



PRIMEIROS SOCORROS PEDIÁTRICOS

COMO AGIR EM SITUAÇÕES
DE EMERGÊNCIA



Farmácia
NOVADAMAIA

ÍNDICE:

4

O que incluir num kit de primeiros socorros infantil

6

Febre alta: Como agir

8

Quedas, cortes e feridas: Passos a seguir

9

Queimaduras leves: Primeiros cuidados

10

Engasgamento: Como reagir com segurança

11

Picadas de insetos e reações alérgicas

12

Intoxicações: Reconhecer e agir

A infância é repleta de alegrias, mas também acarreta **responsabilidades**. As crianças, pela sua curiosidade natural e espírito aventureiro, estão mais sujeitas a **pequenos acidentes** e a **episódios de mal-estar** que, apesar de comuns, podem causar grande ansiedade a quem as rodeia.



Uma queda no parque, uma febre que sobe rapidamente ou uma queimadura acidental ao tocar numa superfície quente são apenas alguns exemplos de situações em que o tempo de resposta pode fazer toda a diferença. Saber o que fazer - e, igualmente importante, o que não fazer - nos primeiros minutos após um acidente ou sintoma, ajuda a evitar complicações e a acalmar a criança.

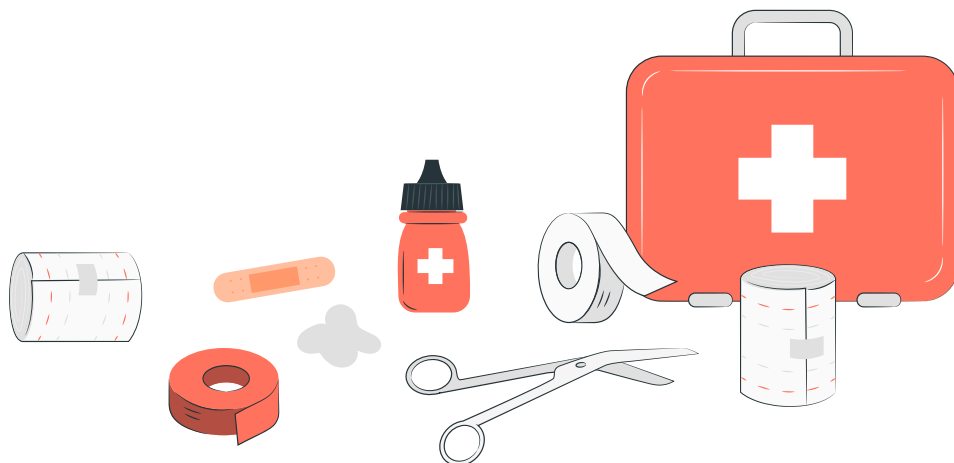
Este guia de primeiros socorros pediátricos tem como objetivo fornecer informações claras e práticas sobre como atuar em algumas das situações mais frequentes que envolvem crianças. Não substitui o aconselhamento médico, mas oferece um primeiro apoio até que esse seja possível.

O que incluir num kit de primeiros socorros infantil

Ter um **kit de primeiros socorros** é um dos cuidados mais importantes que qualquer família pode adotar. Um pequeno corte, uma febre súbita ou uma picada de inseto são episódios comuns na infância, e o acesso rápido aos materiais certos pode ajudar a controlar a situação e proporcionar um alívio imediato.

Idealmente, o kit deve ser **adaptado à idade da criança**, pois nem todos os produtos usados por adultos são adequados para os mais novos. Por exemplo, a dosagem de medicamentos varia mediante o peso, e certos [antissépticos](#) ou pomadas podem ser demasiado agressivos para a pele sensível dos bebés e crianças pequenas.

O kit de primeiros socorros deve ser mantido num **local de fácil acesso para os adultos**, mas sempre **fora do alcance das crianças**, para evitar acidentes. Uma caixa organizada e resistente que facilite a arrumação e a utilização dos produtos em momentos de maior urgência.



Essenciais para um kit de primeiros socorros infantil:

- Termómetro digital;
- [Soro fisiológico](#) em unidoses;
- Toalhetas antissépticas;
- Pensos rápidos;
- Compressas esterilizadas;
- Tesoura de pontas redondas;
- Pinça;
- [Ligaduras](#) e fita adesiva hipoalergénicas;
- Creme cicatrizante para feridas superficiais;
- Paracetamol (mediante aconselhamento médico);
- Pomada para queimaduras leves;
- [Repelente de insetos](#);
- [Luvas descartáveis](#).

Além do uso doméstico, pode preparar uma **versão mais pequena do kit** para **transportar em viagem**. É importante verificar regularmente a validade dos produtos e substituir o que estiver em falta.



Febre alta: Como agir

A **febre** não é, por si só, uma doença, mas sim um **sinal de que o organismo está a reagir a uma infecção** ou a outro processo inflamatório.

Apesar de assustar muitos pais, a febre é, na maioria dos casos, um sintoma benigno e autolimitado. O mais importante é observar o comportamento da criança e **identificar sinais de alarme** que justifiquem avaliação médica.

Para saber se uma criança tem febre, não chega pôr-lhe a mão na testa. Com efeito, é crucial saber qual o **valor exato da temperatura**. A subida de 1°C acima da temperatura basal média diária individual já é considerada febre.

O que fazer:

- Avaliar a temperatura com um [termómetro confiável](#);
- Conservar um ambiente ameno em casa;
- Vestir roupas adequadas à sensação de frio/calor;
- Manter a hidratação. Dar ao seu filho água ou leite (no caso dos bebés);
- Não forçar o arrefecimento com compressas, banhos frios ou ventoinhas. Tal leva ao esfriamento da pele, o que provoca a subida da temperatura;
- Usar antipiréticos como o paracetamol, sempre de acordo com o peso e recomendação médica.

Sinais de alarme para procurar ajuda médica:

- Febre por mais de 5 dias;
- Convulsões;
- Apatia ou sonolência excessiva;
- Dificuldade em respirar;
- Manchas na pele;
- Choro inconsolável;
- Vômito persistente;
- Urina com mau cheiro;
- Lábios e unhas roxas;
- Recusa alimentar por mais de 12 horas.



Quedas, cortes e feridas: Passos a seguir

As **quedas** são uma constante na infância e fazem parte do processo natural de aprendizagem e desenvolvimento motor. Se na maioria das vezes, tudo fica melhor com um “beijinho mágico”, por vezes o acidente pode não ser tão inofensivo.

É importante saber **avaliar a gravidade da situação** para garantir que a criança recebe os **cuidados adequados**. Uma ferida mal desinfetada pode evoluir para **infecção**, dificultando a recuperação.

Além disso, é necessário perceber se houve impacto na cabeça, nas articulações ou noutras zonas sensíveis, e **observar a criança** nas horas seguintes. **Manter a calma** e saber como atuar permite **evitar complicações** e tranquilizar os mais pequenos num momento de dor e ansiedade.

Feridas superficiais:

- Lavar com água corrente ou soro fisiológico;
- Aplicar um antisséptico e cobrir com um [penso adequado](#).

Golpes profundos:

- Aplicar uma [compressa](#) esterilizada e pressionar para estancar a hemorragia;
- Procurar apoio médico se a ferida for profunda ou estiver num local sensível (cabeça, rosto, articulações).

Em caso de suspeita de traumatismo:

- Imobilizar a zona e não tentar endireitar;
- Chamar o 112 ou levar a criança ao hospital.

4 Queimaduras leves: Primeiros cuidados

As **queimaduras superficiais** são acidentes comuns na infância e podem ocorrer num simples segundo de distração. O contacto com líquidos a ferver, superfícies quentes ou até exposição solar em excesso são exemplos frequentes.

Quanto mais rápida for a intervenção, maior será o **alívio** e melhor será a **recuperação da pele**.

O que fazer em caso de queimadura:

- Arrefecer a zona com água corrente morna durante 10 a 15 minutos;
- Não aplicar gelo diretamente nem produtos caseiros (como azeite ou manteiga);
- Cobrir a zona com gaze esterilizada;
- Aplicar uma pomada própria para queimaduras, recomendada por um farmacêutico;
- Evitar sempre rebentar bolhas - aumenta o risco de infeção.



Engasgamento: Como reagir com segurança

O **engasgamento** é uma das situações mais angustiantes que se pode vivenciar com uma criança. Seja durante a refeição ou num momento de brincadeira, é fundamental **manter a calma e agir com rapidez e segurança**. Uma resposta adequada pode evitar a asfixia e salvar a vida.

Se o engasgamento ocorrer com um **bebê**, este deve ser posicionado de barriga para baixo, apoiado no antebraço do adulto. De seguida, dar até 5 pancadas firmes entre as omoplatas.

No caso de ser uma **criança**, deve ser realizada a manobra de Heimlich com compressões abdominais. Se estiver inconsciente ou não respirar, deve-se iniciar a reanimação cardiorrespiratória (RCR) e ligar de imediato para o 112.



Picadas de insetos e reações alérgicas

As **picadas de insetos** são, na maioria dos casos, inofensivas e provocam apenas uma reação ligeira na pele, como vermelhidão, comichão ou inchaço localizado. No entanto, algumas crianças podem ter **reações alérgicas mais intensas**, que exigem atenção e, por vezes, intervenção médica. É importante saber reconhecer os **sinais de alerta** para atuar de forma adequada.

Cuidados básicos:

- Lavar a zona com água e sabão;
- Aplicar gelo para reduzir o inchaço;
- Utilizar um creme calmante ou anti-histamínico tópico.

Sinais de reação alérgica grave:

- Inchaço dos lábios, olhos ou garganta;
- Dificuldade em respirar;
- Urticária extensa;
- Náuseas ou tonturas.

Nestes casos, deve-se procurar **assistência médica urgente** ou **administrar epinefrina** (se prescrita previamente para alergias conhecidas).

Intoxicações: Reconhecer e agir

As **intoxicações acidentais** por ingestão de medicamentos ou produtos domésticos são mais frequentes do que se pensa. Muitas vezes, basta um momento de distração para que ocorra um acidente. **Reconhecer os sinais** de intoxicação e saber como **agir de imediato** pode fazer toda a diferença no desfecho da situação.

O que fazer:

- Verificar o que foi ingerido e em que quantidade;
- Contactar o Centro de Informação Antivenenos (CIAV): 800 250 250;
- Não induzir o vómito nem dar leite ou água sem instrução médica;
- Levar a criança ao hospital, se possível, com a embalagem do produto.





Que tipo de acidentes exigem ajuda médica?

Saber quando procurar ajuda evita riscos desnecessários e garante que a criança recebe os cuidados certos, no momento certo.

Nem todas as situações exigem uma ida imediata ao hospital, mas é fundamental saber reconhecer os sinais de alarme que justificam uma avaliação médica:

- Perda de consciência;
- Sangramento intenso ou não que para;
- Febre com sinais de alarme;
- Dificuldade respiratória;
- Queimadura extensa ou localizada na face/genitais;
- Convulsão.





Farmácia
NOVADAMAIA

Proteger os mais pequenos implica estar preparado. Um kit de primeiros socorros e o conhecimento adequado fazem toda a diferença nos primeiros minutos após um acidente. Esperamos que este guia seja um recurso valioso para lidar com situações inesperadas com mais segurança e tranquilidade.

Na **Farmácia Nova da Maia** encontra tudo o que precisa para garantir que está pronto a agir. Encontre os essenciais para primeiros socorros pediátricos na nossa [farmácia online!](#)

VER PRODUTOS DE PRIMEIROS SOCORROS

Rua Altino Coelho, 482
4470-180 Maia

+351 22 986 44 11
(chamada para rede fixa nacional)

farmacianovadamaia.pt

online@farmacianovadamaia.pt

