



ARMANDO FERNANDES
PEDIATRA
URL: <http://cptul.alojamentogratico.com>
Email: cptul.armando.fernandes@gmail.com

PRIMEIROS SOCORROS

Como lidar com algumas situações mais comuns?

PEQUENOS GOLPES E ESFOLADELAS

Lave a ferida com sabão e água morna, certificando-se de que não fica nenhum corpo estranho alojado, porque eles podem não só causar infecção como deixar marcas permanentes na pele. Ainda que doa, retire as partículas alojadas com uma toalha limpa ou um pano de algodão.

Não utilize água oxigenada porque destrói os glóbulos brancos do sangue, que ajudam a sarar as feridas, podendo retardar a cicatrização.

Poderá também utilizar uma pomada antibiótica de venda livre. Qualquer raspagem pode ser uma porta aberta para vírus e bactérias.

Os adesivos são opcionais. Se o golpe for grande, sangrar muito ou ficar numa zona de contacto com a roupa, é melhor pôr-lhe um adesivo, que deve ser mudado diariamente.

HEMORRAGIA OU GOLPES PROFUNDOS

A melhor forma de controlar a hemorragia é exercer pressão directa sobre o ferimento.

Se o ferimento for no membro superior ou inferior, aplique compressas de gazes esterilizadas (um pano de algodão serve numa emergência) na ferida e pressione firmemente pelo menos durante 10 minutos. Não retire as compressas mesmo que o sangue as atravesse, para não dificultar o processo de coagulação/cicatrização. Se isso acontecer, vá colocando compressas umas em cima das outras e mantenha-as bem seguras. Uma tira de gaze enrolada à volta das compressas facilitará o processo. Tente também que a ferida fique a um nível mais alto que o coração. Um pedaço de gelo (nunca directamente sobre a pele) contribuirá para fechar os vasos sanguíneos e reduzir a perda de sangue. Além das medidas anteriores, pode tentar comprimir a artéria braquial, entre o biceps e o tricipeds na parte interior do braço, ou a artéria femoral, na dobra da virilha, pressionando-as com quatro dedos até verificar que o fluxo de sangue para a ferida abrandou ou parou. Se a hemorragia não abrandar ao fim de 10 minutos, telefone ao pediatra ou dirija-se ao serviço de urgência (SAP, hospital, etc.) da sua área.

Se a ferida for no tronco, chame imediatamente o 112. Entretanto, cubra a ferida com compressas de gaze ou outro penso esterilizado. Uma perfuração causada por um objecto cortante, mesmo um lápis, pode ter como resultado uma ferida no peito que provoque problemas respiratórios à criança. Fixe uma gaze com adesivo, deixando um dos cantos soltos. Assim, quando a criança inspira, o ar não entra pela ferida, mas pode sair quando ela expira. Se não houver um pano à mão, proteja o ferimento com um saco de plástico, um pedaço de revestimento plástico, uma luva de látex ou até folha de alumínio

Não aplique nenhum tomiquete para estancar a hemorragia, excepto se ela for muito intensa ou descontrolada.

HEMORRAGIA NASAL

Manter a cabeça da criança direita ou incliná-la ligeiramente para a frente (inclinando a cabeça para trás leva o sangue a escorrer pela garganta, o que pode fazer que a criança se engasgue ou vomite). Aperte o dorso do nariz (mesmo por baixo do osso) e continue a fazer pressão, durante o máximo de 15 minutos.

Aplicar frio na boca sob o lábio superior usando um cubo de gelo ou até um gelado (nem todas as crianças tolerarão isto). O frio diminuirá o fluxo de sangue para o nariz.

Se a hemorragia nasal da criança tiver sido causada por um acidente, se, por exemplo, ela foi atingida por uma bola, o frio aplicado no dorso do nariz reduzirá o inchaço. Um saco de milho ou ervilhas congeladas, que se pode moldar, é mais aconselhável que um saco de gelo. Ponha uma toalha fina ou uma camisola de algodão entre o saco e a pele para a proteger.

INTOXICAÇÕES

Telefone para Centro de Informação Anti-Venenos - CIAV (808 250 143) antes de tomar qualquer medida, porque diferentes tipos de intoxicação podem ter diferentes tipos de tratamento.

O número do CIAV deverá estar sempre em local acessível.



ARMANDO FERNANDES

PEDIATRA

URL: <http://cptul.alojamentogratico.com>

Email: cptul.armando.fernandes@gmail.com

QUEIMADURAS

As queimaduras podem ser de primeiro, segundo ou terceiro grau (as mais graves). As indicações seguintes aplicam-se apenas a queimaduras ligeiras e moderadas.

Verificar primeiro que não há bocados de tecido agarrados à pele. Depois, pôr a ferida debaixo de água fria corrente durante alguns minutos. Se a queimadura tiver sido causada por um químico, a água eliminá-lo-á. Deixar a ferida mergulhada durante mais 20 ou 30 minutos em água fria para aliviar a dor.

Não perfure as bolhas. Se não houver bolhas abertas, aplique uma pomada (por exemplo, BIAFINE® Emulsão, BEPANTHENE PLUS Creme, etc.) na zona e cubra-a com uma compressa esterilizada (preferencialmente gorda) e fixe-a com “adesivo antialérgico” ou com uma ligadura seca.

Se a queimadura começar a empolar ou afectar a pele junto de uma articulação, leve a criança ao pediatra.

Não use a manteiga nem a geleia de petróleo porque mantêm o calor dentro da pele, agravando a ferida. Também, **o gelo não deve ser usado** porque pode danificar ainda mais a pele. **Os sprays e os cremes anestésiantes** podem, ser mais nocivos que benéficos, por isso **não os usem**.

Para queimaduras extensas ou profundas (terceiro grau), chame o 112, não desloque a criança (a menos que continue em perigo), não tente retirar-lhe a roupa, estenda um lençol limpo sobre a zona queimada, proteja-a de correntes de ar e mantenha-a seca, vigie os sinais vitais e, se necessário, faça reanimação cardiopulmonar.

EXAUSTÃO PELO CALOR

A exaustão pelo calor é a desidratação provocada por uma longa exposição ao calor. A criança tem sede, sente-se fraca, está frequentemente pálida, com suores frios, náuseas ou tonturas.

Acalme a criança e evite que ela faça esforços.

Dê-lhe líquidos (água, bebidas desportivas, etc.)

Mude-a para um sítio mais fresco e desaperte-lhe a roupa mais justa.

O **golpe de calor** é uma situação mais grave (confusão mental, febre, vômitos, ausência de suor, pele vermelha e quente, pulsação rápida e fraca, respiração profunda e rápida, etc.) pelo que deverá chamar o 112, afastar a criança do calor, começar a arrefecer-lhe o corpo (com uma esponja embebida em água fria), vigiar os sinais vitais e, se necessário, fazer reanimação cardiopulmonar.

CHOQUE ANAFILÁCTICO OU ANAFILAXIA

O choque anafiláctico é uma verdadeira emergência, podendo ser provocado por picadas de abelhas, alimentos ou outras alergias. Pode haver erupção da pele, comichão ou inchaço em zonas do corpo distantes da picada, ardor ou comichão na garganta, tonturas, dificuldade em respirar ou engolir, “aperto” no peito, etc.

Chame o 112, se tiver um ejector de adrenalina, use-o, vigie os sinais vitais e, se necessário, faça reanimação cardiopulmonar.

OBSTRUÇÃO DAS VIAS RESPIRATÓRIAS SUPERIORES (SUFOCAÇÃO)

Em crianças com menos de 12 meses, coloque-a de barriga para baixo no seu braço, com a cabeça mais baixa que o tronco e aplique-lhe 5 palmadas rápidas e suaves entre as omoplatas. Se a obstrução persistir, vire a criança de barriga para cima, fazendo-lhe imediatamente 5 compressões torácicas (como no caso da reanimação cardiopulmonar).

Em crianças com mais de 12 meses que não conseguem tossir, falar ou respirar proceda como se descreve: situe-se por detrás da criança, coloque os braços à volta do abdómen, feche o punho e pouse-o com o polegar virado para cima no abdómen da criança, entre o umbigo e a parte inferior da caixa torácica, cubra o punho com a outra mão, carregue para dentro e para cima no abdómen, evitando a caixa torácica até o objecto ser expelido. Após este procedimento, a criança deverá ser avaliada pelo pediatra.

Se os seus esforços falharem, ligue para o 112.



ARMANDO FERNANDES

PEDIATRA

URL: <http://cptul.alojamentogratico.com>

Email: cptul.armando.fernandes@gmail.com



ARMANDO FERNANDES

PEDIATRA

URL: <http://cptul.alojamentogratico.com>

Email: cptul.armando.fernandes@gmail.com

ESTOJO DE PRIMEIROS SOCORROS/FARMÁCIA FAMILIAR

O que deve incluir?

- Lista de números de telefones úteis (pediatra, hospital, centro de saúde, CIAV, etc.)
- Manual de primeiros socorros
- Gaze
- Compressas esterilizadas
- Ligaduras
- Adesivo
- Pensos rápidos (vários tamanhos) ou Apósitos Liquid Pensos (da Compeed)
- Alfinetes-de-ama (para segurar as ligaduras)
- Pinça para retirar corpos estranhos
- Cotonetes
- Luvas de borracha ou luvas de látex descartáveis
- Termómetro
- Soro fisiológico
- Toalhetes anti-sépticos (para limpar feridas)
- Loção anti-séptica (Betadine, etc.)
- Pomada antibiótica (Fucidine, Bacitracina, etc.)
- Pomada para queimaduras (Flammazine)
- Loção/pomada para picada de insectos e prurido (Olidermil, Pruriced, Hidalone, etc.)
- Anti-histamínicos (Atarax, Neostil, etc.)
- Analgésicos e antipiréticos (Ben-U-Ron, Panasorbe, etc.)
- “Antidiarreicos” (Lactogermine, UL-250, etc.)
- Carvão activado (só usar após contacto com CIAV)
- Repelente de insectos (químicos: DEET 6-10%; não > 30% ou físicos (sonoros (16000 a 22000 Hz) - eléctricos, software para computadores, telemóveis, etc.)
- EpiPen Jr 0,15 mg (para reacções alérgicas graves (anafilaxia))

Nota: Guarde sempre o estojo de primeiros socorros fora do alcance das crianças.

Última actualização em 12-02-2013.