

PROGRAMA MEU TESOURO, MEU BEBÊ

CARTILHA DA *Mamãe*

DICAS ÚTEIS PARA UM
DIA A DIA SEGURO COM
AS SUAS CRIANÇAS!





Olá, Mamãe!

Esta cartilha é um presente pra você. Uma forma de ajudá-la a desempenhar uma das funções mais importantes da sua vida: justamente a tarefa de ser mãe.

Cada vez mais, além de cuidar da saúde e da formação dos nossos filhos, é preciso atentar-se para a segurança dos nossos pequenos no trânsito. Aqui você vai encontrar dicas úteis que vão ajudá-la a transportá-los da forma mais segura.

Aproveite a leitura e boa viagem!

URBES

TRÂNSITO E TRANSPORTES



**Prefeitura de
SOROCABA**



Barriguinha Segura Bebê Protegido

Quando estiver de carro

Pelas leis brasileiras, durante a gravidez você pode perfeitamente dirigir um veículo motorizado. Mas é fundamental seguir sempre as orientações do seu médico sobre o assunto. Além delas, siga também algumas dicas simples que vão aumentar o conforto e a segurança no trânsito para você e o bebê:

- ▶ No carro, use apenas cinto de segurança de 3 pontos, mantendo a faixa subabdominal tão baixa e ajustada quanto possível (abaixo do ventre).
- ▶ A faixa diagonal deve cruzar o meio do ombro, passando entre as mamas e deixando a barriga livre.
- ▶ Ande sempre com o número do telefone do seu obstetra.
- ▶ Se tiver qualquer desconforto enquanto dirige, pare imediatamente e procure auxílio médico.
- ▶ Mantenha uma distância mínima de 15 centímetros entre a sua barriga e o volante.
- ▶ O ângulo formado entre o assento e o encosto não deve ultrapassar 110 graus.
- ▶ Evite dirigir por longas distâncias, em jejum, com calor ou frio excessivo.
- ▶ Se estiver dirigindo ou de carona, NUNCA deixe de usar o cinto de segurança.

Lembre-se: são duas vidas sob sua responsabilidade.

Ao preparar a mala da maternidade, não esqueça do “bebê conforto”.

Ele é OBRIGATÓRIO no trânsito.



LEMBRE-SE!

SER MÃE TAMBÉM É DAR
OS MELHORES EXEMPLOS.
INCLUSIVE DE EDUCAÇÃO E
RESPEITO NAS RUAS.

Quando estiver no ônibus

Você está grávida! Portanto, também tem prioridade nos ônibus. Não tenha vergonha e sempre solicite o banco reservado às gestantes.

- ▶ Segure firme nas barras de ferro durante todo o trajeto. Isso aumenta sua segurança no caso de uma freada brusca.
- ▶ Se você não conseguir passar pela catraca do ônibus, peça para o motorista validar a sua passagem e entre pela porta traseira.
- ▶ Ao descer, nunca atravesse na frente do ônibus.
- ▶ Se precisar, peça ajuda. Sempre há pessoas generosas e dispostas a ajudar.



Criança Segura é Criança Amada

Todos os anos, milhares de crianças sofrem acidentes de trânsito e um grande percentual dessas ocorrências acontece com as crianças dentro do carro.

Testes comprovam que numa colisão a apenas 40 quilômetros por hora seria preciso fazer uma força equivalente a 100 quilos para segurar um bebê de 5 quilos no colo. Isso significa que, no momento da colisão, o bebê pode ser jogado para fora do carro, contra outros passageiros ou até mesmo ser esmagado por quem tentar segurá-lo.

Portanto, lembre-se: criança no carro, **SÓ NO DISPOSITIVO DE SEGURANÇA CORRETO!** Estudos demonstram que esses dispositivos reduzem em mais de 70% o risco de morte em acidentes de carro envolvendo crianças.

Então, você já sabe: desde a saída da maternidade, no carro, o bebê já deve estar no 'bebê conforto'.

NO COLO NÃO É SEGURO E É PROIBIDO!



**CONHEÇA OS
DIVERSOS TIPOS
DE DISPOSITIVOS
PARA CADA IDADE:**

1ª FASE - BEBÊ CONFORTO (ATÉ 1 ANO DE IDADE)

Bebês devem estar de costas para o movimento do veículo até completarem 1 ano ou até a sua cabeça ultrapassar o dispositivo. Nesta posição, o bebê está mais protegido contra ferimentos na coluna cervical se houver acidente. As tiras do bebê conforto devem ficar abaixo dos ombros e ajustadas ao corpo da criança com apenas um dedo de folga. Recline a cadeirinha de costas o suficiente para que a cabeça de seu filho possa descansar de forma plana na concha da cadeirinha.



2ª FASE - CADEIRINHA (A PARTIR DE 1 ANO E ATÉ 4 ANOS DE IDADE)

Use a cadeirinha de frente para o movimento com sistema de retenção (cinto da cadeira) de 5 pontos, na posição vertical, de acordo com as instruções do fabricante. O cinto de segurança da cadeirinha deve ficar abaixo dos ombros e ajustado ao corpo da criança com um dedo de folga.



3ª FASE - ASSENTO DE ELEVAÇÃO OU BOOSTER (A PARTIR DE 4 ANOS E ATÉ 7 ANOS E MEIO DE IDADE)

O assento de elevação faz com que o cinto de três pontos do veículo passe nos locais corretos do corpo da criança: pelo centro do ombro, peito e sobre os quadris.



4ª FASE - DIRETAMENTE NO CINTO DE SEGURANÇA DO VEÍCULO

(A PARTIR DOS 7 ANOS E MEIO DE IDADE)

A criança deve conseguir apoiar as costas inteiras no encosto do banco e dobrar os joelhos na borda do banco, sem escorregar o corpo para frente. O cinto deve passar confortavelmente pelo centro do ombro e sobre os quadris.

Nunca permita que seu filho coloque o cinto peitoral embaixo do braço ou por trás das costas. Isto pode causar ferimentos sérios.

IMPORTANTE: mesmo que a criança já tenha 7 anos e meio, mas não tenha 1,45m ou não consiga ficar na posição descrita acima, ela deve permanecer no assento de elevação.



Cuidados com a criança no transporte escolar:

- ▶ Todo veículo de transporte escolar, bem como seu condutor, deve ter uma autorização especial fornecida pela Urbes no caso de Sorocaba para trafegar com estudantes. Exija este documento. Você deve se atentar também para o selo no painel ou solicitar mais informações diretamente na Urbes.
- ▶ Sempre observe as condições de higiene e manutenção do veículo.
- ▶ Eventualmente, acompanhe e observe o trajeto do transporte escolar e tenha certeza de que seus filhos estão em boas mãos. Incentive a criança a falar sobre o que acontece durante as viagens.
- ▶ Ensine as crianças a colocar o cinto de segurança, independente da solicitação do condutor.
- ▶ Cada criança deve estar em um assento. Não permita a superlotação do veículo.



Cuidados com a criança na motocicleta:

- ▶ Atenção! Criança em garupa de moto só a partir de 7 anos e que tenha condições de alcançar a pedaleira de apoio da moto e segurar-se no condutor.
- ▶ Capacete bem preso e a viseira fechada são itens obrigatórios.
- ▶ Nos dias de chuva, os riscos de acidentes com motos aumentam. Portanto, evite levar crianças na garupa nessas situações.
- ▶ Pilote com a máxima segurança, sempre obedecendo os limites de velocidade e sinais de trânsito.



Cuidados com a criança brincando na rua:

- ▶ As crianças não têm referências sobre a velocidade e distância dos veículos na rua. Portanto, **NUNCA** deixe menores de 10 anos brincar ou andar sozinhas.
- ▶ Ensine a criança a caminhar somente pela calçada e atravessar sempre pela faixa de pedestres. Nunca atravessar a rua por trás de carros, ônibus, árvores, postes e outros elementos que obstruam a visão do condutor.
- ▶ Demonstre para a criança o perigo associado às garagens e estacionamentos, bem como o significado da luz de marcha à ré.
- ▶ Mostre à criança como atravessar a rua com segurança e como fazer contato visual com o motorista para ter certeza de estar sendo vista.
- ▶ Sempre atravesse a rua junto com a criança e segurando-a pelo pulso. Segurando-as pelas mãozinhas, ela pode escapar com mais facilidade e correr.



Segurança para a criança de bicicleta:

Lembre-se! Criança de bicicleta, SÓ DE CAPACETE! Antes de dar uma bicicleta de presente, monte o kit de segurança, formado pelos seguintes itens:

PARA A CRIANÇA:

- ▶ Capacete certificado pelo Inmetro
- ▶ Adesivos refletivos para o capacete
- ▶ Roupas claras

PARA A BICICLETA:

- ▶ Adesivos refletivos para a bicicleta
- ▶ Espelho retrovisor
- ▶ Campainha
- ▶ Revisões de pneus e freios

INCENTIVE SEMPRE O USO DO CAPACETE!

Você é o exemplo! Caso não use capacete, não há como incentivar a criança. A brincadeira com a bicicleta deve acontecer em locais seguros. Aproveite as ciclovias que estão por toda parte em Sorocaba!



Fontes: Código de Trânsito Brasileiro, Resolução
277/08, com alteração 352/10 do Contran, ONG
Criança Segura, Associação Brasileira de Medicina
de Tráfego.



Mais informações acesse:

www.urbes.com.br

SETOR DE EDUCAÇÃO PARA O TRÂNSITO

3331.5028

faleconosco@urbes.com.br

URBES

TRÂNSITO E TRANSPORTES



**Prefeitura de
SOROCABA**