

Na praia/piscina

- Preferir locais que tenham salva-vidas.
- Obedecer à sinalização de perigo.
- Crianças não devem nadar desacompanhadas, mesmo com bóias
- Lembre-se: água no umbigo, sinal de perigo!
- Evitar horário das 10h às 16h, pois o sol está muito forte.
- Reaplicar o protetor solar a cada 2 horas e/ou após nadar.
- Oferecer bastante líquido antes, durante e depois.

No parque

- Certificar-se da segurança dos brinquedos e idade apropriada

VOLTA PARA CASA

Fazer um descanso antes da viagem de volta.

Assegure-se de que não está esquecendo nenhum dos seus pertences no destino.

Manter os mesmos cuidados de segurança no transporte de volta.

Reserve um tempo de descanso ao chegar em casa antes de voltar a suas atividades .

ELABORAÇÃO

Equipe Saúde da Criança do Centro de Saúde "Escola Prof. Samuel Barnsley Pessoa" (Centro de Saúde Escola do Butantã) / Departamento de Pediatria/ FMUSP

Psicóloga Raquel Diaz Degenszajn

Dra Vera DÁvila

Dra Viviane Mandarinino Terra

Grupo de residentes do primeiro ano de Pediatria da FMUSP – Grupo H:

Dra Erika Loureiro Vieira

Dra Isabel de Siqueira Ferraz

Dra Isabela Moreira Forni

Dra Mayara Tiemi Ayres Sakuma

Dra Renata Antunes Alveno

Visite outros manuais informativos em:

<http://www.fm.usp.br/cseb/> à A Extensão: atendimento ao público à Saúde da Criança

Referência bibliográfica:

<http://www.sbp.com.br/pdfs/seguranca-no-aviao.pdf>

<http://www.tjrs.jus.br/site/imprensa/destaques/doc/>

[cartaz_autorizacao_viagem.pdf](http://www.cnj.jus.br/viagemaoexterior)

<http://www.cnj.jus.br/viagemaoexterior>

http://www.denatran.gov.br/publicacoes/download/CARTILHA_PSA_CRIANCA.pdf



**CENTRO DE SAÚDE ESCOLA
“PROF SAMUEL BARNSELY PESSOA”
FMUSP**

VIAJANDO COM AS CRIANÇAS



CSEB 2014

PREPARAÇÃO PARA A VIAGEM

Documentos

Para todas as viagens: RG ou certidão de nascimento da criança e do responsável

Menores desacompanhados dos pais devem ter autorização junto à Vara da Infância e da Juventude

Para viagens ao exterior e mais informações, acesse: http://www.tjrs.jus.br/site/imprensa/destaques/doc/cartaz_autorizacao_viagem.pdf

Cuidados com a saúde

Realizar consulta com pediatra e com dentista antes da viagem.

Atualizar vacinação da criança com antecedência de 15 dias.

Atentar para vacina da febre amarela, necessária para visitar alguns locais (a partir de 9 meses de idade).



Segurança no transporte

Para viagens de carro:

- Fazer revisão do veículo antes de pegar a estrada
- Escolher horário de menor trânsito e calor
- Atentar para o uso de cadeiras especiais adequadas para cada faixa etária e cinto de segurança

Para viagens de avião:

- Permitida a partir de 7 dias de vida
- Recomenda-se assento exclusivo com uso de cadeira especial
- Companhias aéreas permitem que menores de 2 anos viajem no colo dos pais.

PREPARANDO AS MALAS

Sempre: levar o menor número de bagagem possível com identificação!

Mala de mão

- Deve conter: pelo menos uma roupa extra (incluir casaco e manta), fraldas com material básico de higiene do bebê, pequenos lanches, garrafa de água e medicações de uso habitual
- Separar uma pequena mochila para a criança com alguns brinquedos e passatempos para estimular a responsabilidade dos pequenos e diverti-los na viagem.

Mala grande

- Material de higiene pessoal
 - Roupas e sapatos adequados ao clima local
 - Sempre incluir algumas peças para o frio e para o calor
 - Sacos plásticos para roupas sujas e molhadas
 - Roupas de cama e de banho
- Kit de Medicamentos (levar receita médica)
- Medicações de uso contínuo
 - Termômetro
 - Antitérmico e analgésico de uso habitual
 - Remédio para vômito
 - Soro Fisiológico nasal
 - Anti-séptico tópico (ex: clorexidina)
 - Gaze, esparadrapos e curativos adesivos
 - Soro de reidratação oral
 - Filtro solar e repelente (ver folder específico)



Outros

- Carrinho, bóias (tipo colete), banheira, mamadeiras, chupetas .

DURANTE A VIAGEM



No trajeto

Em viagens longas, programar paradas para descanso e necessidades fisiológicas, oferecendo líquidos e alimentos leves

Evitar leitura, uso de videogames e dispositivos eletrônicos durante viagem de carro, pois podem causar enjoos. Criar outros passatempos, tais como cantar música, contar histórias.

Em decolagens e pousos de avião ou em ambientes de serra, oferecer algo para criança mastigar ou sugar para reduzir o desconforto no ouvido.

No destino

Identificar a criança com seu nome, telefone de contato e alergias/doenças por meio de pulseiras, crachás ou adesivos.

Certificar-se que haverá sempre um adulto junto à criança.

Marcar pontos de encontro caso se percam.

Programar horários para refeições e uso de sanitários.

Limitar acesso à internet e celulares para que a criança aproveite o passeio.