

Crianças de

3 a 5

anos

# CRIANÇAS ENTRE 3 E 5 ANOS

Renata D. Waksman e Wilson Maciel

Nessa fase, o mundo da criança se amplia e escapa ao estreito controle familiar. Ela atinge capacidades de percepção mais sofisticadas, mas as compreensões inicialmente são mágicas (um desenho animado na televisão é considerado real e uma história de conto de fadas passa a ser parte de sua vida).

Aos 3 anos, a criança possui muita energia: é ativa e cativante, curiosa, corre, brinca em grupos, pedala triciclos, reconhece várias cores, apoia-se num pé só, pula com as duas pernas e faz perguntas simples (é a fase dos porquês).

Esse comportamento, que combina egocentrismo e pensamento mágico, além de pequena capacidade de previsão de riscos, pode desencadear um controle mais difícil, como não aprender com condutas perigosas e não entender algumas proibições.

É o momento para ensinar segurança. A adoção de hábitos seguros deve ocorrer nessa faixa etária, com a observação da casa e dos terrenos adjacentes, uma vez que a exploração é intensa. Tudo que poderia representar perigo já deve ter sido removido.

Na rua, vale a regra da criança estar na parte interna da calçada e segura pelo punho, longe do tráfego, tomando cuidado com muros, grades e portões pelo risco de mordeduras de cães. Prestar muita atenção na saída de veículos de garagens.

Essa é a fase de adotar medidas passivas de proteção, estabelecer regras firmes, supervisionar e identificar os ambientes e posturas mais arriscadas.

Os principais riscos são: quedas e traumatismos, queimaduras (fogão, tomadas, fios elétricos, fogo, fósforos, velas e isqueiros, produtos de limpeza inflamáveis), choques elétricos (aparelhos elétricos, tomadas, fios desencapados), afogamentos (piscinas, tanques, rios, mar, lagos), intoxicações, trânsito (como pedestre ou passageiro), mordeduras e picadas (animais domésticos/peçonhentos).

## Dicas de proteção para crianças a partir de 3 anos



- Supervisão constante e orientação sobre brincadeiras perigosas.
- Observar os locais da casa suscetíveis a quedas, especialmente escadas e janelas.
- Proteção de janelas, escadas e tomadas.
- Acesso restrito à cozinha durante o preparo de refeições.
- Usar as bocas de trás do fogão, com os cabos das panelas voltados para dentro.
- Produtos químicos como medicamentos, inflamáveis, cosméticos, artigos de higiene e produtos de limpeza devem estar longe do alcance.
- Manter os medicamentos em recipientes com tampas de segurança e os produtos de limpeza em suas embalagens originais.
- Deixar fora do alcance objetos pontiagudos e/ou cortantes, que destacam partes.
- Acesso restrito à lavanderia, banheiros e piscinas.
- Baldes e bacias devem ser esvaziados após o uso.
- Transporte no carro SEMPRE no banco de trás, em assentos específicos para peso, altura e idade.
- Na rua, andar sempre pelo lado de dentro da calçada e segurando a criança pelo punho.
- Atravessar as ruas, segurando a criança pelo punho, apenas em semáforos e nas faixas de segurança.
- Utilizar coletes salva-vidas em banhos de piscina, mar, rio ou lagoa, sempre com a supervisão de um adulto.
- Afastar a criança do contato com animais desconhecidos.

# MORDEDURAS POR ANIMAIS DOMÉSTICOS

Ricardo Jukemura

Na maioria das casas existem animais de estimação. E não apenas cães e gatos, mas também animais exóticos como iguanas, serpentes e macacos. É preciso cuidado, pois muitas vezes as crianças estão mais propensas a mordidas do que os adultos.

## Algumas recomendações importantes:

1. A idade ideal para uma criança possuir um animal de estimação se dá por volta dos 5 ou 6 anos de idade. E toda atividade deve ter a supervisão de um adulto.
2. Animais exóticos ou silvestres necessitam de certificado de procedência com legalização de órgãos federais, como o Ibama.
3. Animais tendem a atitudes agressivas por medo ou defesa (de território, grupo, cria e alimento). A criança deve ser conscientizada sobre o respeito a essas situações.
4. A criança deve ser educada para: não se aproximar de animais desconhecidos; não correr, gritar ou ameaçar, principalmente mamíferos; respeitar os limites e necessidades dos animais; não maltratá-los; não entrar em terrenos, quintais ou casas onde haja cães sem a presença do dono; em parques e hotéis, não tocar nos animais sem autorização e respeitar as normas de segurança.
5. O proprietário também é responsável pela prevenção de mordeduras contra terceiros, através da posse responsável e evitando estímulos que tornem o animal mais agressivo.
6. Se o animal apresentar comportamento indesejado, deve-se sempre procurar ajuda de um veterinário ou especialista, e nunca abandoná-lo na rua ou em outros locais públicos.

# TRANSPORTE SEGURO

Renata D. Waksman

Embora não muito bem conhecidos pela população em geral, os assentos de segurança específicos para o transporte de crianças possuem características adequadas às diversas fases do crescimento, desde seu nascimento até o momento em que atingem a altura de 1,45 m.

O assento mais adequado para o transporte deve possuir certificação do Inmetro e, se importado, também do país de origem. Deve se adaptar bem ao banco traseiro do carro (testar antes da compra), sua instalação ser feita de acordo com as especificações dos fabricantes (do veículo e do assento) e ser utilizado corretamente a cada transporte.

Crianças maiores de 3 anos deverão utilizar assentos do grupo 1 ou 2, conforme a fase que se encontram de crescimento (peso e/ou altura):

GRUPO	PESO	IDADE	CARACTERÍSTICAS	CADEIRINHAS
1	De 10 a 20 kg; altura aproximada de 1 m	1 a 4 anos 	Fragilidade da coluna, musculatura insuficiente	Modelo reversível, de frente para o painel
2	De 15 a 25 kg; altura aproximada de 1,15 m	3 a 6 anos 	Elasticidade muscular mais desenvolvida, envergadura limitada	Assento elevatório, com ou sem encosto

## Assento Reversível

Pode ser usado até aproximadamente os 4 anos de idade (cerca de 20 kg), sendo que nessa fase ainda existe fragilidade da coluna vertebral. Deve ser colocado no centro do banco traseiro. A criança ficará contida pelo cinto de segurança da cadeirinha, e esta pelo cinto do automóvel.



### Assento Elevatório (ou “booster”)

Indicado quando o modelo anterior estiver inadequado (pequeno) para a criança, mas ela ainda não alcançou altura suficiente para se sentar no banco traseiro. Esse tipo de assento deve ser colocado no banco de trás, posicionado nas laterais, local esse que promove segurança da parte superior do tronco e da cabeça. A criança ficará contida pelo cinto de 3 pontos do carro, a faixa transversal passará pelo meio do ombro e a subabdominal pelas saliências ósseas do quadril.



Existem no mercado dois modelos de assento elevatório: um com encosto e cinto de segurança próprio (de 3 pontos) e outro somente com assento, próprio para carros com banco traseiro de encosto alto (ultrapassa a altura das orelhas da criança) e cinto de 3 pontos para que, com o uso do assento elevatório, seja colocado de forma correta na criança, no banco traseiro.

## Algumas dicas

- O assento deverá estar preso ao banco pelo cinto de segurança do veículo. Para testar sua efetiva fixação, dobre uma perna, apoie o joelho no assento e puxe com força. Revise periodicamente para observar afrouxamento ou desconexão do equipamento.
- O tecido que reveste o assento deve ser resistente e macio, além de não esquentar com facilidade.
- A partir do momento que a cadeirinha ficar pequena para a criança ou sua cabeça ultrapassar o limite superior do assento, um novo modelo deve ser adquirido.

# VIAGEM COM CRIANÇAS

Ricardo Jukemura

Viagens de lazer com os filhos, sobrinhos ou afins pode ser uma atividade saudável e muito agradável, porém algumas medidas preventivas devem ser tomadas:

1. A viagem deve ser planejada com a participação de todos. Roteiros e pequenas paradas devem ser programados.
2. Evitar viagens em horários não agradáveis, com muito sol, ou na madrugada (principalmente quando em aeroportos e rodoviárias). Utilizar roupas adequadas ao clima.
3. Em paradas de estrada, ter cuidado com atropelamentos e com a qualidade dos alimentos consumidos.
4. A higiene dos banheiros deve ser verificada. Crianças não devem ficar sozinhas nesses ambientes.
5. Jogos e atividades de passatempo podem ser muito úteis.
6. A criança pode levar algum brinquedo pessoal e deve participar da arrumação de sua própria bagagem.
7. Os documentos pessoais (inclusive cartão de convênio médico, se houver) não podem ser esquecidos. Crianças desacompanhadas de um dos pais necessitam de autorização por escrito quando em viagem nacional e autorização da Vara da Infância quando em viagem internacional.
8. Para viagens mais longas, é conveniente uma consulta médica e odontológica de 2 a 3 meses antes da viagem. O pediatra pode ajudar a elaborar e receitar um “kit de medicação básica” (analgésicos, antitérmicos, antieméticos e curativos adesivados).
9. Medicamentos de uso contínuo (quando utilizados), como insulina e anticonvulsivantes, acompanhados de receita médica recente, não podem ser esquecidos.
10. Lembrar de outras recomendações sobre a prevenção de acidentes (quedas, uso de cadeira de transporte, atropelamentos e queimaduras).