

## Visite também o nosso sítio Web!



### Sítio Web do Projeto de Segurança Infantil de Tóquio

Esta página contém informações sobre todos os programas de prevenção de acidentes do Governo Metropolitano de Tóquio.



### Marca de ligação

Se clicar nas marcas das ligações em cada página, pode obter mais informações sobre os programas de acidentes com crianças que o Governo Metropolitano de Tóquio está a desenvolver.

Os membros do Comité de Revisão Editorial contribuíram para a criação deste manual.

### Com o apoio de

#### Membros do Comité de Revisão Editorial do "Handbook on Child Injury Prevention" (títulos omitidos)

Pesquisador(a) Sênior do Instituto Nacional de Desenvolvimento de Pesquisa em Ciência e Tecnologia Industrial	Mikiko Ono
Diretor representante e CEO, SPACE Inc.	Rie Fukumoto
Professor e Assistente do Reitor da Universidade Nacional de Educação de Tóquio	Shinichi Komori
Líder do "Projeto de Japonês Fácil" da DUNK Co., Ltd.	Junichiro Mori
Presidente da Art&Arts LLC, autor de "Código Infantil"	Soichiro Yamasaki

### Obrigado a todos /



Este manual foi criado em colaboração com os alunos da Escola Secundária Itabashi Dai-san de Itabashi-ku, da Organização de Promoção de Explaygrounds da Universidade Gakugei de Tóquio, da Escola Secundária Tokyo Metropolitan Showa, da Escola Secundária Internacional Clark Memorial e da Escola Secundária Tokyo Metropolitan Adachi Shinden.

Publicado em março de 2024  
 Editado e publicado por Tokyo Metropolitan  
 Gabinete de Ligação do Governo Metropolitano de  
 Tóquio para as Políticas Orientadas para as Crianças,  
 Departamento de Planeamento e Coordenação, Divisão de  
 Divisão de Planeamento e Coordenação  
 2-8-1 Nishi-Shinjuku, Shinjuku-ku, Tóquio 163-8001  
 Telefone 03-5388-3812

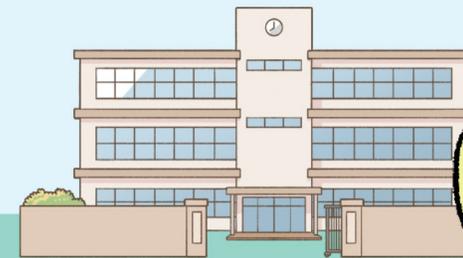
\*As informações indicadas estão corretas em fevereiro de 2024.  
 \*Todas as ilustrações são descrições ilustradas.  
 \*Reprodução não autorizada, reimpressão, cópia, empréstimo, etc.  
 das ilustrações e diagramas,  
 empréstimo, etc., das ilustrações e diagramas  
 publicados nesta brochura é proibida, exceto no caso de  
 exceções previstas na lei dos direitos de autor.

# Aprender sobre coisas que podemos mudar com o Sr. KAERU

Manual de Prevenção de Lesões Infantis

Para adolescentes

Alterar  
 para se proteger  
 de acidentes!



Para alunos do ensino básico e secundário

Todos os dias, na escola ou em viagem, acontecem muitas coisas. Por isso, quero que todos estejam conscientes da prevenção de acidentes.

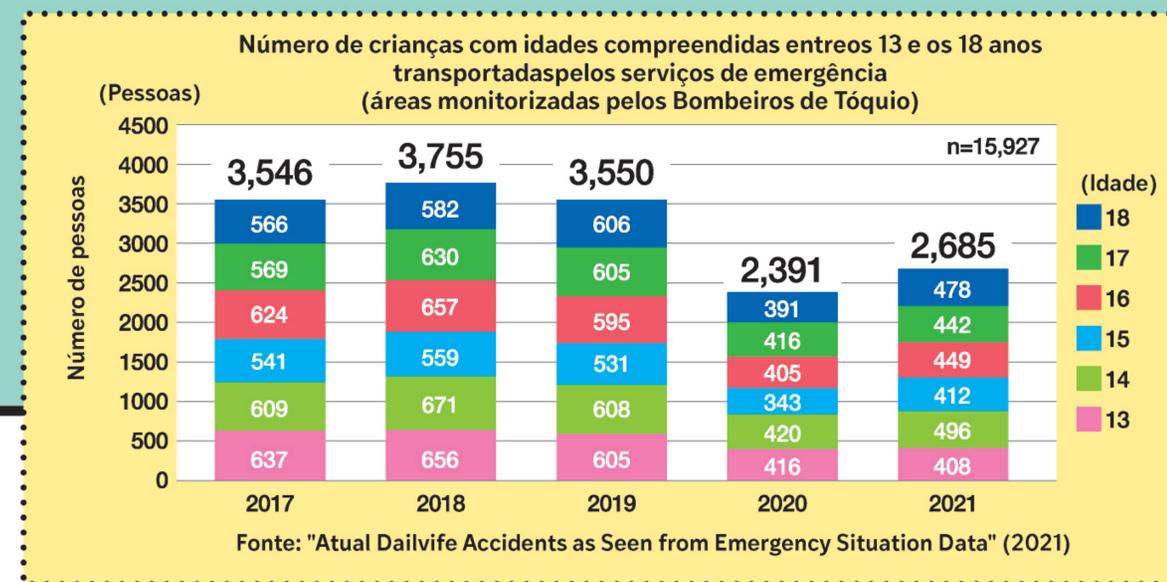
Na verdade, todos os anos, mais de 2000 estudantes do ensino básico e secundário são levados para os hospitais devido a um acidente ocorrido na vida quotidiana.



**Prof. KAERU\***

Quero reduzir o número de acidentes entre os estudantes, alterando o seu ambiente e comportamento

\*A palavra KAERU pode significar "sapo" ou "mudança" em japonês.



Por exemplo...



Já ouviste falar de um acidente como este?

Durante as aulas de educação física ou no recreio, às vezes jogamos futebol, não é?  
Você já se pendurou na trave por brincadeira?

Houve casos em que, ao se pendurar, o gol caiu e prendeu a pessoa embaixo, causando acidentes graves diversas vezes. Algumas crianças, infelizmente, perderam a vida por isso.

É tão perigoso

### Grau de comparação de forças

A força que quebra os ossos do crânio

**300**  
kg de força

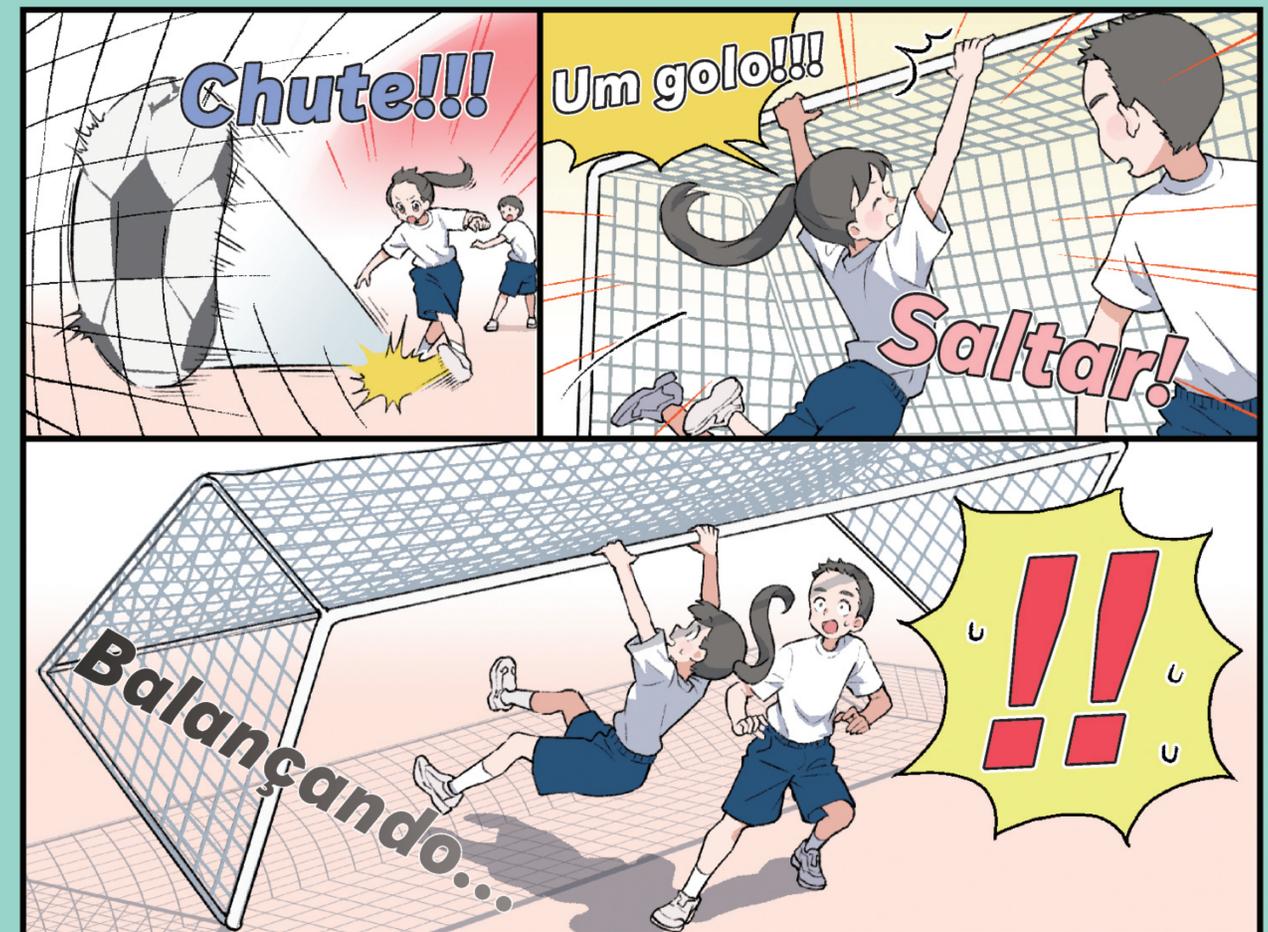
\*1.000 kg = 1 tonelada

**6** vezes maior

<

O grau de impacto quando uma baliza de futebol (feito de alumínio) cai

**1.8**  
toneladas de força



Como é que os acidentes podem ser evitados?



**Vamos mudar as coisas que podemos.**

Se soubermos que “o gol pode cair e causar ferimentos graves”, perderemos a vontade de nos pendurar nele, certo?

Além disso, se tomarmos medidas como fixar o gol com estacas para evitar que caia, mesmo que alguém se pendure nele, não haverá ferimentos graves.



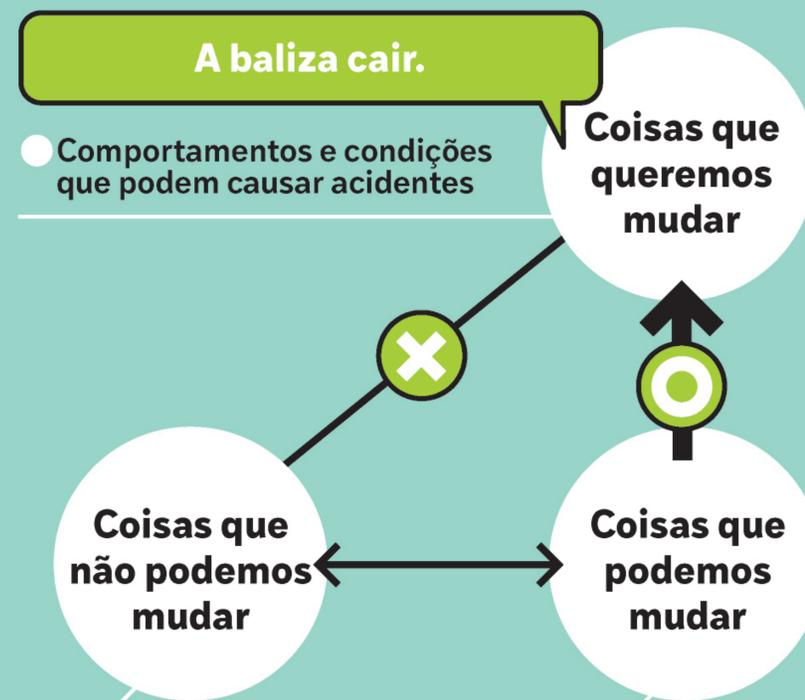
**Existem 3 pontos-chave**

**Os 3Es**

<p><b>1 Environment</b> Vamos corrigir os pontos perigosos</p>	<p><b>Melhorar o ambiente</b> Exemplo: Proteger a baliza com uma estaca</p>
<p><b>2 Education</b> Vamos mudar as regras</p>	<p><b>Educação</b> Exemplo: Aprender sobre o risco de fraturas</p>
<p><b>3 Enforcement</b> Partilhemos informações</p>	<p><b>Leis, regras, normas</b> Exemplo: Criar uma regra para não se pendurar na barra</p>

**Há algumas coisas que podem ser alteradas para evitar lesões.**

Sim, pensar no que podemos mudar.



- Comportamentos e condições que podem causar acidentes

- A força causada pela queda de uma baliza de futebol
- O tamanho e a dureza do objetivo
- A força causada por uma pessoa pendurada na baliza

- Criar um ambiente seguro
- Aprender a utilizar o equipamento e a compreender os perigos
- Estabelecer regras de segurança

**Consideremos o que podemos mudar**

# Insolação

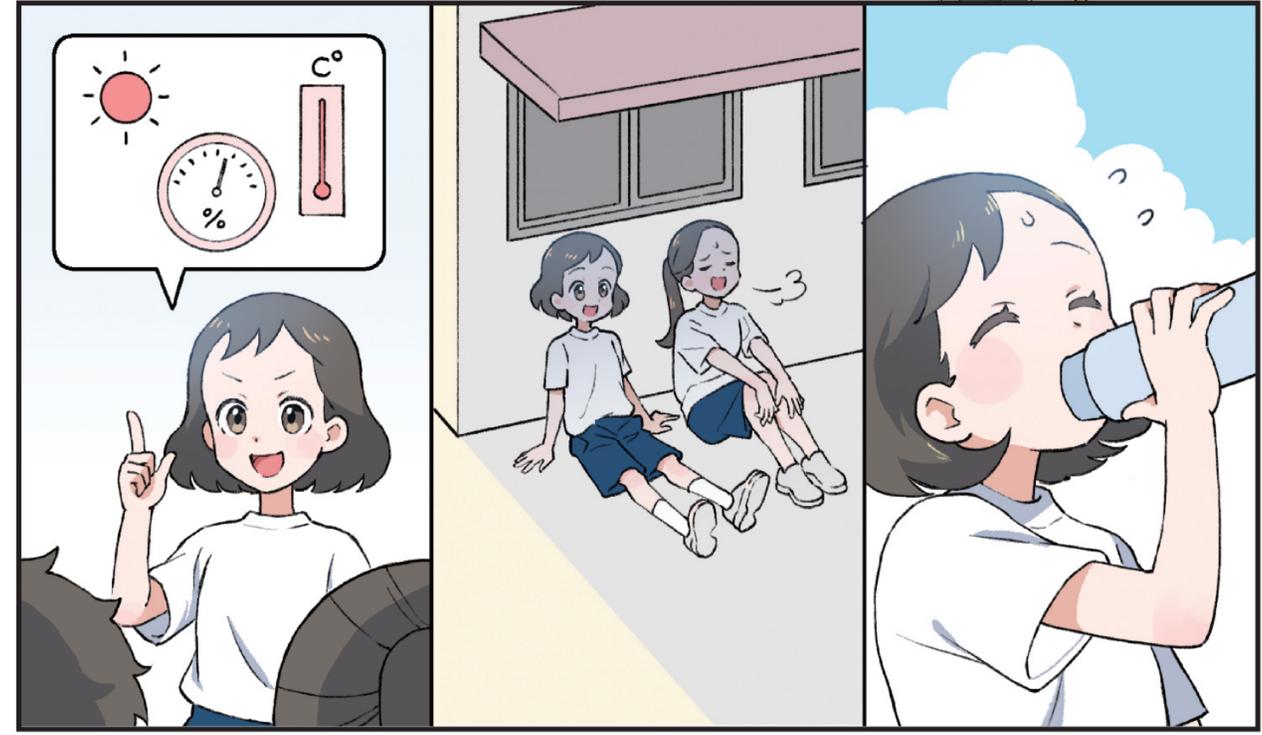
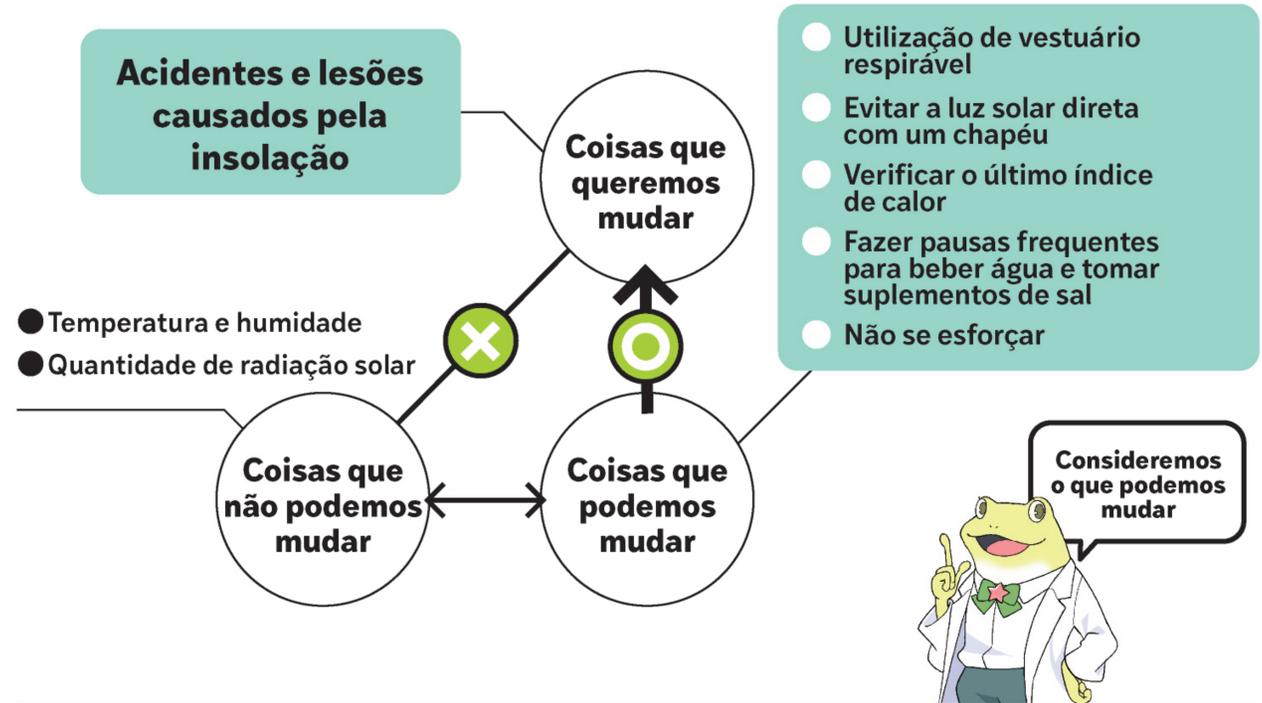
Cuidado quando o tempo começar a ficar mais quente!



O que deve ser alterado para evitar um acidente deste tipo?

# O que é que deve mudar?

Vamos pensar em como prevenir a insolação.



# Estes acidentes também podem ocorrer!

A insolação ocorre frequentemente fora do sol.

## Exercício em recinto fechado

Mesmo em instalações interiores, como ginásios, não se pode estar totalmente seguro. Mesmo sem exposição direta ao sol, a temperatura e a humidade dentro do ambiente podem causar insolação. Antes de se sentir mal, procure um local fresco para descansar.



## Na sala de aula

A insolação não acontece apenas durante a prática de exercício físico. Mesmo dentro de casa, numa sala de aula, existe o risco de insolação devido à fraca circulação de ar ou às rápidas mudanças de temperatura. Mesmo que não tenha sede, tente repor os seus níveis de líquidos e sal.



### O que podemos mudar na perspetiva dos alunos do ensino básico e secundário

#### Ideias de estudantes do ensino básico e secundário em Tóquio

- Colocar um termómetro e um higrómetro num local onde todos os possam verificar
- Emitir um aviso de insolação nas escolas
- Desenvolver um ambiente que encoraje os alunos a beber água e a tomar sal
- Ser flexível quanto à alteração do horário das aulas de educação física

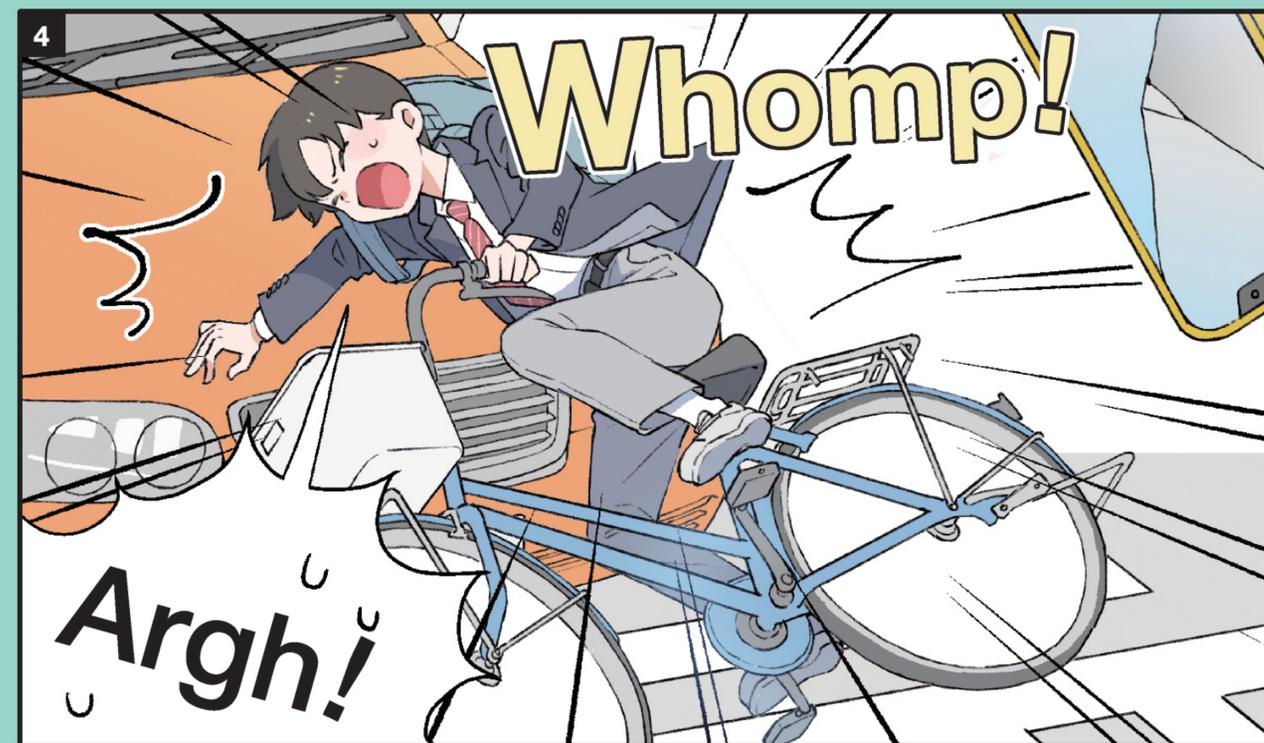
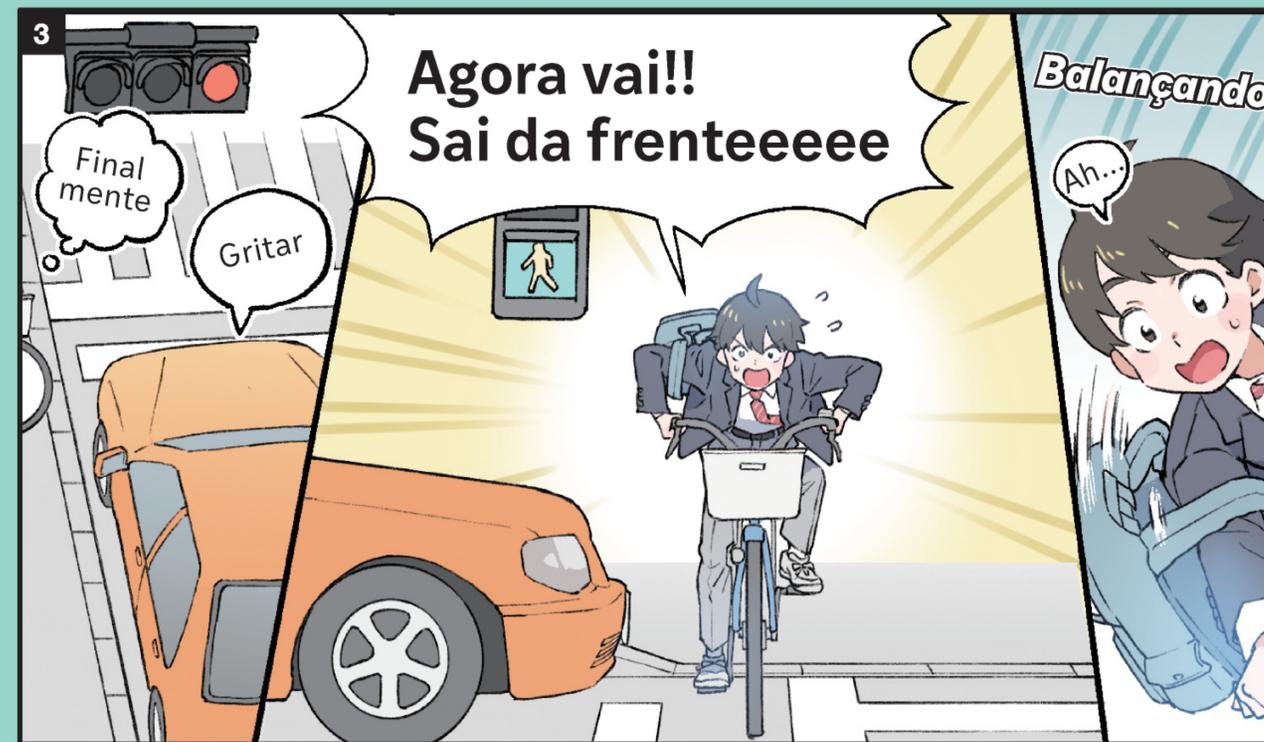
O sítio Web do Corpo de Bombeiros de Tóquio fornece informações sobre acidentes quotidianos, bem como informações sobre a prevenção de riscos de calor e primeiros socorros



Pensem em diferentes acidentes

# Acidentes de bicicleta

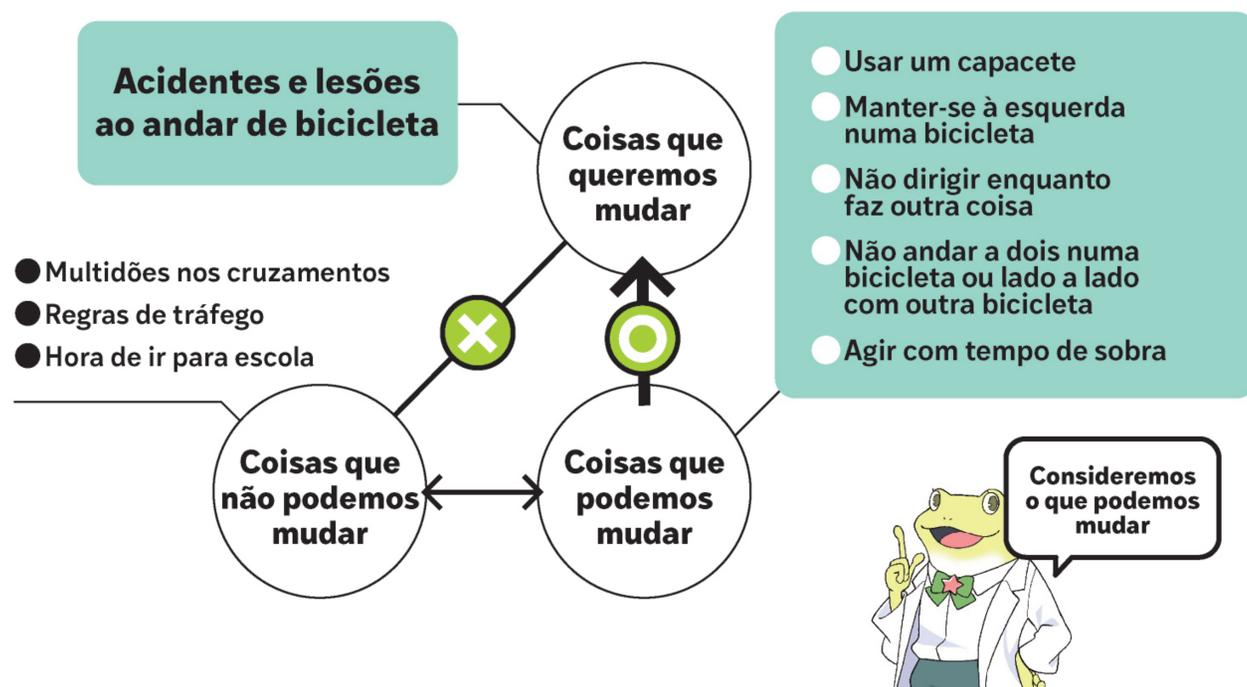
Há regras que não se podem esquecer



O que deve ser alterado para evitar um acidente deste tipo?

## O que é que deve mudar?

Pensemos em como evitar acidentes e ferimentos graves.



De acordo com a Lei do Tráfego Rodoviário, a partir de 1 de abril de 2023, todos os utilizadores de bicicletas devem tentar usar capacetes. Vamos todos usar capacetes.

## Estes acidentes também podem ocorrer!

A bicicleta é um veículo prático e fácil de conduzir. No entanto, há muitos acidentes de bicicleta.

### Condução distraída

Nunca use o celular enquanto anda de bicicleta. Você pode não perceber carros ou pedestres e acabar colidindo com eles.



### Conduzir do lado direito

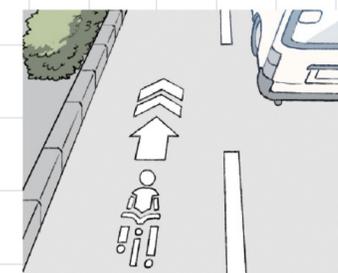
Você não está andando pelo lado direito da estrada só porque é um atalho? As bicicletas seguem a mesma regra dos carros e devem trafegar pelo lado esquerdo. Se vier uma bicicleta ou moto na direção oposta, pode haver uma colisão grave.



### O que podemos mudar na perspectiva dos alunos do ensino básico e secundário

#### Ideias de estudantes do ensino básico e secundário em Tóquio

- Conceber capacetes fixes
- Aumentar o número de pistas exclusivas para bicicletas
- Oferecer benefícios às pessoas que não causam acidentes
- Ter sinais separados para peões e bicicletas



O sítio de informações sobre segurança rodoviária aprovado pelo Departamento da Polícia Metropolitana de Tóquio, TOKYO SAFETY ACTION, inclui jogos e vídeos sobre segurança rodoviária

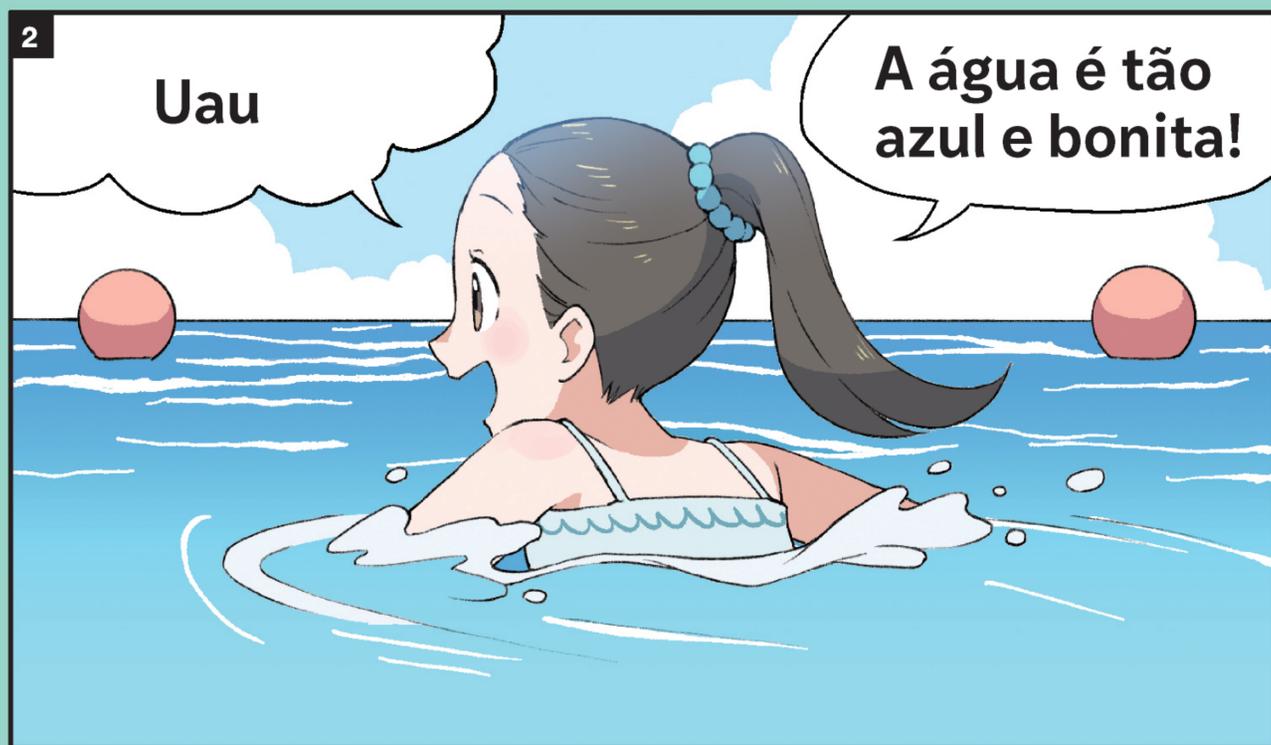
(Apenas em japonês)



Pensemos em diferentes acidentes

# Acidentes com água

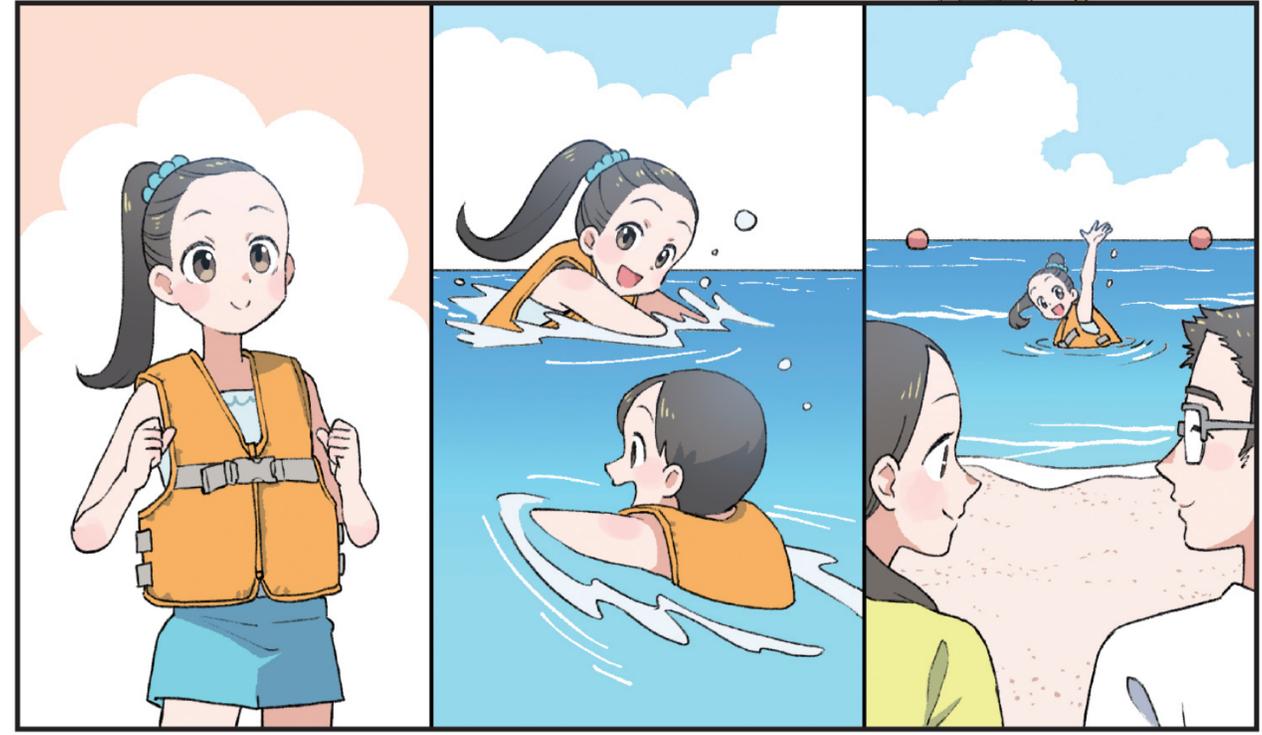
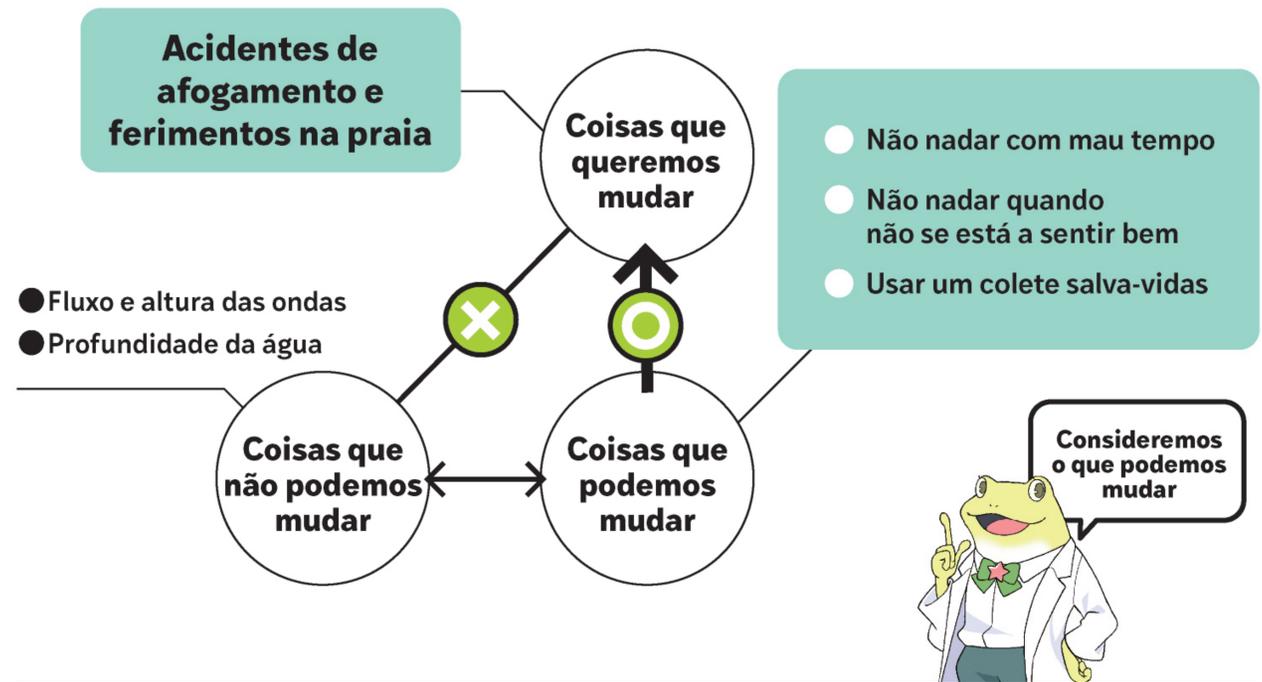
Como é que se podem evitar acidentes quando se brinca em locais como a praia, o rio ou a montanha?



O que deve ser alterado para evitar um acidente deste tipo?

# O que é que deve mudar?

Pensemos em como evitar o afogamento e o arrastamento pelas ondas.



# Estes acidentes também podem ocorrer!

Os acidentes graves ocorreram não só no oceano, mas também nas montanhas e nos rios.

## Caminhadas na montanha

Os trilhos de montanha têm pedras que sobressaem e que podem causar ferimentos graves se tropeçar. Escolha calçado confortável e resistente. A hipotermia é possível no cume devido às baixas temperaturas. Vamos vestir-nos adequadamente para o alpinismo.



## Brincar no rio

Mesmo em zonas onde a água parece pouco profunda, pode de repente tornar-se tão profunda que não se consegue tocar no leito do rio. Se o seu chapéu ou sandálias forem levados pelo rio, não se esforce para os apanhar.



### O que podemos mudar na perspectiva dos alunos do ensino básico e secundário

#### Ideias de estudantes do ensino básico e secundário em Tóquio

- Partilhar informações sobre locais perigosos no SNS
- Fazer sinais para mostrar o perigo
- Emitir um alerta de perigo
- Fazer pedidos para desenvolver zonas seguras

Se tiver irmãos ou irmãs mais novos ou amigos mais novos, leia a edição para bebês e crianças pequenas e a edição para a escola primária para os ensinar sobre situações perigosas



**Rever o que aprendeu para evitar acidentes**

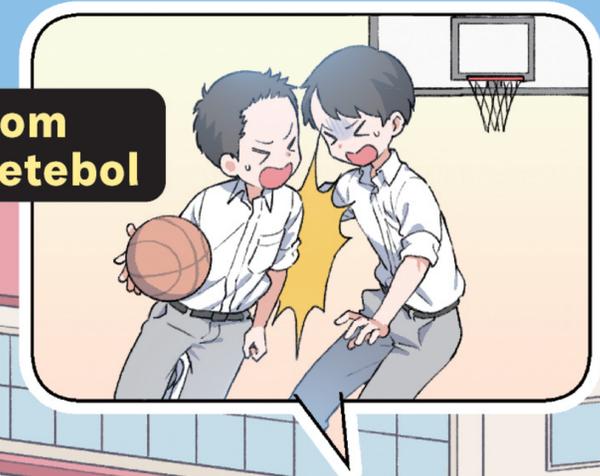
**Vamos pensar no que podemos mudar para evitar acidentes.**



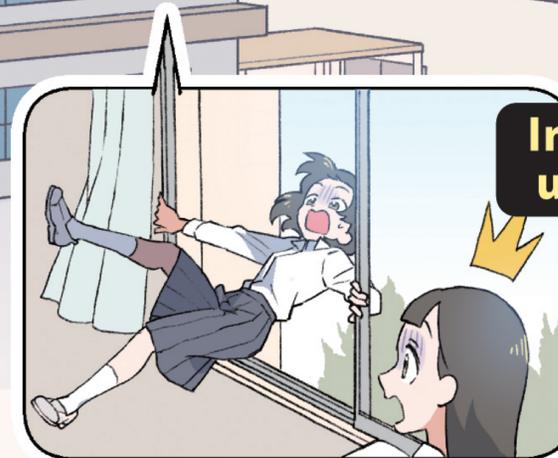
**Cair na piscina**



**Cair das escadas**



**Acidentes com bolas de basquetebol**



**Inclinar-se contra uma janela e cair**

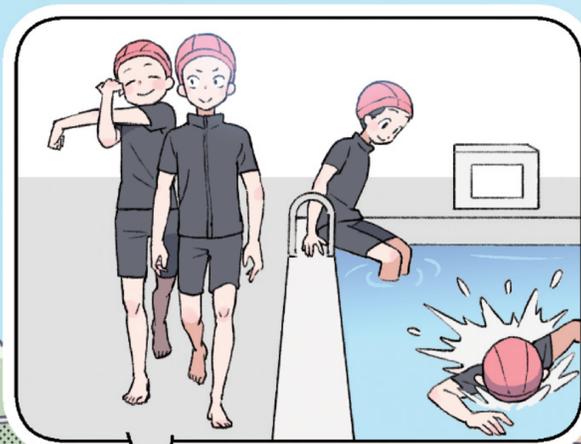
**Insolação durante a cerimônia matinal em dias quentes**

Em quantos é que te consegues lembrar?

**Cair de bicicleta e colidir**

**Vamos verificar o que podemos mudar**

# Encontrou coisas que pode mudar?



## Coisas que podemos mudar

- Não corra junto a uma piscina
- Fazer exercícios de aquecimento e alongamentos
- Não saltar para a piscina

## Coisas que podemos mudar

- Verificar o índice de calor (risco de insolação) com aplicações de previsão meteorológica, notícias, etc.
- Deslocar-se para descansar à sombra ou nouro local fresco antes de começar a sentir-se mal

Tem de haver outras coisas que podemos mudar. Vamos todos pensar e falar sobre isso.



## Coisas que podemos mudar

- Subir e descer as escadas sem saltar degraus
- Utilizar o corrimão

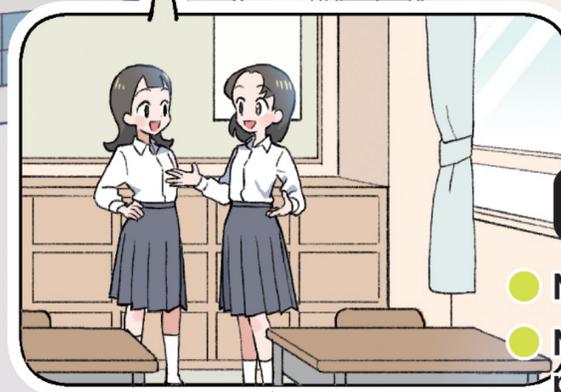
## Coisas que podemos mudar

- Usar equipamento de proteção, como um protetor facial
- Praticar com base no seu nível de competências
- Verificar e respeitar as regras do concurso



## Coisas que podemos mudar

- Não se encostar às janelas
- Não se apoie em cadeiras perto de janelas



## Coisas que podemos mudar

- Usar um capacete
- Conduzir sempre do lado esquerdo da estrada
- Não pedalar com duas pessoas na mesma bicicleta.
- Manter a sua bicicleta em bom estado

