adulto e que, mesmo a dormir, possa ser ouvida com facilidade.



E não esqueçamos um aspecto importante: as crianças precisam de explorar o mundo que as rodeia, de o "agarrar" com os cinco sentidos, com a sua inteligência e imaginação; necessitam de um ambiente pleno de tolerância, de afecto e de liberdade. Assim, as medidas a tomar para evitar os acidentes não devem, tanto quanto possível, interferir com a necessária liberdade de movimentos do bebé.

Se deixar a criança noutra casa ou com outras pessoas, sejam os avós, outros familiares ou a ama, certifique-se que essas pessoas cumprem as mesmas regras. Estes ambientes, onde às vezes já não há crianças há muito tempo, podem não estar suficientemente preparados para o bebé. Se optar por uma creche, observe bem o ambiente, tentando detectar possíveis perigos, e partilhe com os responsáveis as suas preocupações.

## 1º mês

Andar de **carro** é perigoso... e o lugar mais perigoso é o colo do adulto, mesmo no banco de trás ou apenas por alguns minutos. É por isso que o Código da Estrada obriga a transportar sempre o seu bebé numa **cadeirinha própria**, aprovada segundo normas internacionais, para o seu tamanho e peso, desde a saída da maternidade. A primeira viagem deve ser já uma viagem segura. Verifique se a cadeira é adequada para recém nascidos e certifique-se que a utiliza sempre **voltada para trás** e **correctamente instalada**. Se o seu carro tiver **airbag frontal**, **não pode nunca** instalar a cadeira no banco da frente. Todos os outros passageiros, incluindo outras crianças, devem também usar, de acordo com a sua idade, uma cadeira, um banco elevatório, ou o cinto de segurança.



A cadeirinha do automóvel deve servir apenas para transporte no carro e não deve ser usada como berço ou cama, em casa.

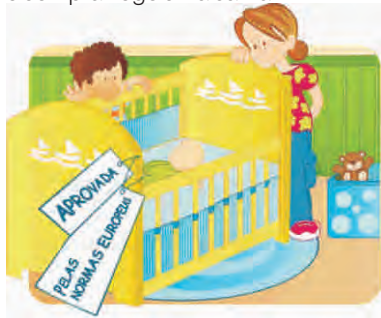
Para evitar **QUEDAS**, se usar a cadeirinha fora do carro ou uma espreguiçadeira, coloque-as sempre no chão e mantenha os cintos apertados. Nunca deixe o seu bebé sozinho em cima de uma mesa ou de um sofá, nem mesmo “apenas por um segundo” (o tempo de ir atender o telefone ou à porta, buscar uma fralda ou outra coisa é o suficiente para o bebé cair).



O melhor é ter tudo aquilo de que precisa à mão antes de começar a mudar a fralda ou a dar banho ao bebé. Não deixe que outras crianças lhe peguem, a não ser quando acompanhados por um adulto.

Para dormir, o bebé deve ser **deitado de costas**, salvo indicação em contrário do médico, e a roupa

da cama não deve cobrir a cabeça do bebê. Para evitar o perigo de **ASFIXIA**, não coloque fios ao pescoço do seu bebê, nem mesmo para pendurar a chupeta; não ponha almofadas, fraldas, brinquedos, gorros, laços ou fitas dentro da cama e evite o uso de alcofas. Se tiver mesmo de usar uma alcofa, escolha uma de estrutura rígida e coloque-a sempre num suporte próprio e estável ou no chão. Lembre-se que o bebê, ao mexer-se, pode desequilibrar a alcofa e fazê-la cair. O melhor é comprar logo uma cama.



A **cama** deve ser estável e sólida. As grades devem ter no mínimo 60 cm de altura e qualquer abertura deve ser inferior a 6 cm. Escolha uma cama que obedeça às normas de segurança europeias e um colchão firme e bem adaptado ao tamanho da cama, para que não fique qualquer espaço entre o colchão e as grades. Se colocar uma protecção almofa-

dada por dentro da cama, ao longo do colchão, deve prendê-la bem, de forma a não tombar sobre o bebê. Se a grade for de subir e descer, verifique sempre se accionou o travão e se este ficou bem preso. Para evitar **QUEIMADURAS**, mantenha sempre os líquidos quentes - tais como a água, o café ou o chá - afastados da criança.



Antes de começar a dar o **banho**, verifique sempre a temperatura da água - comece por deitar primeiro a água fria e só depois, a quente. Nunca tenha o esquentador na casa-de-banho. Se for o caso, retire-o e coloque-o num local arejado.

Antes de dar o **biberão**, verifique a temperatura do leite, entornando uma gota no seu pulso. Não utilize o forno de micro-ondas para o aquecer. Se o fizer, agite bem o biberão antes de ver se está quente. Lembre-se que o vidro pode estar morno, mas o leite a ferver e queimar a boca do bebê.

## 2 meses

Mesmo não se virando ainda sozinho, o bebé pode rebolar. Assim, para evitar **QUEDAS**, mantenha sempre uma mão em cima do bebé quando mudar a fralda. No carrinho de passeio e na espreguiçadeira, mantenha os cintos sempre apertados e trave o carrinho quando este estiver parado. Não pendure sacos nas pegas do carrinho pois este pode cair para trás. Não desça escadas com o carrinho; use sempre os elevadores e as rampas.

Em relação às **QUEIMADURAS SOLARES**, não se esqueça que os bebés são extremamente sensíveis aos raios solares, mesmo estando à sombra. Use sempre protector solar de grau elevado, sem filtros químicos, recomendado pelo seu médico. Nesta idade, o bebé não deve ir à praia ou a locais muito expostos ao sol. Para passear ao ar livre, escolha o início da manhã (até às 11h) ou o fim da tarde (depois das 17h) sobretudo no fim da primavera e no verão.

## 4 meses

Os bebés exploram com a boca os objectos que os rodeiam. Por isso, os **brinquedos** devem ser macios, sem arestas, facilmente laváveis e suficientemente grandes para que não possam ser engolidos ou aspirados para os pulmões. Ter um tamanho "seguro" significa ter, no mínimo, um diâmetro superior a 32 mm ou, se for esférico, superior a 45 mm. Retire partes soltas ou destacáveis e fios compridos bem como todos os brincos, correntes, pulseiras e anéis do bebé pois podem soltar-se e **SUFOCAR** a criança.



Nunca deixe o bebé sozinho na banheira, mesmo que a quantidade de água seja muito pequena. Basta meio palmo de água para uma criança se **AFOGAR**. Não utilize "cadeiras de banho" para bebés pois são instáveis e podem voltar-se.



Coloque um tapete anti-derrapante no fundo da banheira e lembre-se que os bebês ficam mais "escorregadios" com o sabonete e os óleos de limpeza.

Para evitar **QUEIMADURAS**, lembre-se que a água a correr pode passar rapidamente de morna a muito quente. Regule o termostato do esquentador ou do termo-acumulador para uma temperatura adequada. Não se esqueça: se não tiver misturadora, deite a **água fria primeiro** e só depois a quente.

Brevemente, o seu bebé começará a comer **papas e purés de legumes**. Antes de lhes dar, mexa muito bem, sem deixar pedaços que o possam **ENGASGAR**, e certifique-se de que estão a uma temperatura razoável. Evite o forno de micro-ondas: os alimentos ficam mais quentes do que os recipientes e podem provocar queimaduras na boca. Se o fizer, mude de prato, mexa muito bem e só então verifique a temperatura.

Embora o bebé ainda não se desloque sozinho, comece a **preparar a casa** para quando ele o fizer, o que pode acontecer quando menos se espera.

Se não tem possibilidade de transformar o chão num local seguro, o melhor será adquirir um **parque** que seja amplo e cumpra as **normas de segurança**. Para que o bebé se habitue e aceite estar nesse espaço, utilize-o apenas por curtos períodos e somente quando não tiver alternativa. Quando começar a pôr-se de gatas, retire elásticos a atravessar a cama ou mobiles que a criança possa puxar ao tentar pôr-se de pé.



## 6 meses

Em breve, o seu bebé vai conseguir deslocar-se sozinho. É pois aconselhável que comece a preparar o ambiente que o bebé, em breve, irá explorar. Comece por dar um passeio pela casa, mas com os seus olhos ao nível dos do bebé. Ponha-se de joelhos (não tenha vergonha...) e tente **detectar os perigos** que podem ameaçar o bebé ao nível do chão.

Use **protectores de tomadas** ou instale tomadas com alvéolos protegidos. Elimine todos os fios soltos e extensões ou proteja-as, bem como às fichas triplas. Verifique regularmente se não estão danificadas ou com fios descarnados.

Tenha em atenção **objectos pequenos**, como os botões da caixa de costura ou os brinquedos dos irmãos mais velhos espalhados pelo chão, assim como sacos de plástico e balões, pois podem **SUFOCAR** a criança. As pilhas, além de poderem ser engolidas ou aspiradas, podem provocar queimaduras internas graves.





Proteja as **lareiras**, radiadores e outras fontes de calor.

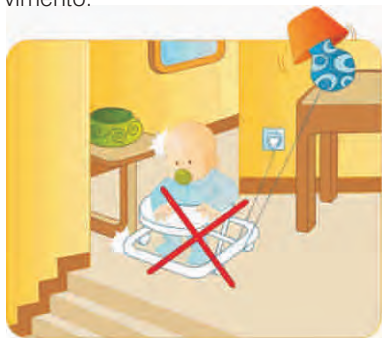
Se tem **escadas**, coloque cancelas que cumpram as normas de segurança, no primeiro e no último degrau, para evitar **QUEDAS**. As **janelas** e as **portas de acesso a varandas ou terraços**, têm que ser protegidas com cancelas, fechos de segurança ou redes de protecção. Para arejar a casa, bloqueie as janelas com um limitador de abertura adequado ao tipo de janela de forma a que não abra mais que 10 cm.



## 6 meses

Verifique se as guardas das varandas e das escadas não são fáceis de trepar, se têm pelo menos 110 cm de altura e se não têm aberturas superiores a 10 ou 11 cm, a fim de evitar **QUEDAS**.

**Nunca** utilize **andarrilhos** ("aranhas", "voadores"). Os andarrilhos provocam muitos acidentes – quedas, entalões, queimaduras, pancadas na cabeça... Os andarrilhos são muito perigosos e não ajudam a andar; pelo contrário, podem atrasar o desenvolvimento.



Ponha **sempre** o cinto ao bebé quando o sentar na cadeira de comer e nunca o deixe sozinho. Se for uma cadeira alta, deve ser bem estável e estar **sempre encostada a uma parede**, de forma a não poder cair

para trás se outra criança se pendurar ou se o bebé tentar empurrar a mesa com os pés. Se usar uma cadeira de encaixar na mesa, esta deve ficar bem fixa numa mesa estável, pesada e sem tampo de vidro. Nunca lhe coloque uma cadeira por baixo pois pode servir para o bebé se pôr de pé e cair.



Se começar a levar o bebé à praia, evite a exposição entre as 11h e as 17h. Coloque-lhe sempre protector solar de grau de protecção elevado, use chapéu de abas largas e vista-lhe roupa solta, de preferência algodão e de cores claras. Não o deixe com a t-shirt húmida porque, nessas circunstâncias, o poder de penetração dos raios UV aumenta.

## 9 a 12 meses

Agora que o seu bebé já se desloca com relativa facilidade, o risco de acidentes aumenta. Há coisas que julgamos que ele não é capaz de fazer mas que faz com grande facilidade, como **puxar** uma toalha de mesa ou o fio do ferro eléctrico, ou



ainda **alcançar objectos** perigosos em cima de uma bancada. Proteja os cantos dos móveis e fixe bem objectos grandes ou pesados, como estantes ou a televisão, para que não possam **TOMBAR** sobre a criança caso ela tente alcançá-los ou usá-los como apoio para se pôr de pé.

Pode ser aconselhável colocar **cancelas** à entrada das divisões

mais "perigosas" da casa, como a cozinha... E por falar em cozinha, atenção ao **fogão**: o bebé pode **QUEIMAR-SE** gravemente na porta do forno ou pode puxar as pegas dos tachos e frigideiras se estas ficarem voltadas para fora, podendo queimar-se com alimentos e líquidos muito quentes. **Nunca** cozinhe com o bebé ao colo. Antes de começar, entregue-o a outro adulto ou deixe-o em segurança ao alcance da sua voz ou visão.



Nunca cubra lâmpadas, candeeiros ou aquecedores com panos, pois podem incendiar-se. Prefira candeeiros fixos, aplicados na parede ou no tecto.

## 9 a 12 meses

Para evitar **INTOXICAÇÕES**, sempre que comprar produtos tóxicos ou corrosivos, escolha aqueles que possuem **tampa de segurança**. Não guarde em casa produtos desnecessários. Mantenha sempre os medicamentos e os produtos químicos e de limpeza em segurança, bem rotulados e bem fechados, **fora do alcance e do olhar das crianças**.

Não arrume os produtos tóxicos junto de produtos alimentares e **nunca mude** os produtos de umas embalagens para as outras nem os deite em garrafas de bebidas. Seja ainda mais prudente com os produtos corrosivos ou hiperconcentrados. Se uma criança os ingerir, não provoque o vômito. Em caso de intoxicação ou dúvida, ligue de imediato para o **Centro de Informação Anti-venenos Dra. Arlinda Borges, 808 250 143**, para saber o que fazer em cada situação.



Ao fazer a introdução das refeições da família, não dê **alimentos duros e lisos**, como amendoins e outros frutos secos, castanhas, tremeços ou frutos com caroço como as cerejas, pois podem **ENGASGAR** e sufocar. Deverá ter este cuidado até a criança ter 4 ou 5 anos.

Não deixe banheiras, alguidares ou baldes cheios com água. Para as suas férias, prefira casas sem piscina ou com piscina vedada. Lembre-se que basta meio palmo de água para uma criança se **AFOGAR**.



No **automóvel**, é possível que, antes de ter um ano, o bebé já não caiba bem na cadeira de recém-nascido. No entanto, deverá continuar a viajar **voltado para trás** até o mais tarde possível e pelo menos, até aos 18 meses. Se tiver que mudar de cadeira, informe-se com antecedência para fazer uma boa escolha. Pode consultar a APSI.



## E agora...

PAIS, se seguirem estes conselhos, é provável que tenham conseguido criar em vossa casa um ambiente mais seguro.

Fora de casa, no entanto, o ambiente pode ser mais perigoso e difícil de controlar: são os produtos de limpeza na cozinha da avó, os medicamentos do avô, o poço sem tampa no quintal do vizinho, os baloiços em movimento no parque infantil, a piscina dos tios ou as tomadas desprotegidas em casa dos amigos.

Não se esqueçam:

Quem tem a maior responsabilidade de vigiar o ambiente onde o bebé está, são os **pais e os educadores**. Para o bebé tudo é brinquedo e desperta curiosidade. Façam sempre uma inspeção visual rápida quando chegarem a qualquer sítio e não esperem que os outros tenham a mesma preocupação com os aspectos da segurança.

Quando saírem de automóvel, transportem **sempre** as crianças numa **cadeirinha adequada**, mesmo que seja "só para ir comprar o jornal".





## EM CASO DE ACIDENTE, estejam preparados para agir:

Tenham sempre junto do telefone e no telemóvel ou agenda os números de emergência e aprendam o básico em primeiros socorros. São gestos que podem salvar uma vida.



**ATENÇÃO:** Criar um ambiente seguro **não é** "fechar o bebé a sete chaves" ou mantê-lo "numa redoma". O bebé tem que se desenvolver e explorar o mundo. Portanto, se houver mais do que uma forma de aumentar a segurança, optem sempre por aquela que permita oferecer **maior liberdade** de movimentos ao bebé. Lembrem-se sempre que, para as crianças, todas as coisas são brinquedos e tudo é brincadeira - e não são elas que estão erradas mas sim o ambiente mal adaptado que construímos à sua volta.

## Quem é a APSI:

A **APSI** – Associação para a Promoção da Segurança Infantil – é uma associação privada, sem fins lucrativos, fundada em 1992. Tem o estatuto de Utilidade Pública, bem como de Instituição Particular de Solidariedade Social e de Associação de Família. Tem por objectivo a união e o desenvolvimento de esforços para a redução do número e da gravidade dos acidentes em crianças.

A **APSI** intervém na sociedade através da investigação, formação, informação e participação em processos legislativos, de normalização e regulamentação, visando a criação de ambientes saudáveis e seguros para toda a família.

A **APSI** é financiada através das quotas dos seus sócios, patrocínios, donativos e prestação de serviços de formação, investigação e consultoria.

## Como ajudar a APSI:

**Seja Sócio** – preencha a proposta que se encontra na página 18 ou consulte o nosso *site* na Internet ([www.apsi.org.pt](http://www.apsi.org.pt)) e beneficie das seguintes vantagens: preços especiais em acções de formação, acesso a uma rede de contactos e informações privilegiadas no âmbito da segurança, atendimento prioritário no esclarecimento de dúvidas ou resposta a pedidos, entre outras.

**Seja voluntário** – as tarefas podem ser executadas nas instalações da **APSI**, em casa ou noutra local de preferência, consoante o tipo de tarefa, a disponibilidade e as aptidões de cada um.

**Seja uma empresa parceira** – sob a óptica da Responsabilidade Social, ajude a **APSI** a levar a cabo a sua missão e perceba as vantagens corporativas de ter a sua empresa associada à segurança e bem estar das crianças e jovens.

**Faça um donativo – NIB 0036 0012 991 000 722 19 84**

Ajude-nos a divulgar a nossa mensagem!

# Formação em Segurança Infantil

(preços especiais para sócios da APSI)

Se quiser saber mais sobre segurança infantil, a APSI promove regularmente acções de formação para famílias e profissionais. Veja alguns exemplos:

## Sessão sobre Prevenção de Acidentes no Primeiro Ano de Vida

**Duração:** 2h30 - para casais à espera de bebé, famílias de crianças até um ano, amas e profissionais nas áreas da Saúde, Educação e Serviço Social.

## Sessão de Esclarecimento "Crianças em Viagem"

**Duração:** 1h30 - para pais, trabalhadores/as ou clientes de empresas e instituições

## Workshop "Casa + Segura"

**Duração:** 7 horas - para pais, amas, baby-sitters, profissionais nas áreas da Saúde, Educação e Serviço Social e apoio domiciliário.

## Curso de Introdução ao Transporte de Crianças no Automóvel

**Duração:** 2h30m - para profissionais de saúde (ou outros).

A **APSI** realiza ainda sessões e/ou seminários temáticos a pedido de entidades.

**Centro de Verificação de Cadeirinhas** – se tiver dúvidas sobre a instalação da cadeirinha do seu filho ou se é a mais adequada, visite um centro de verificação gratuito da **APSI**.

Saiba mais em [www.apsi.org.pt](http://www.apsi.org.pt)

# Proposta de sócio

Valor das quotas anuais para 2009:

Em nome individual – 30€, Pessoa colectiva privada s/ fins lucrativos – 50€;

Pessoa Colectiva Pública ou Privada c/ fins lucrativos – 150€.

Nome: \_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_ N.ºCont. \_\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Cód. Postal \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ Localidade \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_ Telemóvel: \_\_\_\_\_

Fax: \_\_\_\_\_ E-mail: \_\_\_\_\_

Profissão: \_\_\_\_\_

Local de Trabalho: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_

Morada para envio de correspondência: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Cód. Postal \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ Localidade \_\_\_\_\_

Declaro que desejo ser sócio(a) da APSI – Associação para a Promoção da Segurança Infantil. Para tal, junto envio:

## Ordem de Transferência

Ao Banco \_\_\_\_\_

Agradeço que, no dia \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 200\_\_ e na mesma data nos anos seguintes até ordem em contrário, seja transferido da conta n.º \_\_\_\_\_

para a conta da APSI - Associação para a Promoção da Segurança Infantil,

com o **NIB 0036 0012 991 000 722 19 84**, a importância de € \_\_\_\_\_

(Extenso \_\_\_\_\_)

Solicito ainda que a ordem de transferência contenha a seguinte informação:

\_\_\_\_\_ (incluir iniciais de todos os nomes, com o último apelido por extenso)

Assinatura (igual à da conta bancária): \_\_\_\_\_

Os dados recolhidos serão utilizados exclusivamente em benefício da APSI; esta compromete-se a não revelar a informação aqui contida a terceiros e a cumprir a legislação aplicável à protecção e tratamento de dados.



# Ficha Técnica

## **Autores da versão original**

Helena Cardoso de Menezes; Kaj Edanius; Mário Cordeiro

## **Coordenação da revisão da 5ª Edição**

Helena Cardoso de Menezes

## **Patrocínio da revisão da 5ª Edição**

Alto Comissariado da Saúde

## **Ilustrações**

Sofia Oliveira

## **Grafismo**

Veia Criativa, Lda.

Tel. 21 439 17 61 - Tlm. 93 821 25 22

## **5ª edição, revista e actualizada.**

**Agosto de 2007**

## **ISBN: 978-972-95995-4-5**

1ª edição: 1994 – ISBN 972-95995-0-5

2ª edição: 1999 – ISBN 972-95995-1-3

3ª edição: 2003 – ISBN 972-95995-2-1

4ª edição: 2004 – ISBN 972-95995-3-x

**Tiragem:** 200.000

**Gráfica:** Palmigráfica – Artes gráficas, Lda.

**Depósito Legal:** 263439/07

## **A APSI agradece**

**Pelas valiosas críticas e sugestões, fundamentais para a revisão e elaboração do texto final desta edição, a:**

Ana Cristina Bastos, Elsa Rocha, Helena Sacadura Botte, Maria do Céu Jesus, Maria do Céu Machado, Sandra Nascimento.

**Pelos seus comentários, sugestões e aditamentos, que permitiram a elaboração consensual das versões anteriores deste texto, a:**

António Torrado da Silva†, Arlinda Borges, Edmundo da Costa Santos, Elsa Rocha, Emídio S. Carreiro, Helena Sacadura Botte, Henrique Carmona da Mota, Isabel Sanchez, Jaime Salazar de Sousa, Jorge Morgado, José Aleixo Dias, José António Matos Coimbra, José Pedro Dias, Luís Januário, Luís Lemos, Luiz Espinosa, Maria Celsa Afonso de Carvalho, Maria de Lourdes Levy, Norberto Teixeira Santos†, Nuno Cabral, Nuno Cordeiro Ferreira, Pedro Miguéis, Rui Rosado, Rui Sousa Santos, Sandra Nascimento, Tojal Monteiro, Vasco Prazeres, Vítor Gameiro.

# NÚMEROS DE TELEFONE IMPORTANTES:

- Número Nacional de Socorro.....112
- Centro de Informação Anti-venenos Dra Arlinda Borges.....808 250 143
- Saúde 24.....808 24 24 24
- SOS-Criança..... 800 202 651 – 217 931 617 - 116 111
- Linha para Crianças Desaparecidas.....1410 - 116 000
- APSI.....218 844 100
- Farmácias de Serviço.....118 ou 12118
- Centro de Saúde: \_\_\_\_\_
- Médico assistente: \_\_\_\_\_
- Serviço de Urgência mais próximo:  
\_\_\_\_\_
- Bombeiros: \_\_\_\_\_
- Farmácia: \_\_\_\_\_
- Outros: \_\_\_\_\_

[www.apsi.org.pt](http://www.apsi.org.pt)



Associação para a Promoção  
da Segurança Infantil

# Vale a pena crescer em segurança

Se quiser associar-se à nossa causa, pode fazê-lo através do site da APSI – [www.apsi.org.pt](http://www.apsi.org.pt) ou preenchendo a proposta da página 18.

Direitos de autor: Os conteúdos desta publicação estão protegidos por lei, ao abrigo do Código dos Direitos de Autor e dos Direitos Conexos.

A APSI reserva-se o direito de proceder judicialmente contra os autores de qualquer exploração comercial não autorizada dos textos, ilustrações e outros elementos contidos nesta publicação. Para fins não comerciais, os conteúdos podem ser utilizados desde que seja citada a fonte, e a APSI agradece ser informada das situações em que tal aconteça.

© **Copyright APSI** - Associação para a Promoção da Segurança Infantil – 2009

Edição especial para:



Associação para a Promoção da Segurança Infantil • Vila Berta, 7 – R/C Esq.º • 1170-400 Lisboa  
Tel. 218 844 100 – Fax 218 844 109 • [apsi@apsi.org.pt](mailto:apsi@apsi.org.pt) – [www.apsi.org.pt](http://www.apsi.org.pt)

Declaração Utilidade Pública nº 338/97

Instituição Particular de Solidariedade Social nº 68/03 – Associação de Família nº 1/05