

**Muitos dos acidentes com crianças são evitáveis, se forem cumpridas as regras de segurança infantil.**

**Todos os pais e educadores devem saber como actuar e prestar primeiros cuidados (primeiras atitudes ou primeiros socorros) perante “acidentes”.**

Em casa e nas escolas deve haver em local acessível e conhecido de todos, um guia básico destes primeiros cuidados, para ser lido e relido.

Em Portugal, à semelhança da maioria dos países europeus o número nacional de emergência é o **112** (integra o conjunto: **INEM/emergência médica, forças de segurança, bombeiros e informações sobre intoxicações**).

Para além deste número nacional de emergência, devem também estar acessíveis todos os outros números de telefone, para onde ligar em caso de necessidade (**contactos SOS**: saúde 24, seguro, médico assistente, hospital, bombeiros, polícia/GNR local, familiares chegados, vizinho, Centro de Informação Anti Venenos/CIAV).

Para esclarecer dúvidas e solicitar informação acerca de situações que parecem ser menos graves de doenças ou de acidentes, deve utilizar-se a linha de atendimento permanente do ministério da saúde “**Saúde 24**” - **808 24 24 24**.

Na ingestão accidental de produtos químicos, medicamento e objectos e ainda nas intoxicações pode optar-se, em alternativa ao 112, por se ligar e pedir informação para o **CIAV 808 250 143**.

É sempre de realçar a necessidade de ter as vacinas em dia e não esquecer a importância da vacinação contra o tétano.

Em todas as casas ou locais frequentados por crianças deve também haver um pequeno “estojo” com material de primeiros cuidados e com alguns medicamentos.

Nos acidentados, depois de prestados os primeiros cuidados que devem ser feitos por quem está com a criança, há muitas vezes a necessidade de solicitar mais socorro e a presença de meios especializados e adequados.

O INEM, quando chamado, avalia e age em conformidade com a situação presente. A urgência hospitalar é muitas vezes o destino das crianças acidentadas, cujo transporte perante situações de emergência lhes cabe fazer.

Todos os acidentados na via pública, principalmente naqueles em que há envolvimento de terceiros e/ou necessária intervenção de companhias de seguros, deve sempre solicitar-se a comparência do INEM no local e de agentes da autoridade devendo os acidentados de seguida ser encaminhados para observação numa instituição de saúde.

Embora seja difícil fazer uma listagem completa de todas as situações que carecem de cuidados imediatos e sem a pretensão de elaborar um manual de primeiros socorros pediátricos, **com este texto pretendo disponibilizar para quem me escolhe como médico pediatra dos seus filhos, as minhas orientações sobre várias situações particulares.**

ver outros textos de apoio à consulta:

- criar um ambiente seguro para crianças - os Sim's e os Não's
- “estojo” e “farmácia de primeiros cuidados
- febre – ter noção da gravidade da doença
- guia de primeiros cuidados para crianças – parte 2 (“DOENÇAS”)
- ir à urgência
- medidas de socorro para salvar vidas
- segurança infantil - prevenção de acidentes

**parte 1 – “ACIDENTES”**  
(e outras ocorrências agudas)

**Acidentes em geral (rodoviário, bicicleta, patins, quedas, etc.)**

- avaliar o tipo e a violência do traumatismo
- identificar as manifestações presentes
- proceder em conformidade com essas manifestações
- iniciar se necessário as manobras “ABCDE” (ver em texto de apoio – medidas de socorro para salvar vidas)
- chamar o INEM sempre que envolva terceiros ou pareça justificar-se

**Afogamento/imersão**

- iniciar manobras “ABCDE” (ver em texto de apoio – medidas de socorro para salvar vidas)
- não efectuar compressões abdominais (evitar saída de água do estômago)
- virar a cabeça para o lado na presença de vômito
- retirar a roupa molhada
- secar e aquecer
- chamar **INEM** para transportar para a urgência hospitalar

**Aro ou anel apertado num dedo da mão**

- não puxar nem forçar a sua saída
- levantar a mão para um nível superior ao coração para evitar o inchaço
- colocar um creme ou um óleo lubrificante, ou mergulhar alguns minutos em água fria, antes de se iniciar a tentativa de retirar, com suavidade
- fracassada a tentativa, fazer passar uma ponta fio dentário ou linha de costura entre o dedo e o aro/anel e enrolar o restante fio no dedo, até ao nó da articulação, apertando ligeiramente sem provocar dor. Puxar depois lentamente a ponta fazendo deslizar o anel na direcção extremidade do dedo.
- recorrer em alternativa ao centro de saúde ou um centro de enfermagem
- não necessita de chamar INEM

**Choque eléctrico com perda de consciência**

- cortar de imediato a corrente eléctrica (tomada, interruptor, quadro) se o disjuntor não disparou (corrente eléctrica protegida)
- utilizar sempre a ajuda de material isolado para soltar a criança dos fios condutores (perigo de choque no contacto directo)
- iniciar as medidas ABCD adequadas, se está com perda de consciência (ver em texto de apoio – medidas de socorro para salvar vidas)
- chamar o **INEM**

**Choque eléctrico sem perda de consciência**

- acalmar a criança
- vigiar e recorrer (se necessário) ao centro de saúde ou hospital
- tratar pequenas feridas que tenham ocorrido (queimadura eléctrica)
- não necessita de chamar INEM

**Cola nos dedos/dedos colados (com colas rápidas de cianocrilato - “super-cola”)**

- evitar separar com força os dedos colados
- mergulhar rapidamente dedos e mãos em água morna com um pouco de sabão e vinagre e esperar 2-3 minutos
- tentar depois retirar as placas de cola esfregando um pouco ou utilizando uma lima de unhas
- se mantiver cola e tiver disponível utilizar acetona aplicando com um pano ou papel (nunca algodão).
- utilizar o removedor específico para este tipo de cola, se tiver disponível

**Cola nos dedos ou outras superfícies (outras colas de secagem menos rápida)**

- tentar saber qual o tipo de cola
- na cola branca de madeira e de papel basta lavar com água (morna se possível) e sabão
- na cola universal (“cola tudo”) depois de lavar utilizar se necessário acetona, benzina, um óleo ou uma gordura (por exemplo margarina)
- na cola de contacto esperar que seque e depois esfregue suavemente a até fazer uma bola de cola que se retira
- evitar tocar com dedos nas mucosas ou feridas

**Contacto com “químicos” na pele (ver também em **Queimadura com “químicos”**)**

- avaliar o tipo e quantidade de “químico” na pele (tintas, líquidos cáusticos, derivados do petróleo, etc.)
- como medida genérica lavar abundantemente com água corrente e sabão
- na tinta de óleo remover com óleo mineral ou vegetal, sabonete de glicerina ou mais eficazmente com diluente ou aguarrás
- na tinta acrílica e tinta de água lavar apenas com água e sabão
- no petróleo lavar com água e sabonete de glicerina
- avaliar se existe “queimadura” (neste caso proceder em conformidade)

**Corpo estranho no nariz**

- verificar o tipo de corpo estranho e a sua localização
- se estiver acessível tentar (sem forçar) remover com uma pinça ou com um aspirador nasal
- tentar fazer sair o corpo estranho com o assoar
- evitar fazer inspirações profundas
- não colocar cotonetes
- pedir para respirar pela boca
- levar a um hospital com urgência de ORL (pedir informação a saúde 24 – 808 24 24 24)
- não necessita de INEM

**Corpo estranho no olho (sólido ou líquido)**

- lavar o olho com água corrente ou com soro fisiológico durante 5-10 minutos
- tapar o olho com lenço ou compressa sem esfregar
- levar a um hospital com urgência oftalmológica (pedir informação a saúde 24 – 808 24 24 24)
- não necessita de chamar INEM

**Corpo estranho no ouvido**

- verificar o tipo de corpo estranho e a sua localização
- se estiver visível e acessível tentar (sem forçar) remover com uma pinça
- não inserir cotonetes
- levar a um hospital com urgência de ORL
- não necessita de INEM

**Desmaio em casa de banho com esquentador a gás – (suspeitar de intoxicação com monóxido de carbono)**

- retirar de imediato a criança dessa divisão e abrir portas e janelas
- iniciar manobras da sequência “ABCDE” (ver em texto de apoio - medidas de socorro para salvar vidas)
- chamar o **INEM** para transporte para hospital

**Engasgamento de uma criança (com corpo estranho ou com alimento)**

- avaliar rapidamente a gravidade da obstrução
- observar sem introduzir dedos
- segurar de barriga para baixo e com a cabeça num nível inferior ao tórax (no caso de se tratar de uma criança pequena)
- dar várias “pancadas secas” nas costas ou fazer tossir
- abraçar a criança por trás e comprimir subitamente por várias vezes a zona toraco-abdominal (manobra do abraço ou de Heimlich)
- chamar INEM se há insucesso nas manobras

**Entorse do pé (articulação do tornozelo)**

- evitar movimentar a articulação do pé
- elevar o membro
- aplicar gelo ou água fria sobre a articulação
- aplicar uma ligadura elástica para imobilizar a articulação
- não deixar apoiar o pé antes de bem imobilizado
- administrar analgésico (paracetamol ou ibuprofeno)
- consultar o médico no centro de saúde ou no hospital
- sem necessidade de chamar o INEM

**Epistaxis pós traumática (hemorragia nasal após traumatismo do nariz)**

- sentar com o tronco ligeiramente inclinado para a frente
- comprimir com o dedo a narina que sangra durante 5 a 10 minutos
- aplicar gelo exteriormente
- pedir para respirar através da boca e evitar assoar
- depois de alguns minutos, solte o nariz vagarosamente
- transportar ao hospital se mantém hemorragia após 10 minutos do seu início
- não necessita de chamar o INEM

**Escoriação/abrasão**

- lavar com água fria ou morna e sabão
- aplicar soluto antisséptico (por exemplo cetrimida/clorhexidina - cetridine® spray)
- preferir não tapar com penso
- não necessita de cuidados médicos

### **Ferida aberta (em geral)**

- lavar com água corrente (se possível)
- fazer compressão digital, com pano ou gaze seca, no caso de sangrar
- elevar o membro acima do coração e garrotar se estiver com uma hemorragia abundante, aliviando de vez em quando até a hemorragia estancar aplicar soluto antisséptico (por exemplo cetrimida /clorhexidina - cetridine® spray)
- tapar a ferida com compressa húmida após deixar de sangrar
- juntar os bordos com adesivo (ferida pequena)
- administrar analgésico (paracetamol ou ibuprofeno)
- levar para centro de saúde ou hospital
- pode haver necessidade de chamar o INEM

### **Ferida dos lábios ou na mucosa da boca**

- colocar sobre o ferimento uma compressa de gaze ou pano limpo
- pressionar durante 2 ou 3 minutos se existir sangramento
- avaliar a dimensão da ferida
- administrar analgésico (paracetamol ou ibuprofeno)
- recorrer ao hospital se necessitar de sutura
- não necessita chamar INEM

### **Ferida da língua**

- pressionar durante 2 ou 3 minutos se existir sangramento
- avaliar a dimensão da ferida
- recorrer ao hospital no caso de existir corte profundo com separação total ou parcial ou com sangramento excessivo
- pode haver necessidade de chamar INEM para primeiros cuidados e transporte para hospital

### **Ferida por objecto perfurante**

- verificar a zona atingida e a profundidade da perfuração
- evitar forçar a retirada do objecto perfurante caso esteja no local
- fazer compressão se sangrar
- tapar com compressa húmida
- administrar analgésico (paracetamol ou ibuprofeno)
- chamar **INEM** para transportar para hospital

### **Fratura óssea (com ou sem ferida)**

- desapertar a roupa e expor o local da fractura
- não mexer ou movimentar a zona fracturada
- verificar se existem ferimentos
- cobrir as feridas se existentes com gaze ou pano lavado
- tentar imobilizar com talas improvisadas as articulações pré e pós fractura
- administrar analgésico (paracetamol ou ibuprofeno)
- fazer jejum (pode ser necessária cirurgia)
- chamar **INEM** para transportar para hospital

### **Frio/geladura localizada**

- aquecer 30 minutos com água a 38°C a zona afectada
- administrar analgésico (paracetamol ou ibuprofeno)
- recorrer ao hospital
- pode haver necessidade de chamar INEM para transporte

**Golpe de calor (criança com exposição excessiva ao sol ou inadequadamente deixada dentro do carro)**

- colocar a criança num local fresco e à sombra com a cabeça elevada
- colocar a criança, se inconsciente, na posição lateral de segurança
- despir a roupa e arrefecer com pano húmido
- colocar compressas frias na cabeça e nas axilas
- dar se possível a beber água fresca
- chamar **INEM** para tratamento em hospital

**Hemorragia aguda (excepto sangramento do nariz - epistaxis)**

- avaliar a causa e o local que sangra
- fazer pressão no local durante 5 a 10 minutos
- recorrer ao hospital no caso de ferida ou hemorragia persistente
- pode ser necessário chamar INEM

**Hipotermia**

- aquecer e envolver com panos secos e quentes
- dar a beber pequenas porções de líquidos mornos
- levar ao hospital se a hipotermia foi prolongada
- pode haver necessidade de chamar INEM para cuidados e transporte

**Ingestão de cogumelos no jardim/campo**

- tentar identificar o cogumelo (colher pequena porção para eventual posterior identificação)
- provocar o vómito
- ligar para CIAV ou 112 solicitando orientação
- proceder em conformidade com a resposta

**Ingestão de plantas desconhecida**

- tentar identificar a planta (colher exemplar para eventual futura identificação)
- provocar o vómito
- ligar para CIAV ou 112 solicitando orientação
- proceder em conformidade com a resposta

**Ingestão e deglutição confirmada de corpo estranho**

- avaliar a natureza, dimensão e forma do corpo estranho
- avaliar se há queixas de encravamento do corpo estranho no esófago
- recorrer ao hospital no caso de encravamento ou ingestão de objectos potencialmente tóxicos (pilhas, químicos)
- ligar para CIAV ou 112 solicitando orientação
- pode haver necessidade de chamar INEM para cuidados

**Ingestão de líquidos cáusticos (produtos de limpeza doméstica)**

- avaliar o tipo, quantidade e hora da ingestão do produto
- verificar existência de lesões na boca
- não provocar o vómito
- ligar para CIAV ou 112 solicitando orientação
- proceder em conformidade com a resposta
- transportar para hospital com INEM

**Ingestão de líquidos hidrocarbonatos (petróleo e derivados)**

- avaliar o tipo, quantidade e hora da ingestão do produto
- verificar se ocorreu vômito espontâneo e se há dificuldade respiratória
- evitar provocar o vômito
- ligar para CIAV ou 112 solicitando orientação
- proceder em conformidade com a resposta

**Ingestão confirmada de medicamentos**

- identificar o medicamento e a dose ingerida
- provocar o vômito
- ligar para CIAV ou 112 solicitando orientação
- proceder em conformidade com a resposta
- pode necessitar de INEM se houver alterações de comportamento ou perda de consciência

**Ingestão não confirmada (apenas suspeita de ingestão) de medicamentos, de sólidos ou de líquidos perigosos**

- tentar por todos os meios confirmar ou excluir a suspeita
- estar atento ao aparecimento de sinais ou sintomas
- ligar para 112 ou CIAV e proceder em conformidade com a informação
- levar ao hospital para eventual pesquisa de corpo estranho sólido no tubo digestivo (possível se tiver opacidade radiológica)
- não necessita de INEM

**Inalação de fumos e gases tóxicos**

- afastar de imediato do local
- colocar em ambiente arejado e sem fumos ou gases
- colocar lenço molhado na face
- chamar **INEM**

**Intoxicação aguda por fumos e gases tóxicos (monóxido de carbono e outros)**

- suspeitar sempre que há vômitos, cefaleias e alterações neurológicas ou da consciência (ou desmaio em casa de banho com esquentador a gás ou locais pouco arejados e com lareiras ou aquecedores ligados)
- retirar de imediato a criança e arejar esse ambiente
- iniciar manobras da sequência “ABCDE” (ver em texto de apoio – medidas de socorro para salvar vidas)
- ligar **INEM** para transportar para hospital

**Intoxicação alcoólica aguda**

- procurar saber o tipo de bebida a quantidade e a hora da ingestão
- praticar manobra D (Depression) da sequência “ABCDE” (ver em texto de apoio – medidas de socorro para salvar vidas)
- chamar **INEM**

**Intoxicação alimentar**

- suspeitar quando ocorrem manifestações simultâneas em várias pessoas
- actuar conforme a natureza das manifestações (vômitos, diarreia, febre, desmaios, ...)
- recorrer ao hospital ou centro de saúde para tratamento
- chamar INEM se ocorre na escola ou em instituições

**Intoxicação por insecticidas (absorção cutânea, respiratória e ingestão)**

- procurar saber o tipo de produto e o tipo de contacto
- avaliar as manifestações
- se houve contacto na pele lavar com água corrente abundante
- ligar para CIAV ou 112 solicitando orientação
- proceder em conformidade com a resposta

**Luxação do cotovelo/pronação dolorosa (com braço pendente, paralisado)**

- não puxar pelo braço
- colocar o braço numa posição que alivie a dor
- administrar analgésico (paracetamol ou ibuprofeno)
- levar ao médico à urgência do hospital ou centro de saúde (a redução manual da luxação é geralmente uma manobra fácil de efectuar)
- não necessita de INEM

**Mordedura de cão (ou outros animais)**

- se há feridas lavar com água corrente
- desinfectar com soluto antisséptico (por exemplo cetrimida/clorhexidina - cetridine® spray)
- administrar analgésico (paracetamol ou ibuprofeno)
- aplicar gelo (protegido com saco plástico ou pano lavado)
- levar ao centro de saúde ou hospital se ocorreu feridas e perfurações
- pode haver necessidade de chamar INEM (112) para cuidados e transporte
- procurar saber quem é o dono do cão e se tem controlos veterinários
- comunicar à autoridade policial

**Mordedura de cobra**

- lavar imediatamente a ferida com água fria corrente
- aplicar gelo no local para acalmar a dor
- posicionar a criança em repouso
- colocar um garrote no membro mordido, acima da ferida
- levar ao serviço de urgência hospitalar e se necessário chamar INEM para cuidados e transporte

**Mordedura ou arranhadura de gatos**

- lavar a ferida com água corrente fria e sabão
- desinfectar o local da mordedura ou arranhadura
- levar a centro de saúde ou hospital
- não necessita de INEM

**Mordedura humana**

- lavar o ferimento durante 5 minutos com água fria corrente e sabão
- aplicar gelo
- desinfectar a ferida com soluto antisséptico (por exemplo cetrimida /clorhexidina - cetridine® spray)
- cobrir o ferida com compressa esterilizada
- levar ao centro de saúde
- não necessita de INEM

**Mordedura (bicada) de pássaros domésticos**

- lavar com água fria corrente o local da bicada
- aplicar creme antibiótico se existir ferida
- preferir deixar ao ar e habitualmente não necessita de cuidados médicos



**Mordedura de rato de gaiola (animal de estimação)”**

- lavar a ferida com água corrente fria
- desinfetar com soluto antisséptico (por exemplo cetrimida/clorhexidina - cetridine® spray)

**Mordeduras de rato selvagem**

- lavar as feridas com água corrente fria
- desinfetar com soluto antisséptico (por exemplo cetrimida/clorhexidina - cetridine® spray)
- transportar sempre a vítima ao centro de saúde ou à urgência hospitalar
- não necessita de INEM

**Mordedura de réptil (animal de “estimação”)**

- lavar o local da mordedura com água e sabão
- desinfetar com soluto antisséptico (por exemplo cetrimida/clorhexidina - cetridine® spray)
- aplicar creme antibiótico (por exemplo fucidine®)

**Picada acidental com agulha de seringa usada**

- espremer o local da picada e fazer sangrar durante uns minutos
- desinfetar com álcool ou solução antisséptica (por exemplo cetrimida/clorhexidina - cetridine® spray)
- recorrer ao centro de saúde ou hospital
- não necessita de INEM
- comunicar às autoridades se ocorrer num espaço público

**Picada de abelha (deixou ferrão visível)**

- não esgravatar com as unhas o local da picada
- retirar o ferrão com uma pinça ou uma agulha
- lavar o local com água corrente fria e aplicar gelo
- aplicar creme ou administrar medicamento anti-alérgico (anti-histamínico)
- administrar analgésico se existir dor (paracetamol ou ibuprofeno)

**“Picada” (contacto) de alforreca**

- retirar os restos de tentáculos com pau de gelado (ou espátula abaixa línguas)
- lavar a zona atingida com água (salgada ou doce)
- aplicar sobre a zona uma substância ácida (vinagre, tomate ou urina)
- aplicar se possível analgésico em spray (cloreto de etilo - wariactiv® spray)
- aplicar uma pomada anti-inflamatória ou um creme gordo
- não necessita de cuidados médicos a não ser que tenha sinais generalizados

**Picada de aranha (em jardins ou outros locais com aranhas)**

- suspeitar de picada se aparecimento de dor e zona de edema
- colocar um garrote acima do local da picada no caso de um membro
- lavar com água fria corrente e colocar gelo sobre o local da picada
- avaliar sinais de toxicidade como agitação, suores, alterações da frequência cardíaca e respiratória, salivação e câibras
- fazer repouso absoluto
- administrar analgésico (paracetamol ou ibuprofeno)
- levar ao centro de saúde ou ao hospital e chamar INEM se ocorrem sinais de toxicidade

**Picada de carraça**

- não puxar a carraça que está fixa (perigo de deixar aparelho bucal)
- tentar que ela se desprenda aproximando calor ou envolvendo-a com algodão embebido em éter, petróleo ou óleo alimentar
- desinfetar depois localmente com soluto antisséptico (por exemplo cetrimida/clorhexidina - cetridine® spray)
- levar depois ao centro de saúde ou ao médico assistente para observação

**Picadas de insectos (melgas, mosquitos, pulgas, etc.)**

- lavar com água fria e sabão
- aplicar localmente gelo (protegido com saco plástico ou pano lavado), creme ou gel calmante
- evitar coçar
- administrar um anti-alérgico (anti-histamínico) no caso de uma reação exagerada ou de várias picadas

**Picada de lacrau (escorpião)**

- imobilizar o membro atingido
- colocar-se um garrote na zona acima da picada
- aplicar gelo (protegido com saco plástico ou pano lavado) ou se possível compressas quentes embebidas em solução de bicarbonato de sódio
- aplicar analgésico em spray se acessível (cloreto de etilo - wariactiv®)
- pode haver necessidade de chamar INEM para cuidados e transporte

**Picada de peixe aranha**

- chamar assistência balnear
- aproximar ponta de cigarro aceso ou submergir o pé em água quente

**“Picada” (contacto cutâneo) da lagarta processionária do pinheiro**

- lavar a zona do contacto com água fria e sabão
- levar ao centro de saúde ou hospital se surgir reação alérgica importante
- chamar INEM se ocorrer reação alérgica grave

**Picada de vespa (não deixa ferrão)**

- raspar (com lâmina, espátula ou p. ex. com aresta de cartão multibanco) o local da picada
- lavar com água corrente fria
- aplicar compressas embebidas em sumo de limão ou vinagre
- desinfetar com antisséptico (por exemplo cetrimida/clorhexidina - cetridine® spray)
- administrar um analgésico (paracetamol ou ibuprofeno)
- aplicar creme ou administrar oralmente um anti-histamínico (anti-alérgico)
- levar ao hospital no caso de várias picadas, se a picada for na boca ou se surgir uma reação alérgica importante/grave
- transportar de carro ou INEM de acordo com a situação

**Picadas com urtigas (e outras plantas)**

- lavar a zona afectada com água e sabão
- aplicar água fria ou gelo
- colocar um creme ou gel calmante

### **Picos, farpas e anzóis**

- retirar com agulha e pinça se existe pingo ou farpa
- se é anzol ou tipo agulha de crochê não puxar
- desinfetar com solução antisséptica (por exemplo cetrimida/clorhexidina - cetridine® spray)
- recorrer a cuidados de saúde (centro de saúde ou hospital)
- não necessita de INEM

### **Quedas (em geral)**

- avaliar a altura da queda e as aparentes consequências
- avaliar o estado de consciência
- avaliar a existência de fracturas
- iniciar quando necessário manobras “ABCDE” (ver em texto de apoio – medidas de socorro para salvar vidas)
- chamar INEM na presença de fracturas ou de alterações da consciência

### **Quedas de crianças pequenas (de cima de camas, mesas, cadeiras etc.) sem perda de consciência**

- vigiar comportamento durante 24 horas
- administrar analgésico (paracetamol ou ibuprofeno) se aparenta haver dor
- recorrer à urgência hospitalar se vierem a ocorrer vômitos, ou alterações da consciência
- recorrer à urgência hospitalar no caso de dor mantida, imobilidade de algum membro ou inchaço dos mesmos
- transportar de carro ou INEM conforme a aparente gravidade da situação

### **Queimaduras (em geral)**

- avaliar o tipo, a extensão e o grau da queimadura
- arrefecer a região queimada com água fria corrente (cerca de 10-15 minutos), ou com soro fisiológico para acalmar a dor
- administrar analgésico (paracetamol ou ibuprofeno)
- dar água a beber
- lavar cuidadosamente com sabonete neutro ou um antisséptico
- não rebentar as bolhas nem cortar a pele das bolhas já rebentadas
- aplicar gaze gorda, compressas esterilizadas ou aplicar um pano lavado sem pelos, previamente humedecido com água ou com soro fisiológico
- não aplicar álcool na zona queimada
- não retirar qualquer pedaço de tecido que tenha ficado agarrado à queimadura
- não aplicar gelo em cima das zonas queimadas
- pode ser necessário chamar INEM para levar a centro de saúde ou hospital para observação e cuidados adequados

### **Queimadura extensa por fogo/chama (superior a 2º grau)**

- apagar de imediato as chamas da roupa, quer fazendo rolar a criança pelo chão, quer cobrindo-a com um cobertor ou com toalhas molhadas
- arrefecer a região queimada com abundante água fria corrente, ou com soro fisiológico para acalmar a dor
- envolver a criança num lençol lavado sem pelos, humedecido com água ou com soro fisiológico
- dar água a beber administrar analgésico (paracetamol ou ibuprofeno)
- chamar **INEM** para cuidados e transporte

**Queimadura localizada por fogo/chama (superior a 2º grau)**

- arrefecer a região queimada com abundante água fria corrente, ou com soro fisiológico para acalmar a dor
- administrar analgésico (paracetamol ou ibuprofeno)
- lavar depois cuidadosamente a zona com um antisséptico (por exemplo cetrimida/clorhexidina - **cetridine®** spray)
- aplicar na zona queimada compressas esterilizadas humedecidas com água ou com soro fisiológico
- deve ser levada ao centro de saúde ou hospital para realizar penso
- não necessita de INEM

**Queimadura extensa por líquidos a ferver (superior a 2º grau)**

- despir imediatamente
- arrefecer a região queimada com água fria corrente, ou com soro fisiológico para acalmar a dor
- administrar analgésico (paracetamol ou ibuprofeno)
- dar água a beber
- chamar **INEM**

**Queimadura localizada por líquidos a ferver (superior a 2º grau)**

- retirar a roupa da zona afectada
- arrefecer a região queimada com abundante água fria corrente, ou com soro fisiológico para acalmar a dor
- aplicar na zona queimada compressas esterilizadas humedecidas com água ou com soro fisiológico
- administrar analgésico (paracetamol ou ibuprofeno)
- deve ser levada ao centro de saúde ou hospital para realizar penso
- não necessita de INEM

**Queimadura por contacto com objecto quente ou com superfície incandescente**

- avaliar a extensão e o grau da queimadura
- arrefecer a região queimada com abundante água fria corrente, ou com soro fisiológico para acalmar a dor
- aplicar na zona queimada compressas esterilizadas humedecidas com água ou com soro fisiológico
- administrar analgésico (paracetamol ou ibuprofeno)
- deve ser levada ao centro de saúde ou hospital para realizar penso
- não necessita de INEM

**Queimadura por choque eléctrico**

- aplicar nas zonas de queimadura abundante água fria corrente, ou soro fisiológico para acalmar a dor
- lavar cuidadosamente com um antisséptico (por exemplo cetrimida /clorhexidina -**cetridine®** spray)
- administrar analgésico (paracetamol ou ibuprofeno)
- aplicar gaze gorda e compressa esterilizada ou envolver a zona queimada num pano lavado sem pelos, humedecido com água ou soro fisiológico
- deve ser levada ao centro de saúde ou hospital para realizar penso
- chamar INEM se ocorreu perda de consciência

### **Queimadura com “químicos”**

- retirar a roupa da zona afectada
- avaliar a extensão da queimadura
- lavar com abundante água fria corrente podendo aplicar depois um antisséptico (por exemplo cetrimida/clorhexidina - **cetridine®** spray)
- administrar analgésico (paracetamol ou ibuprofeno)
- deve ser levada ao centro de saúde ou hospital para realizar penso
- não necessita de INEM

### **Queimadura solar (1º grau)**

- aplicar na pele compressas humedecidas com água fria ou soro fisiológico para acalmar a dor
- administrar analgésico (paracetamol ou ibuprofeno)
- aplicar creme gordo
- levar ao centro de saúde ou médico se houver grande desconforto

### **Traumatismo sem ferida dos dedos e das unhas (“unha pisada”)**

- colocar gelo localmente (em saco plástico ou pano)
- manter a mão elevada acima do coração.
- administrar analgésico (paracetamol ou ibuprofeno)
- vigiar inchaço e mobilidade do dedo afectado
- recorrer ao hospital se suspeitar de fractura
- não necessita de INEM

### **Traumatismo localizado sem ferida**

- colocar gelo (em saco plástico ou pano), durante 10 a 15 minutos
- elevar se possível a zona atingida
- massajar suavemente a zona atingida
- administrar analgésico (paracetamol ou ibuprofeno)
- vigiar aparecimento de edema e a mobilidade da zona afectada

### **Traumatismo da boca com deslocação (mas sem perda) de um ou mais dentes**

- tentar empurrar o dente para dentro do alveolo
- administrar analgésico (paracetamol ou ibuprofeno)
- consultar o dentista com brevidade
- não necessita de INEM

### **Traumatismo com perda de um ou mais dentes permanentes**

- morder uma gaze ou lenço limpo para parar o sangramento
- administrar analgésico (paracetamol ou ibuprofeno)
- procurar o dente
- pegar o dente pela na coroa e não pela raiz
- submergir o dente em soro fisiológico ou leite
- recorrer se possível ao dentista no prazo de 1-2 horas, para reimplantação do dente no alveolo

### **Traumatismo com perda de um dente de leite (há pouco sucesso no reimplante)**

- morder uma gaze ou lenço limpo para parar o sangramento
- administrar analgésico (paracetamol ou ibuprofeno)
- consultar o médico dentista

### **Traumatismo da boca com fractura de um ou mais dentes**

- administrar analgésico (paracetamol ou ibuprofeno)
- consultar o dentista e levar se possível o pedaço do dente fracturado

**Traumatismo da cabeça sem perda de conhecimento**

- avaliar o tipo e violência do traumatismo
- aplicar gelo (em saco plástico ou pano) durante 15 minutos no local
- observar em casa o comportamento da criança nas 12 horas seguintes
- levar ao hospital se for uma criança com menos de 6 meses
- recorrer logo ao hospital se existir ferida para suturar ou se surgirem sinais de doença neurológica (cefaleias moderadas intensas/vômitos, sonolência marcada, alterações da visão, surdez, alteração das respostas comportamentais, perda de equilíbrio, falta de força, convulsão, respiração estranha), hemorragia, perda de líquidos pelos ouvidos ou nariz, doença prévia de défice de coagulação sanguínea.
- chamar INEM se há sinais de doença neurológica

**Traumatismo da cabeça com imediata perda de conhecimento**

- evitar mobilizações
- colocar em decúbito com cabeça lateralizada
- proceder conforme manobras “ABCDE” (ver em texto de apoio – medidas de socorro para salvar vidas)
- chamar **INEM**

**Traumatismo directo do olho**

- avaliar a violência do traumatismo
- avaliar a presença de sinais evidentes no olho ou perturbações da visão
- levar se necessário ao hospital com urgência oftalmológica (solicitar informação em saúde 24 – 808 24 24 24)
- não necessita de INEM

**Traumatismo do nariz**

- aplicar gelo localmente (em saco plástico ou pano lavado)
- administrar analgésico (paracetamol ou ibuprofeno)
- se epistaxis proceder em conformidade (ver em epistaxis)
- levar ao hospital se ocorreu desvio do nariz ou edema acentuado
- não necessita de INEM

**Traumatismo torácico**

- colocar em posição confortável
- avaliar a existência de dificuldade em respirar e presença de sudação ou alteração da cor da pele
- proceder conforme manobras “ABCDE” (ver em texto de apoio – medidas de socorro para salvar vidas)
- administrar analgésico (paracetamol ou ibuprofeno)
- se dor mantida ou dificuldade respiratória levar à urgência hospitalar
- chamar **INEM**

**Traumatismo abdominal**

- acalmar e colocar em decúbito dorsal com pernas semi-flectidas
- avaliar existência de dor, de sudação ou de palidez cutânea
- levar à urgência no caso de sinais persistentes ou graves
- chamar **INEM**

**Traumatismo genital feminino**

- tentar perceber a natureza do traumatismo
- acalmar e colocar em posição confortável
- avaliar, se existe dor, ferida ou hemorragia
- aplicar gelo localmente (em saco plástico ou em pano lavado)
- levar à urgência hospitalar para avaliação e tratamento adequado
- chamar INEM no caso de lesão evidente e/ou agressão

**Traumatismo genital masculino**

- colocar em posição confortável
- aplicar gelo localmente (em saco plástico ou em pano lavado)
- avaliar existência de dor, de sudação ou de palidez cutânea
- levar à urgência no caso de sinais persistentes ou graves
- não necessita de INEM

**Vítima de agressão física**

- avaliar e proceder conforme o tipo de traumatismo
- chamar **INEM** e agentes de segurança para cuidados e procedimentos adequados

**Vítima de agressão psicológica na escola (por vezes associada a agressões físicas)**

- suspeitar de agressões anteriores continuadas (“bullying”)
- relacionar com eventual modificações de comportamento e perda de rendimento na escola e com a presença de sinais e sintomas variados e inespecíficos (perturbações do sono, dores abdominais, tristeza, perda de apetite, equimoses, ...)
- envolver a direcção da escola e solicitar uma maior vigilância e rápida averiguação das suspeitas
- recorrer ao médico assistente ou centro de saúde e a apoio psicológico