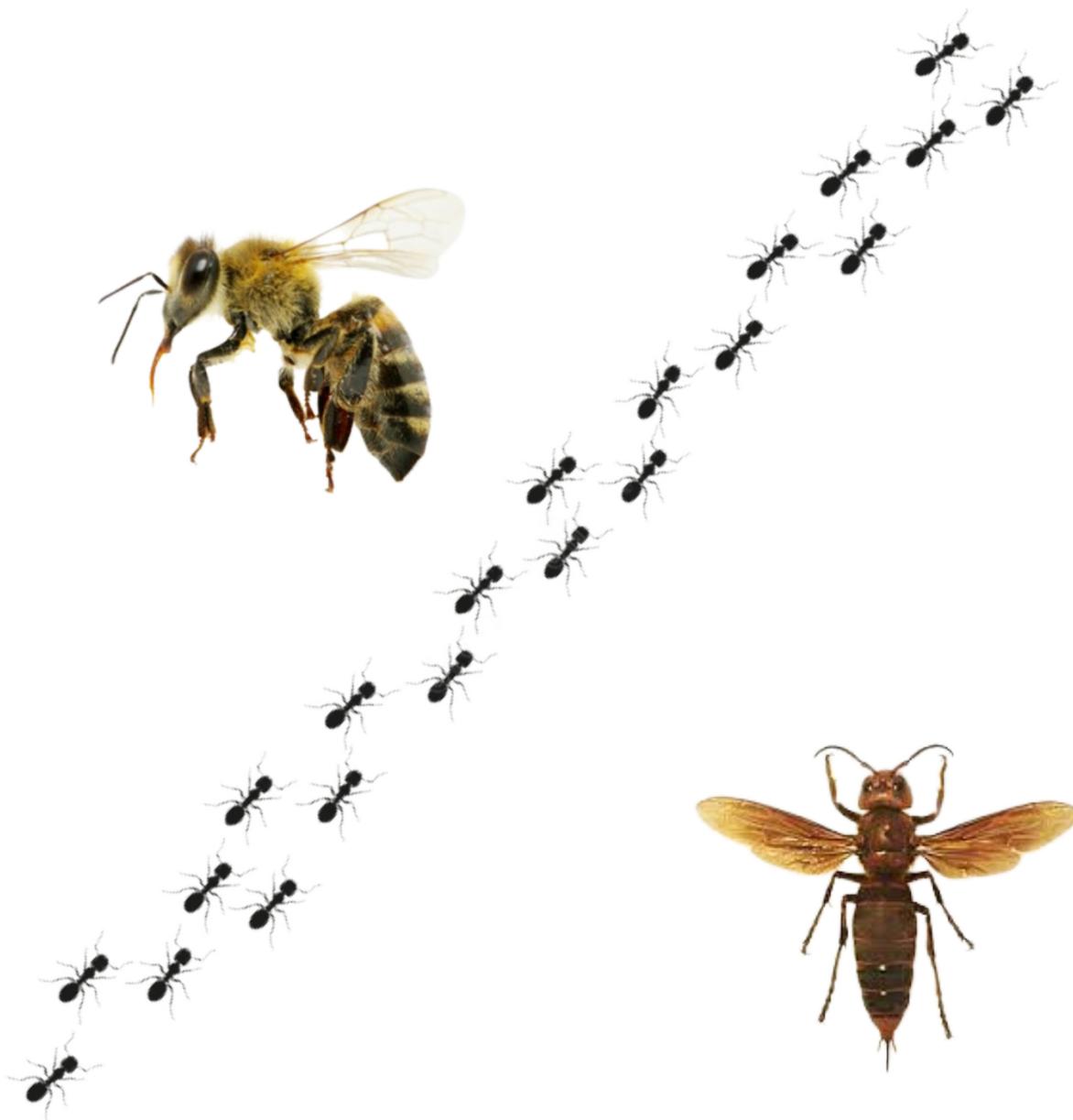


# Prevenção de Acidentes no CEU



## Picada de insetos (abelhas, formigas e vespas)

- Evitar deixar expostos alimentos açucarados, como refrigerantes, sucos ou doces.
- Não mexer em colmeias, vespeiros ou formigueiros.
- Observar assentos, onde pisa e coloca as mãos.
- Evitar caminhar e correr na rota de voo das abelhas.
- Barulho, perfumes fortes, desodorantes, o próprio suor do corpo e cores escuras (principalmente preta e azul-marinho) desencadeiam o comportamento agressivo e, conseqüentemente, o ataque de abelhas.
- Som alto, como de alto-falantes e motores de aparelhos de jardinagem, exercem extrema irritação em abelhas.



# Quedas

- Redobrar o cuidado quando perceber que o chão está escorregadio ou com piso irregular.
- Evitar escadas sem corrimão.
- Pedir ajuda caso necessite de auxílio para locomoção (cadeira de rodas, muletas, entre outros...).
- Redobrar a atenção em caso de grávidas e idosos.
- Evitar correr em rampas, escadas e arquibancadas.
- Pedir ajuda caso sinta algum desconforto (queda de pressão, mal-estar, tontura...).
- Não subir em vasos sanitários, pois estes não suportam grande peso.



# Desidratação e insolação

- Usar protetor solar.
- Evitar exposição ao sol entre 10h e 16h.
- Carregar uma garrafa de água (preferencialmente) durante a prática de atividades físicas.
- Valorizar a hidratação: beber água 30 minutos antes, a cada 15 a 20 minutos de atividade e após atividades ou jogos.

Os professores/treinadores não devem esperar a criança dizer que está com sede para oferecer-lhe água.

A Sociedade Americana de Pediatria recomenda:

150 mL, a cada 20 minutos, para crianças de 40 kg;

270 mL, a cada 20 minutos, para adolescentes de 60 kg.



## **Acidentes com animais peçonhentos (escorpião, aranha, lagarta)**

- Observar assentos, onde pisa e coloca as mãos.
- Evitar locais com folhagens densas, acúmulo de entulho, folhas secas e material de construção.
- Examinar e sacudir roupas e sapatos antes de usá-los, pois aranhas e escorpiões podem se esconder neles e picar ao serem comprimidos contra o corpo.
- Não pôr as mãos em buracos, sob pedras e troncos podres.
- Preservar os inimigos naturais de escorpiões e aranhas: aves de hábitos noturnos (coruja, joão-bobo), lagartos e sapos.



## **Lesões osteomusculares e ligamentares**

- Fazer alongamentos adequados (principalmente após as atividades).
- Realizar aquecimento muscular antes da atividade (preparar a musculatura).
- Realizar avaliação médica clínica, física e psicológica.
- Adequar treinos específicos para o tipo de vida e rotina.
- Utilizar calçados adequados ao esporte praticado.
- Usar de equipamentos de proteção, como capacetes, joelheiras e tornozeleiras, de acordo com cada esporte.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Acidentes por abelhas.** Disponível em: [l1nq.com/u4n6R](http://l1nq.com/u4n6R). Acesso em: 18 abr. 2022.

CRIANÇA SEGURA BRASIL. **Prevenção de lesões no esporte.** Disponível em: [l1nq.com/MUXqw](http://l1nq.com/MUXqw). Acesso em: 21 jul. 2022.

ORTESP. **Lesões no esporte e como preveni-las.** Disponível em: [l1nq.com/zV0A3](http://l1nq.com/zV0A3). Acesso em: 18 abr. 2022.

PARANÁ. Secretaria da Saúde. **Acidentes por abelhas.** Disponível em: [l1nq.com/Z8M5q](http://l1nq.com/Z8M5q). Acesso em: 26 abr. 2022.

PARANÁ. Secretaria da Saúde. **Acidentes por animais peçonhentos.** Disponível em: [l1nq.com/sV84E](http://l1nq.com/sV84E). Acesso em: 21 jul. 2022.

PARANÁ. Secretaria da Saúde. **Acidentes por escorpião.** Disponível em: [l1nq.com/UX1my](http://l1nq.com/UX1my). Acesso em: 18 abr. 2022.

PONTA PORÃ (Município). **Acidentes com animais peçonhentos.** Disponível em: [l1nq.com/Rfl57](http://l1nq.com/Rfl57). Acesso em: 20 jul. 2022.

SISTEMA DE INTELIGÊNCIA SETORIAL; SEBRAE-SC. **Apicultura: acidentes com abelhas: compreensão para a prevenção.** Disponível em: [l1nq.com/Qbi3E](http://l1nq.com/Qbi3E). Acesso em: 18 abr. 2022.

### Elaboração:

Patrícia Ramos Faleiro Cruz  
Sabrina de Assis Souza

**Ambulatório de Enfermagem – CEU/UFMG**

**Enfermagem: (31) 3409-2371**

**Administração: (31) 3409-2379**

**SAMU: 192**

