

# SINAIS DE ALERTA APÓS UMA QUEDA



Perda de consciência



Vômitos repetidos



Dor de cabeça forte ou que piora



Sonolência, confusão ou comportamento estranho



Convulsões



Sangramento persistente ou dificuldade em andar/falar



**Se houver algum destes sinais, procura ajuda médica de imediato.**

## REGRAS DE CIRCULAÇÃO



Respeita os semáforos, sinais e passadeiras.



Usa a ciclovia sempre que existir e for segura.



Circula com atenção ao piso, aos peões e aos carros.



Não uses telemóvel nem auscultadores enquanto circulas.



Uma bicicleta ou trotineta = uma pessoa.



À noite, usa luzes e, se possível, elementos refletivos.



**Cumprir as regras ajuda a prevenir acidentes.**



**SPP**  
SOCIEDADE  
PORTUGUESA  
DE PEDIATRIA



**SCI**  
SOCIEDADE DE  
CUIDADOS INTENSIVOS  
PEDIÁTRICOS - SPP

# CAPACETE NA CABEÇA = CÉREBRO PROTEGIDO

Um pequeno gesto pode prevenir lesões graves.



BICICLETA



BICICLETA ELÉTRICA



CICLOMOTOR / MOTO

Para bicicletas, bicicletas elétricas, trotinetes, trotinetes elétricas, ciclomotores e motos.



# PORQUÊ USAR CAPACETE?



Protege a cabeça e o cérebro.



Reduz o risco de traumatismo crânio-encefálico.



Diminui a gravidade de muitas lesões em caso de queda ou colisão.



Ajuda a proteger a face e o couro cabeludo.



É importante mesmo em trajetos curtos.



O capacete não evita todos os acidentes, mas pode fazer uma grande diferença na gravidade das lesões.

## COMO COLOCAR O CAPACETE

1



**Direito na cabeça**

O capacete deve ficar nivelado, sem inclinar para trás.

2



**2 dedos acima das sobrancelhas**

A testa deve ficar protegida.

3



**Fitas em forma de V**

As fitas devem ficar ajustadas por baixo das orelhas.

4



**Fivela bem ajustada**

Deve caber 1 a 2 dedos entre a fita e o queixo.



**Faz o teste: abana a cabeça.** (( ))  
O capacete não deve deslizar.



## ANTES DE SAIR



Capacete do tamanho certo e bem apertado



Travões, pneus e luzes verificados



Calçado fechado e roupa confortável



Conhece o percurso e evita manobras perigosas

## QUANDO TROCAR O CAPACETE?



- Depois de uma queda forte ou embate



- Se estiver rachado, deformado ou danificado



- Se as fitas ou a fivela estiverem gastas



- Se deixar de servir



**Protege-te. Usa capacete. Respeita as regras. Dá o exemplo.**

