

---

# Política Previdenciária de Saúde e Segurança do Servidor

## DSS n.º 10 – DDS – Prevenção de Acidentes no Lar

*Educação em Segurança e Saúde do Trabalho*

---

### Introdução

A segurança não deve ser uma preocupação apenas no ambiente de trabalho. Muitos acidentes acontecem dentro de casa e podem causar lesões graves, afastamentos e até óbitos. Por isso, adotar medidas preventivas no lar é essencial para proteger você e sua família.

As estatísticas mostram que os acidentes domésticos mais comuns envolvem: quedas, queimaduras, intoxicações, choques elétricos e asfixia.

---

### Principais tipos de acidentes no lar e como prevenir

Dividimos os riscos em cinco áreas principais:





## 1. Quedas

As quedas são uma das ocorrências mais frequentes dentro de casa, especialmente envolvendo crianças e idosos.

Como prevenir:

- ❖ Instalar corrimãos firmes (preferencialmente dos dois lados da escada)
- ❖ Utilizar fitas antiderrapantes nos degraus
- ❖ Manter escadas e corredores bem iluminados
- ❖ Evitar objetos espalhados no chão
- ❖ Usar piso antiderrapante em cozinha, banheiro e lavanderia
- ❖ Instalar grades de proteção se houver crianças

## 2. Queimaduras

Queimaduras geralmente ocorrem na cozinha e podem ser causadas por líquidos quentes, óleo, fogo ou superfícies aquecidas.

Como prevenir:

- ✓ Manter os cabos das panelas voltados para dentro
- ✓ Nunca deixar óleo aquecendo sem supervisão
- ✓ Manter crianças afastadas do fogão e forno
- ✓ Evitar manusear panelas e líquidos quentes com pressa

Em caso de queimadura:

- Lavar apenas com água corrente
- Não aplicar pomadas, pasta de dente, manteiga ou outros produtos caseiros
- Procurar atendimento médico

## 3. Intoxicação e envenenamento

Produtos químicos, medicamentos e pesticidas são grandes causadores de intoxicação, especialmente em crianças.

Como prevenir:

- Guardar produtos de limpeza e medicamentos em armários trancados
- Nunca reutilizar embalagens de refrigerante ou alimentos para guardar químicos



- Manter substâncias inflamáveis (álcool, removedores) longe do fogo
- Evitar deixar remédios ao alcance de crianças

★ **Atenção:** intoxicações podem ocorrer também por ingestão acidental de cosméticos e produtos de higiene.

#### **4. Choques elétricos**

Choques elétricos podem ocorrer por improvisos, instalações precárias ou manuseio inadequado de aparelhos.

Como prevenir:

- Não fazer consertos elétricos sem conhecimento técnico
- Desligar a energia ao trocar lâmpadas ou mexer em tomadas
- Utilizar protetores de tomada se houver crianças
- Evitar fios expostos ou desencapados
- Manter cabos organizados e fora do alcance de crianças

#### **5. Asfixia por monóxido de carbono**

O monóxido de carbono é um gás invisível e perigoso, emitido por aquecedores e aparelhos com defeito ou má ventilação.

Como prevenir:

- Fazer manutenção periódica em aquecedores e aparelhos a gás
- Garantir ventilação adequada em ambientes fechados
- Instalar alarmes/detectores de monóxido de carbono quando possível
- Evitar uso prolongado de motores ou combustão em locais fechados (garagens, áreas internas)

Sintomas comuns:

- Dor de cabeça, tontura, náuseas, sonolência e desmaio.

---

## **Conclusão**

Reforço educativo: um lar seguro é responsabilidade de todos

---



**PIRAPORA PREV**  
Instituto de Previdência do Município  
de Pirapora do Bom Jesus

A prevenção de acidentes domésticos exige atenção contínua. Pequenas atitudes no dia a dia reduzem significativamente os riscos.

Recomendações gerais:

- Verifique frequentemente as condições de segurança da residência
- Não adie reparos e melhorias estruturais
- Oriente crianças e familiares sobre riscos domésticos
- Mantenha rotas de passagem livres e organizadas



Em caso de emergência:

- SAMU: 192
- Bombeiros: 193
- Defesa Civil: 199

