



## SOS Pais: Preparados para tudo!



*Passo a passo para lidar com  
imprevistos sem stress.*

Rua Antero de Quental s/n 2625 Vialonga  
Tel.: 219527520  
E-mail: [usf.villalonga@ulsetejo.min-saude.pt](mailto:usf.villalonga@ulsetejo.min-saude.pt)  
Site: [www.usfvillalonga.pt](http://www.usfvillalonga.pt)

## Conteúdo

<b>Nota introdutória</b> .....	4
<b>Caixa de primeiros socorros</b> .....	5
Material da caixa de primeiros socorros (exemplo) .....	6
<b>Quedas</b> .....	7
Atuação em caso de queda.....	7
Quando recorrer aos serviços de saúde .....	7
<b>Mordeduras</b> .....	8
Atuação em caso de mordeduras .....	8
Quando recorrer aos serviços de saúde .....	9
<b>Feridas e hemorragias</b> .....	9
Arranhões/escoriações .....	9
Atuação em caso de arranhões/escoriações .....	9
Cortes superficiais/hemorragias pequenas .....	10
Atuação em caso de cortes superficiais.....	10
Cortes profundos/hemorragias grandes.....	11
Atuação em caso de cortes ou incisões .....	11
Quando recorrer aos serviços de saúde .....	13
<b>Queimaduras</b> .....	13
Atuação em caso de queimadura .....	14
Quando recorrer aos serviços de saúde .....	15
<b>Picadas de inseto</b> .....	15
Atuação em caso de picada de insetos.....	16

SOS Pais: preparados para tudo! Passo a passo para lidar com imprevistos sem stress.

Quando recorrer aos serviços de saúde .....	16
Quando recorrer aos serviços de saúde .....	17
<b>Intoxicações por ingestão .....</b>	<b>18</b>
<b>Fontes .....</b>	<b>20</b>
Autores .....	20

## Nota introdutória

Este guia foi criado para ajudar pais e cuidadores a lidar com situações inesperadas do dia a dia, como pequenos acidentes ou sinais de alerta. O objetivo é fornecer orientações simples e práticas para agir com segurança e confiança, garantindo o bem-estar das crianças.

Aqui encontrará dicas para **primeiros socorros**, cuidados básicos e recomendações importantes para manter a calma e agir corretamente. Lembre-se: este guia não substitui a avaliação médica. Em caso de dúvida ou situações graves, procure sempre ajuda profissional.

Porque ser pai ou mãe é uma aventura cheia de descobertas — e estar preparado faz toda a diferença!



## Caixa de primeiros socorros

Em todas as casas e ainda mais aquelas com crianças, deverá existir um estojo, kit, mala ou caixa de primeiros socorros, que todos os membros da família deverão saber onde se encontra guardado.



Qualquer caixa de plástico fechada, protegida da luz e da humidade pode ser utilizada para colocar utensílios e não sendo propriamente caixas de primeiros socorros, podem ser mesmo adaptadas para essa função.

Poderá comprar o material em separado e adicionar à caixa, obtendo-a de uma forma simples e económica.

O kit, por segurança deverá manter o material embalagens nas originais e fora do alcance das crianças. Todo o material deverá estar identificado e anualmente deverá fazer uma revisão para conferir os prazos de validade.

Sempre que a utilizar, substitua o material que usou.



**Coloque uma identificação com os números de emergência, mas também a quantidade de medicação e a data prescrita pelo médico de família ou pediatra. Por exemplo, as dosagens de paracetamol ou ibuprofeno variam de acordo com a idade e peso da criança, logo há que atualizá-las!**

## Material da caixa de primeiros socorros (exemplo)

- ✓ 1 caixa de pensos rápidos de diferentes tamanhos
- ✓ 3 pensos de outros tamanhos
- ✓ Adesivo antialérgico de diferentes tamanhos
- ✓ Fitas adesivas para suturas
- ✓ 10 compressas esterilizadas de diferentes tamanhos (15 x 15 cm, 10 x 10 cm, 7,5 x 7,5 cm)
- ✓ 2 ligaduras de gaze de diferentes tamanhos
- ✓ 2 ligaduras elásticas de diferentes tamanhos
- ✓ Luvas de proteção
- ✓ 1 desinfetante de mãos
- ✓ 1 frasco de solução dérmica iodada
- ✓ 1 frasco de soro fisiológico
- ✓ 1 tesoura com pontas redondas
- ✓ 1 termómetro
- ✓ Paracetamol rectal e oral e seringa para administração
- ✓ Repelente de insetos (para bebés com >6 meses de idade)
- ✓ Solução de re-hidratação oral para desidratações
- ✓ Pomada anti-histamínica
- ✓ Pomada para equimoses
- ✓ Pomada para pequenas queimaduras
- ✓ 2 sacos de plástico para sujos



## Quedas

As quedas e os traumatismos, no primeiro ano de vida, provocam muito poucas fraturas dado que os ossos dos bebés estão em desenvolvimento e são por isso flexíveis e pouco fraturáveis. Todavia, quando um bebé começa a dar os primeiros passos e cai, se o seu braço for puxado com força ou com elevação muito forte, o ombro pode deslocar-se.

### Atuação em caso de queda

- ✓ Reconforte o seu filho e incentive-o a ficar o mais quieto possível.
- ✓ Aplique gelo.
- ✓ Repouso e elevação do membro afetado.
- ✓ Vigiar edema (inchaço).
- ✓ Desinfetar ferida caso haja.
- ✓ Administrar analgésico (por exemplo Paracetamol).

### Quando recorrer aos serviços de saúde

- ✓ Criança com menos de 2 anos e a queda ocorreu de uma altura superior a 1 metro.
- ✓ Criança com idade superior a 2 anos e a queda aconteceu de uma altura superior a 1,5 metros.
- ✓ Queda não presenciada por um adulto.



- ✓ Apresentar desmaio, vômitos, dor de cabeça.
- ✓ Apresentar sonolência fora do horário habitual e/ou não conseguir despertar a criança.
- ✓ Apresentar desequilíbrio e/ou alterações do comportamento.
- ✓ Não conseguir apoiar-se no membro afetado.
- ✓ Apresentar saída de sangue pelo nariz e/ou ouvidos.



**Estas indicações são apenas orientadoras!**

**Cada caso deve ser avaliado individualmente.**

## Mordeduras

As principais causas das mordeduras são de cães e gatos. Zonas como a cabeça, pescoço, cara, mãos e pés são especialmente perigosas. São feridas que habitualmente não são suturadas.



Um dos principais riscos é a **infeção**.

Atuação em caso de mordeduras

- ✓ Reconforte a criança dando colo.

- ✓ Controlar a hemorragia através de compressão manual no local.
- ✓ Lavar a ferida com água corrente e sabão e desinfetar com solução dérmica iodada;
- ✓ Se mordedura nos membros realizar elevação dos mesmos.

Quando recorrer aos serviços de saúde

- ✓ Ferida aberta, para avaliar necessidade de antibioterapia e/ou vacinação.
- ✓ Mordedura na cabeça, face, pescoço, mãos e pés.

## Feridas e hemorragias

As crianças ativas e em desenvolvimento caem e magoam-se frequentemente, por isso arranhões, cortes, feridas e pequenas hemorragias são mais do que comuns!

### Arranhões/escoriações

Um arranhão pode ser muito doloroso, pois a camada protetora exterior da pele foi lesada e as terminações nervosas estão expostas. Se houver sujidade ou corpos estranhos na ferida, pode haver mesmo risco de infeção.



Atuação em caso de arranhões/escoriações

- ✓ Dê colo. O carinho diminui o choro e a dor.

- ✓ Lave o ferimento com água tépida ou soro fisiológico, assegurando que ficou limpa e livre de corpos estranhos (areia, terra...).
- ✓ Seque a escoriação e cubra com um penso rápido ou com uma gaze para manter a ferida limpa e seca.
- ✓ Ofereça analgésico, como o paracetamol.
- ✓ Mude o penso se ficar sujo ou molhado.
- ✓ Vigie sinais inflamatórios da ferida diariamente (dor, edema, calor e rubor).



### Cortes superficiais/hemorragias pequenas

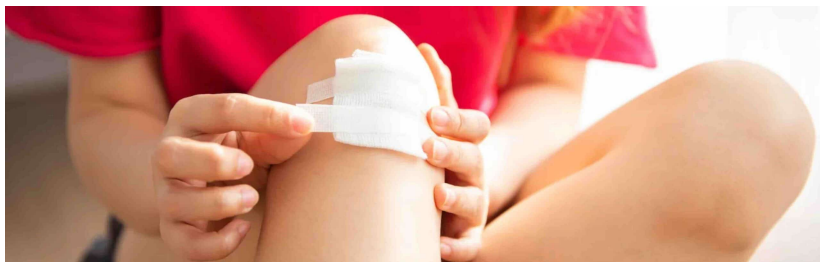
Em caso de hemorragia pequena, o tratamento em casa é, em regra, bem-sucedido. Mas se o corte/hemorragia for no rosto, será melhor pedir aconselhamento profissional.

### Atuação em caso de cortes superficiais

- ✓ Dê colo e pressione a ferida.
- ✓ Com uma compressa esterilizada pressione a ferida e eleve se possível a zona mais alta, para reduzir o fluxo de sangue. Não deixe nunca de fazer pressão e se não conseguir executar os dois procedimentos em simultâneo, exerça apenas pressão.



- ✓ Se as compressas ficarem cobertas de sangue, pressione com uma outra camada de compressas. Não remova as primeiras para não reiniciar a hemorragia!
- ✓ Após parar a hemorragia, limpe a ferida com a solução antisséptica.



- ✓ Aplique penso rápido ou compressa esterilizada com adesivo.

### Cortes profundos/hemorragias grandes

A maior parte deste tipo de ferida provoca lesão interna e como tal, necessita de controlo imediato da hemorragia e observação profissional pelo risco de complicações. Se o seu bebé sofreu um corte profundo e tem uma hemorragia abundante, chame ajuda e peça para telefonar para o 112.

### Atuação em caso de cortes ou incisões

- ✓ Se possível dê colo.
- ✓ Não retirar objetos da ferida (vidro, prego,...) visto que a retirada do mesmo pode provocar hemorragia.



- ✓ Seque a pele à volta da ferida.
- ✓ Caso não seja visível nenhum objeto na ferida e haja presença de hemorragia, realizar compressão com compressas ou pano/toalha limpa até estancar ou até a chegada de ajuda.



**EVITAR:**

**Soprar**

**Esfregar**

**Limpar a ferida com algodão**

**Aplicar ligaduras apertadas**

**Atrasar a deslocação ao serviço de urgência para suturar a ferida, a mesma deverá ser realizada nas primeiras 4 a 6h após o traumatismo.**

**Aplicar álcool**

## Quando recorrer aos serviços de saúde

- ✓ Ferida com sinais inflamatórios e/ou infeção (dor, calor, rubor e/ou exsudado purulento: pús).
- ✓ Ferida causada por objetos sujo e/ou oxidado (prego com ferrugem, por exemplo).
- ✓ Ferida aberta com mais de 2/3 cm de largura.
- ✓ Ferida superficial, mas com tamanho superior à palma da mão da criança.
- ✓ Ferida com necessidade de suturar.
- ✓ Suspeita de fratura óssea.
- ✓ Ferida na cabeça, olhos, mãos, genitais, pés e zonas articulares.
- ✓ Ferida profunda.
- ✓ Dor intensa no local.
- ✓ Hemorragia persistente.



## Queimaduras

As queimaduras podem ser provocadas por qualquer substância quente que entre em contacto com a pele, tal como líquidos ou objetos, não esquecendo o sol, o fogo, a energia elétrica, os produtos químicos e o frio. Consoante a extensão e profundidade podem ser classificadas em:



- 1º Grau – Pele vermelha e quente.

- 2º Grau – Pele vermelha e quente com presença de flitena (bolha), muito dolorosa.



- 3º Grau – Pele com destruição dos tecidos.

### Atuação em caso de queimadura

- ✓ Afastar o bebé/criança da fonte de calor.
- ✓ Colocar sob água corrente durante 10 minutos (diminui a temperatura local).
- ✓ **Nunca** colocar gelo, manteiga, pó de café, pasta dentífrica ou outras substâncias sobre a queimadura.
- ✓ Se a roupa estiver colada à pele, não tente retirá-la.
- ✓ Se formar bolhas não as rebente.



- ✓ Aplique uma pomada de pequenas queimaduras (Trolamina).
- ✓ Ofereça analgesia à criança prescrita pelo médico de família ou pediatra (Paracetamol).

- ✓ Vigie a evolução da queimadura e sinais de inchaço ou pus.
- ✓ Ofereça-lhe líquidos.
- ✓ Queimaduras de 2ª e 3ª grau cobrir com compressas húmidas e dirigir-se ao serviço de urgência mais próximo.

Quando recorrer aos serviços de saúde

- ✓ Queimaduras em crianças com menos de 3 anos.
- ✓ Queimaduras de 2ª e 3ª grau.



**Queimadura por fogo:** extinga rapidamente as chamas colocando um cobertor ou tapete sobre as chamas.

**Queimadura elétrica:** corte a energia e grite por ajuda. Saiba que só a madeira e a borracha não são condutoras da eletricidade.

**Queimadura ocular:** lave o olho do bebé em água corrente pelo menos 20 minutos. Depois aplique uma compressa e fixe o olho com adesivo. Leve-o ao serviço de urgência.

## Picadas de inseto



Na maioria dos bebês, as picadas de insetos são inofensivas, causando apenas algum desconforto. Normalmente, surgem reações ligeiras, como uma borbulha no local da picada, comichão, ardor, vermelhidão e inchaço, que costumam melhorar em 2 a 3 dias. No entanto, algumas crianças podem ter reações alérgicas mais intensas e, em casos raros, desenvolver uma reação anafilática que exige cuidados médicos imediatos.

O uso de repelente é recomendado apenas para bebês com 6 meses ou mais, devendo ter concentração de DEET até 10% e ser aplicado com moderação.



#### Atuação em caso de picada de insetos

- ✓ Evitar que a criança coce a área afetada.
- ✓ Manter a pele bem limpa e hidratada.
- ✓ Cortar as unhas da criança e mantê-las limpas para evitar o risco de infecção.

#### Quando recorrer aos serviços de saúde

- ✓ Reação extensa ou exuberante.
- ✓ Sinais inflamatórios com ardor, edema, calor, rubor e exsudado.
- ✓ Febre associada ou outros sintomas como dor ou limitação da mobilidade.



## Hemorragia nasal – Epistáxis



A hemorragia nasal (epistáxis) é comum no inverno e em períodos em que o tempo se encontra mais seco.



### Causas mais comuns

- Coçar o nariz (por secura nasal e formação de crostas)
- Assoar com frequência.
- Espirrar repetidamente.
- Presença de um corpo estranho nas narinas.

## Atuação em caso de hemorragia nasal

- ✓ Sentar a criança com as costas direitas e cabeça em posição neutra.
- ✓ Apertar o nariz com o polegar e o indicador.
- ✓ Manter uma compressão contínua durante cerca de 5 minutos.

- ✓ Aplicar frio em simultâneo, caso seja possível.

Quando recorrer aos serviços de saúde

- ✓ Hemorragia abundante.
- ✓ Passado cerca de 20-30 minutos de compressão a hemorragia não parar.



#### **O que NÃO deve fazer:**

- Não inclinar a cabeça para trás, pois faz com que o sangue escorra para a garganta, podendo causar engasgos, náuseas e vômitos.
- Não coloque objetos no nariz (algodão, tecidos ou outros objetos), pois pode agravar a lesão ou a hemorragia.
- Não aplique calor (banhos quentes, secadores de cabelo ou exposição solar direta na região).

## **Intoxicações por ingestão**

Existem vários tipos de intoxicações como a intoxicação por inalação, contacto da pele e por ingestão. Mas os bebés são vítimas frequentes de por intoxicações, por ingestão de produtos tóxicos, visto serem naturalmente curiosos e sensoriais e ótimos experimentadores quer de objetos, comida, medicamentos, frascos... como tal, levam tudo à boca.

**Chamar o 112 e/ou Contacte o CIAV, através do 800 250 250 e fornecer as seguintes**

- a. Hora em que ocorreu a intoxicação
- b. Nome e dose dos medicamentos/produtos ingeridos
- c. Estado geral da criança e sintomas apresentados
- d. Peso e idade da criança



**Não abandone a criança.**

**Não ofereça comida nem bebida. Não induza o vômito!**

(a não ser que seja dada essa indicação pelo CIAV)

Coloque a pessoa deitada de lado (posição lateral de segurança), no chão, berço ou nos seus braços. Em bebés pequenos, use uma almofada nas costas para manter a posição estável. Esta posição ajuda a manter as vias aéreas livres e evita aspiração em caso de vômito.

Enquanto isso, observe:

- Respiração
- Nível de consciência
- Convulsões
- Sonolência
- Vômitos
- Hálito com odor estranho

**Com este guia, cada susto vira  
solução! Preparação, calma e amor  
— Porque ser pai ou mãe é estar  
sempre pronto para cuidar.**



---

**Fontes:**

Imagens retiradas de Google imagens

Coentrão, J. (2020). Primeiros Socorros Pediátricos 1ª ed., Porto: Porto Editora

Manual de Primeiros Socorros, Ministério da Educação, 2010

Primeiros socorros – Cuidamos hoje do amanhã – Fundação Nossa Senhora Bom sucesso, 2024

SOS Pais: preparados para tudo! Passo a passo para lidar com imprevistos sem stress.

Autores	Realização	Homologação pelo Conselho Técnico
Catarina Maleita (enfermeira)	Janeiro 2026	27 de fevereiro 2026