

João, Sonia e os outros...

Que fazer se a sua criança estiver doente?

Dr. Isabelle Germann-Nicod e
Dr. Josiane Racine-Stamm

Tradutora: Sandra Marisa da Silva
Susana Morais Coelho



ssp sgp

SWISS SOCIETY OF PEDIATRICS
Ihre Ärztinnen und Ärzte für Kinder und Jugendliche
Les médecins de vos enfants et adolescents
I medici dei vostri bambini e adolescenti

Associação Suíça de Pediatria: www.swiss-paediatrics.org

Pedido do folheto:

Stiftung Schulungs- und Wohnheime Rossfeld

Reichenbachstrasse 122, Postfach 699, 3004 Bern 4

buerozentrum@rossfeld.ch, Fax 031 300 02 99

Tábua das matérias

Introdução	página	4
Farmácia	página	5
A vigiar		
• Febre	página	6
• Convulsões febris	página	8
• Tosse	página	9
• Dores de garganta	página	12
• Dores de ouvidos	página	14
• Aparecimento de borbulhas	página	16
• Ingestão dum objecto	página	17
• Mordeduras de animais	página	18
• Picadelas de insectos	página	19
• Bater com a cabeça	página	20
• Vómitos	página	21
• Diarreias	página	23
• Dores de barriga	página	25
• Hernia	página	26
• Prisão de ventre	página	27
Urgente		
• Sufocação	página	28
• Convulsões	página	30
• Coma	página	31
• Intoxicações	página	32
• Acidentes	página	34
– Queimaduras	página	35
– Electrocução	página	36
– Afogamento	página	37
O recém-nascido de 0 a 3 meses	página	38

Introdução

A Sonia parece doente? Alguma coisa vos preocupa com o João? Antes de correr ao telefone para chamar o pediatra, consulte este livro; encontrará informações práticas para saber o que fazer no momento preciso do incidente.

Conselho: para melhor utilização deste livro no momento necessário, leia-o ANTES de precisar dele.

No capítulo intitulado **A vigiar** estão descritos os problemas mais frequentes e geralmente benignos.

No capítulo **Urgencias** estão explicadas as situações, embora raras, que ameaçam a vida e necessitam a rápida intervenção de um pediatra.

A rubrica **Que fazer de imediato?** vos dirá como agir no primeiro instante (quer necessite de um médico ou não), em seguida encontrará a decisão a tomar perante o estado da criança.



O símbolo assinala que deve telefonar ao médico seja para mais informações ou para fixar uma consulta não urgente.



O símbolo indica que deve ver um médico urgentemente ou ir directamente ao hospital pelos seus próprios meios (mas não esteja sózinha com a criança no carro) ou mesmo na ambulância.

Farmácia de casa com crianças

Tem o que necessita para tratar do(s) seu(s) filho(s)?

Eis o material mínimo necessário a ter sempre na sua farmácia (ou a levar para férias). Mostre-o também à pessoa que se ocupa da sua criança.

- Líquido desinfetante para os golpes/feridas
- Pensos adesivos
- Bandas elásticas
- Medicamentos contra a febre. A maior parte são eficazes contra a dor (ver dosagem na tabela).
- Termómetro
- Produto de re-hidratação no caso de diarreias ou vómitos (GES45 por exemplo)
- Gotas para descongestionar o nariz e soro fisiológico para o limpar

N.B. verifique uma vez por ano a validade dos produtos.



Febre (não inclui os bebês)

A febre, mesmo muito alta, não é forçosamente sinal de gravidade e não afecta o cérebro. O mais frequente, é devido a uma «gripe» e pode durar o período de 72 horas.

A sua criança tem febre... mas quanto? **Controle** a sua temperatura rectal (ou debaixo do braço).

Que fazer primeiro?

1. **A menos de 38° graus (rectal):** nada de grave; controle a temperatura mais tarde !

Entre 38° e 38.5°: dispa a criança e deixe-a em roupa interior num quarto fresco. Muita roupa ou uma cobertor faz subir a temperatura!

Mais de 38.5°: sobretudo se a criança tem menos de 4 anos, tente fazer baixar a febre; para seu conforto, mas também para evitar uma convulsão febril (ver pagina 8).

Dei-a-lhe paracétamol, vendido em diferentes nomes (Benuron, Dalfagan, Tylénol, etc.). A dose è cerca de 10 miligramas por cada kilo do peso da criança (exemplo: 80 miligramas para um peso de 8 kilos). Se a febre passar acima de 38.5, dar a mesma dose todas as 6 horas.

Se apesar do tratamento, a febre continuar elevada ou subir rápido e que você nao queira esperar 6 horas pode eventualmente aplicar «panos embebidos em água fria» (compressas de água fria à volta das pernas e das cochas).

Se isso não for suficiente, è preciso administrar um medicamento contra a febre, quer dizer um anti-inflamatorio (Brufen, Méfénacide, Méphadotor, etc.), de acordo com o médico e a dose aconselhada.

N.B. o paracétamol e os anti-inflamatorios sao também eficazes contra a dor.

N.B. o acido acétil-salicilico (Aspirina) è desaconselhado antes dos 2anos e contra indicado em caso de varicela.

2. Também è importante fazer com que a criança beba bastante. Escolha água, tisanas ou chás para bebês em vez de leite ou sumo de fruta (que podem fazer vomitar).
3. Observe o estado da criança; se ela caminha e brinca, se está corada (e não apresenta outro sintoma em particular) uma doença aguda e grave è pouco provável.

A vigiar



Se a criança está pálida e sem interesse pelo que se passa à sua volta.

Se ela tem manchas no corpo.

Se lhe dói bastante a garganta, baba-se e que a sua respiração é difícil.

Se ela tosse muito, e que a sua respiração é muito rápida.

Se lhe dói a cabeça e não pode baixar a nuca ou vomita.

Se ela apresenta outros sintomas preocupantes.

Chame o 144.



Se a febre ultrapassar 3 dias.

Se a febre voltar dias depois, após uma constipação ou uma tosse,

Se ela se acompanha de dores de garganta, de dor de ouvidos ou ainda de dores de barriga ou de sintomas urinários

Tome contacto com o pediatra nesse mesmo dia.

N.B.: não é perigoso levar uma criança com febre ao médico; pelo contrário, isso ajuda a baixar a febre!

Convulsões febris

Elas aparecem nas crianças entre os 6 meses e os 6 anos, num momento de febre (por exemplo durante uma gripe). Fica-se impressionado ao ver que elas não fazem danos ao cérebro. Na maior parte, elas param espontaneamente após alguns minutos.

A criança perde os sentidos (os seus olhos olham para trás), ela fica mole ou estica-se, faz movimentos ritmados com os membros.

Que fazer primeiro?

1. *Conservar a sua calma.*
2. *Impedir a criança de se magoar.*
3. *Meta-a de lado e dispa-a.*
4. *Faça baixar a febre; mas não lhe dê nada a engolir se a criança não estiver consciente.*



Se se tratar da primeira convulsão com a febre, chame o pediatra de urgência!

Em raros casos, é o sintoma de uma meningite.

Se a convulsão durar mais de 10 minutos chame o 144.



Se a sua criança já teve convulsões febris et que o seu estado é bom, avise o pediatra no meio-dia que segue.

Tosse

A tosse é um reflexo **útil** para libertar as vias respiratórias de uma irritação.

Ela tem várias causas possíveis.

O mais frequente, ela é devida a uma irritação da garganta por um vírus, acentuada pelas secreções de uma gripe. A criança tosse mais se estiver deitada que de pé, mas respire normalmente. Por vezes a causa é **uma** inflamação por um vírus do órgão da voz; é frequente antes dos 5 anos; o doente acorda durante a noite com uma tosse forte, perde a voz; e às vezes tem dificuldades em respirar; o ar entra mal.

A asma, inflamação infecciosa dos brônquios (rara antes dos 3 anos) ou uma **bronquiolite**, inflamação viral dos pequenos brônquios (em geral antes dos 2 anos) fazem também tossir; a respiração é mais ou menos difícil, o ar sai mal e faz um assobio.

Por fim, uma **bronquite** ou uma **pneumonia** (infecção dos brônquios ou dos pulmões) são também causa da tosse; a respiração é então rápida, a criança tem febre.

Que fazer primeiro?

1. *Em caso de constipação, com a cabeça um pouco mais alta que o corpo; faça vapor com um humidificador; meta gotas no seu nariz.*
2. *Em caso de inflamação do órgão da voz por um vírus, **assente** a sua criança na sala de banho e abra bem as torneiras para fazer um máximo de vapor, ou ponha um bom humidificador (de vapor frio se possível) no seu quarto.*
3. *Se se trata de uma bronquiolite, faça também um máximo de vapor à volta do doente.*
4. *Em caso de asma, dê os medicamentos que o médico receitou; faça também bastante vapor.*
5. *Em todos os casos, dê de beber repetidamente em pequenas quantidades (água, chá preto ligeiro ou tisane).*

A vigiar



Se a criança dorme mal,

Se a tosse dura desde mais de 10 dias,

Se ela se acompanha de uma febre de mais de 3 dias ou de uma respiração rápida ou ainda de uma dor no tórax,

Contacte o pediatra.



A vigiar



Se se trata de uma inflamação e que o estado do doente não melhorou depois de 15 minutos de vapor intenso,

Se a sua criança faz uma crise de asma pela primeira vez (ou se o tratamento é ineficaz),

Se ela engoliu um pequeno objecto,

Se ela se baba abundantemente e dói-lhe bastante a garganta,

Chame o 144.

(ver também sufocação p. 28)



Evite de expôr ao fumo do tabaco uma criança.

Faça atenção para que a criança não caia sobre o humidificador de vapor quente: o remédio seria pior que o mal!

Dores de garganta

A sua criança queixa-se de dores de garganta; tem 38,4 de febre: o que é afinal?

Em 80 % dos casos, uma dor de garganta é devida a uma «**angina**» **viral** e acompanhada por vezes duma constipação, com os olhos irritados, eventualmente com tosse, com febre.

Mas pode também ser o sintoma de uma **angina com «Estreptococos»**, micróbio que é preciso tratar com **antibióticos** para prevenir complicações ulteriores e graves. O doente tem geralmente febre alta, por vezes vomita; ele pode apresentar uma erupção de cor rosa-vermelha: estamos a falar de escarlatina.

Por fim, em raros casos, pode tratar-se de uma inflamação de épiglote. (ver p. 28)



A vigiar

Que fazer primeiro?

1. Se a criança tem mais de 4 anos pode lhe dar a chupar pastilhas que acalmam a dor.
2. Trate a febre se tiver, com o paracétamol (ver dosage p. 6.)
3. Dê de beber líquidos doces e frios (NÃO dar sumos de fruta ou limonadas que picam a garganta nem leite que pode vomitar).
4. Observe a sua criança.



Se a criança tem febre ou uma erupção, mas que está bem,

Telefone ao consultório do pediatra para excluir uma angina com «Estreptococos».



Se a criança tem **MUITAS** dores, não pode ingerir líquidos, se bebe abundantemente e tem dificuldade em respirar,

Mantenha a criança sentada e telefone para o 144 para ir ao hospital.

Dores de ouvidos

Como de costume, a sua criança está constipada; mas ela é acordada por uma dor violenta de ouvidos que não a larga mais; a sua temperatura, até agora de 37,8, sobe a 38,5: ela tem com certeza uma **otite** aguda. As otites, infecções causadas por micróbios do tímpano e da cavidade situada atrás, são frequentes complicações da constipação na criança. Os sintomas habituais são: a **dor** (mas ela pode estar presente ou não), a **febre** (pode estar presente ou não), as diarreias ou vômitos (sobretudo numa criança de pouca idade) e escorre um líquido branco-amarelado do ouvido, quando o tímpano está perfurado.

Que fazer primeiro?

1. *Verifique a sua temperatura.*
2. *Se a criança tem febre ou sofre, dê-lhe um medicamento contra isso (p. 6).*
3. *Veja se o ouvido deita líquido.*
4. *Não meta nada no ouvido sem o conselho do médico.*



Se a criança tem mais de 2 anos e não tem febre,

Se a dor é continua ou intermitente,

Você pode observar a evolução durante 24 a 48 horas antes de **telefonar eventualmente ao pediatra.**

A vigiar



Se a criança tem menos de 2 anos, se ela está pálida e chata ou mete o dedo no ouvido,

Se a dor é violenta, constante, e não se acalma com o tratamento indicado antes,

Se o ouvido deita pus (liquido branco-amarelo)

Se a região atrás do ouvido está vermelha ou inchada,

Se alguns dias depois do princípio de uma constipação a sua criança vai menos bem ou tem febre

Chame o médico rapidamente.



Podemos evitar um certo número de otites no bebé impedindo-o de beber o seu biberão deitado (dando-lho sentado)



Erupções, borbulhas

As erupções nas crianças são muito frequentes. Podemos vê-las com ou sem febre. As causas das erupções são múltiplas, devido a uma doença infantil ou a um eczema.

Que fazer primeiro?

1. *Messa a temperatura rectal.*
2. *Verifique se a criança tem o seu comportamento normal.*
3. *Observe o estado da criança, apresenta ela outros sintomas?*



Se a criança tem uma erupção sem temperatura,

Se ela tem uma erupção com temperatura moderada e que o seu estado é bom,

Telefone ao pediatra.



Se a criança tem uma erupção, com alta temperatura e que o seu estado se altera rapidamente.

Chame o 144.

Ingestão dum objecto

Enquanto respondia ao telefone, o seu filho engoliu uma mola... Esteja tranquilo! Na maioria dos casos, o objecto, mesmo bicudo ou cortante sai sem problemas pelo outro lado do sistema digestivo!

Que fazer primeiro?

1. *Vigiar o estado da criança: ela vomita? Dói-lhe a barriga?*
2. *Observe as suas fezes: se sentirá aliviado ao encontrar o objecto em questão no seu bacio! Verifique se a cor das fezes é habitual.*



Se o objecto é grande,
Se fôr o caso de uma pilha,
Se a criança vomita ou dói-lhe a barriga,
Se as fezes estão escuras.

Chame um médico com urgência.



Atenção, as crianças mais pequenas têm tendência a pôr na boca tudo o que encontram. Portanto não deixe à solta moedas, pilhas de calculadoras, agulhas, molas ou outros objectos pequenos.

O objecto pode ir também para as vias respiratórias, o que é mais grave (ver p. 28) e provocar problemas respiratórios.

Mordeduras de animais

Um animal doméstico (ex: cão, hamster, etc.) ou um animal selvagem pode morder uma criança.

Que fazer primeiro?

1. *Conservar a sua calma.*
2. *Lavar o local onde foi mordido com água e sabão durante 15 minutos e depois desinfetar com álcool.*
3. *É preciso se informar:*
 - **no caso de um animal doméstico:** se está vacinado contra a raiva.
 - **no caso de um animal selvagem:** de que animal se trata (e mesmo de o capturar... se possível).



Em todos os casos, chame o pediatra que decidirá as medidas a tomar (eventualmente revacinação contra o tétano).



Picadelas de insectos

Uma criança pode ter reacções muito dolorosas e violentas depois de uma picada de insecto.

Que fazer primeiro?

1. *Acalmar a criança.*
2. *Desinfecte o local da picada e meta gelo.*
3. *Tire ferrão se for uma abelha.*
4. *Se a dor persistir, dê um medicamento contra as dores (ver p. 6).*



Se a criança foi picada na boca ou na garganta,

Se ela apresenta sinais gerais (vermelho generalizado, dificuldade a respirar ou a engolir, febre, inchaço, desmaio ou perda dos sentidos).

Chame o 144.



Bater com a cabeça

Se os traumatismos crânianos são frequentes nas crianças, a maioria não são graves: o mais frequente forma-se um papo (galo) no local do embate, que não é perigoso.

Que fazer primeiro?

1. *Pôr água gelada no papo.*
2. *Observar a criança e assegurar-se que não há comportamento anormal nas próximas horas ou dias que seguem.*



E preciso levar urgentemente a criança ao hospital, eventualmente em ambulância (tel. 144).

Se ela perdeu os sentidos no momento do choque,

Se ela sangra do nariz, ouvidos, boca,

Se o seu comportamento se altera,

Se as suas pupilas (centro negro do olho) têm uma dimensão diferente.

Vômitos

Vomitare é uma expulsão violenta de uma GRANDE quantidade de líquido ou de alimentos a partir do estômago. É o sintoma de vários problemas, geralmente benignos (gripe, indigestão, mal de viagem) mas também podem ser mais sérios (gastroenterite, infecção urinária, etc.).

Que fazer primeiro?

1. *Pare com a alimentação sólida.*
2. *Dê a beber produtos de hidratação GES 45 em pequenas quantidades de cada vez e frequentemente (todos os 15 minutos à criança de 2 anos). Não dar estes últimos, mais de 24 horas seguidos. O leite e o sumo de frutas não é aconselhável. (p. 24).*
3. *Verifique se a criança tem febre, e se assim fôr, faça-a beber. (p. 6)*
4. *Observe o aparecimento de outros sintomas, diarreias, dores de cabeça, dores abdominais ou a urinar, etc.*



Se fôr um recém-nascido.

Se a criança tem menos de 2 anos e apresenta diarreias líquidas.

Se os vômitos duram mais de 6 horas, mesmo com tratamento.

Se a criança queixa-se com dores de barriga, ou a urinar.

Chame o pediatra

A vigiar



Se a criança tem febre e dores violentas de cabeça.

Se ela vomita sangue.

Se o doente tem dores de barriga a aumentar, (mais a diarreia).

Se ela tem fezes escuras ou com sangue.

Se ela recebeu um choque violento no crânio anteriormente.

Chame o médico com urgência ou dirija-se ao hospital.

Se ela não urinou há mais de 8 horas.

Chame o 144.

N.B.: não dê alimentos sólidos (e com gordura) enquanto a criança tem náuseas. Não se inquiete se os vômitos são provocados pela tosse se a sua criança tiver mais de 6 meses.

Diarreias

São fezes **líquidas e frequentes**.

Em geral, as diarreias são provocadas por vírus: falamos da «gripe intestinal»: elas duram entre 3 e 5 dias e podem ser acompanhadas de febre e de vômitos. A criança corre o risco de se **desidratar**, sobretudo se tiver menos de 2 anos.



A vigiar

Que fazer primeiro?

1. Deve dar muito de beber ao doente:

se amamentar: pode continuar; dê também ao bebé produtos de hidratação, por exemplo GES 45 (ver esquema abaixo).

se a criança bebe biberões (leite em pó ou de vaca) tem de parar durante 4 a 6 horas; e durante esse tempo, dê-lhe também de beber um produto de hidratação, por exemplo GES 45 (como no esquema abaixo).

2. Se a criança já come **sólidos** (e que ela não vomita), prefira os féculos (batatas, cereais, pão, arroz para os maiores), assim como carnes magras, frutos (bananas, maçãs), e legumes cozidos (cenouras); depois de também lhe ter dado muito de beber (ver esquema).

Esquema de hidratação

Durante as 4 primeiras horas, dar 50ml de líquido por cada kilo do peso da criança (exemplo: 300ml se ela pesa 6kg) frequentemente e por pequenas (mesmo se ela vomita)

Depois de 4 a 6 horas dar 100ml cada vez que a criança tiver diarreia...



Se a criança não quer beber ou vomita tudo o que bebe.

Chame o pediatra com urgência.

Se urina pouco (menos de uma vez em 8 horas) e que está calma demais.

Se a criança está mal em geral, ou tem muita febre.

Chame o 144.

N.B.: fezes líquidas são normais num recém-nascido que bebe leite.
N.B.: O esquema de hidratação é também em caso de vômitos mais frequentes.

Dores de barriga

As dores de barriga têm varias origens na criança: gripe, angina, infecção urinária ou digestiva, prisão de ventre, apendicite e mesmo podem ser provocadas por tensões psicológicas.

Que fazer primeiro?

No caso de dor forte:

- 1. Deite o doente num sítio calmo.*
- 2. Verifique a temperatura e trate a febre se tiver.*
- 3. Dê de beber pequenas quantidades açucaradas.*
- 4. Evite alimentos duros durante umas horas.*



Se ela tiver diarreias, febre e vómitos,

Se tiver dores ao urinar,

Se tiver uma bola na virilha (hérnia ver p. 26),

Se a dor for intensa, situada à direita e persistente,

Se a criança estiver toda encolhida por causa da dor,

Chame o médico urgentemente.

Se o seu estado geral for mau: pálido ou ao contrário vermelha, enfraquecida,

Chame o 144.

Hérnia

Ao mudar a fralda do seu bebê de 3 meses, nota uma «bola» na virilha, acima dos testículos nos rapazes ou nos lábios da vulva para as meninas: trata-se possivelmente de uma hérnia.

Que fazer primeiro?

- 1. É preciso acalmar a criança se chora; quase sempre a hérnia desaparece quando a criança se descontraí, sobretudo num banho. Ela pode sair mais tarde; mas uma hérnia que entra e sai não põe em geral problemas urgentes.*
- 2. Não force a hérnia a entrar, se não tiver experiência, e não improvise bandas compressivas que poderiam fazer mais mal do que bem.*



Se descobrir uma hérnia pela primeira vez, **telefone ao pediatra para que ele confirme o diagnóstico.**



Se a hérnia é dura, violeta (hérnia estrangulada)

Se a criança chora durante muitas horas e a hérnia doi

Se ela vomita

Chame o médico de urgência ou vá diretamente ao hospital.

N.B.: existe por vezes no recém-nascido uma bola ao nível do umbigo: é uma hérnia umbilical; elas não se estrangulam quase nunca e é raro ter que se operar, só se elas forem muito grandes (as pequenas desaparecem com a idade)

Prisão de ventre

Define-se por fezes raras e duras. Em geral, não é derivada de uma doença mas sim de origem alimentar ou psíquica.

Que fazer primeiro?

1. *Utilise meios simples (sumos de fruta, alimentação diversificada, fruta, legumes, cereais completos).*
2. *Respeite «um horário para ir à casa de banho»*
3. *Não impeça uma criança de ir à casa de banho quando tem vontade*
4. *Não use outros meios sem o conselho de um médico.*



Se esses meios não mudam a situação,

Se a criança vomita ou tem dores muito fortes,

Chame o pediatra.

Sufocação

É uma respiração difícil (a criança faz um esforço para poder respirar (ter ar) e barulhenta; por vezes os lábios ficam roxos.

Se é uma criança com 3 anos ou menos e que de um momento para o outro comece a tossir violentamente, **talvez se tenha engasgado**.



Atenção: não deixar pequenos objectos (pérolas, botões, **nozes**, etc) ao alcance das crianças.

Se ela tem febre, se baba frequentemente, não consegue beber líquidos porque dói-lhe muito a garganta, talvez seja uma **infecção da epiglote**, abertura de entrada da laringe (atenção é uma urgência vital).

Se o seu rosto está inchado e tem manchas vermelhas no corpo, está a fazer uma **reação alérgica**.

Também pode se tratar de um **sufocamento** e aparece logo uma tosse forte (ver p.10) ou ainda resultante da **asma** ou de uma bronquiolite.

Que fazer primeiro?

1. *Conservar a sua calma: o seu nervosismo só piora o estado da criança.*
2. *Não tente **em caso algum** de meter outra coisa dentro da boca da criança para ver o que se passa.*
3. *Se pensa ser um falso avalo ou uma bronquite, **leve** a criança para a casa de banho, assente-a e abra com toda a força as torneiras para ela sentir o máximo de vapor.*

Urgências



Se a criança engoliu um objecto e «engasgou-se»

Se parece estar a fazer uma grande infecção da garganta (epiglotite por ex.)

Se está a fazer uma crise de asma forte

Se é uma laringite, mas o estado da criança não melhorou após de 15 minutos de vapor,

Leve ao hospital imediatamente em ambulância (tel.144).

Convulsões

A sua criança caiu: está sem reacção nenhuma e respira rouco; ela faz movimentos ritmados com um ou vários membros talvez.

É uma convulsão, que pode ser devido à **febre** (ver convulsão febril p. 8), ao bater com a cabeça em qualquer sítio ou à *épilepsia*.

Que fazer primeiro?

1. *Fique calmo. A maior parte das convulsões param imediatamente após 5 minutos e não fazem danos ao cérebro.*
2. *Impeça-a de se aleijar (chocando-se contra um objecto duro).*
3. *Ponha-a deitada de lado e tire-lhe a roupa.*
4. *Se ela tiver febre, faça-lhe baixar a febre (ver p. 6), mas não dê nada pela boca a uma criança inconsciente.*



Se o seu filho entra em convulsão pela primeira vez, com ou sem febre,

Se ele já teve convulsões **sem febre**, e que esta dura mais de 10 minutos,

Se a convulsão sege um choc violento na cabeça chame o 144.



Se fôr o caso da segunda convulsão febril e que o estado da criança não a inquiete,

Telefone ao pediatra, no meio dia que segue.

Coma

Num dado momento que a sua criança está acordada normalmente, ela está profundamente adormecida, com uma respiração rouca e irregular.

Que fazer primeiro?

1. *Fique calmo e deite a sua criança de lado, depois de a ter despido.*
2. *Abane-a devagarinho pelos ombros ou belisque a ponta da orelha para a acordar.*
3. *Observe a sua respiração.*



Se a respiração continuar irregular

Se a criança bateu com a cabeça nos últimos tempos

Se o coma se acompanha de febre, eventualmente com manchas na pele

Chame a ambulância. (tel. 144)

Se a criança não recuperar o ânimo, mas a sua respiração é regular (parece somente adormecido),

Vá ao hospital (no seu carro ou em taxi).



Se a criança toma os sentidos,

Chame o pediatra urgentemente.

Intoxicações



Para evitar intoxicações, mais vale prevenir que remediar. Então não deixe produtos tóxicos à mão das crianças de menos de 5 anos; faça também atenção fora de casa!

O que as crianças podem achar perigoso:

Cozinha	Descalcificante Desentupidores das bancas da loiça Produto da loiça e da máquina de lavar a loiça Lixívia Etc.
Casa de banho	Pó de limpeza Medicamentos Certos cosméticos Etc.
W.C	Desinfetantes Desodorisantes
Quarto	Medicamentos Cosméticos
Salão	Álcool Petróleo para lâmpadas Tabaco Etc.
Varanda / Garagem	Plantas venenosas Antigelo Gasolina Produtos de limpeza para o carro
Local de trabalho	Produtos químicos para pequenos trabalhos manuais e de fotografia
Jardim	Produtos de jardinagem Plantas venenosas

Urgências

Se um acidente acontece por acaso...

Que fazer primeiro?

1. Não pense em fazer vomitar **a criança sem** um conselho do médico.
2. Procure saber:
Que produto engoliu
A quantidade
A que horas foi o incidente
3. Observe se a criança tem sinais de anormalidades
4. Lembre-se do seu **peso**



De todas as maneiras telefone rapidamente ao seu pediatra ou ao CENTRO DE INTOXICAÇÃO de Zürich que lhes fará as perguntas anteriores e lhe aconselhará o tratamento a fazer ou a atitude a tomar.

N.B.: se lhe disserem de ir ao hospital, não vá sozinha com a criança. Não esqueça de levar o produto com a embalagem, o que a criança já vomitou talvez, e uma bacia!

Se a criança está inconsciente ou respira mal

Chame o 144.

Acidentes



Neste domínio, também mais vale prevenir que remediar. Atenção aos humidificadores de vapor quente, às panelas ou cafeteiras cheias de líquidos quentes a ferver, às fichas eléctricas não protegidas, às piscinas... e ainda a muitas outras coisas.



Queimaduras

Que fazer primeiro?

1. *Passa depressa por muita água fria e **durante 10 minutos** a parte do corpo queimada, depois de ter posto a nu a parte atingida se fôr necessário.*
2. *Dê um paracetamol que vai também agir contra as dores*
3. *Se as roupas da criança estão a arder, atire água fria para cima ou senão embrulhe a criança num cobertor que **não seja sintético.***



Mesmo que a queimadura seja superficial ou que a parte atingida seja pequena,

Telefone ao pediatra!



Se a queimadura é profunda e grande, vá **imediatamente ao hospital.**

- N.B.: Uma queimadura no rosto, nas mãos, nos órgãos genitais deve sempre ser vista por um médico.
- Nunca pôr nada de gorduroso, de algodão hidrofílico (algodão em rama) sobre uma queimadura.
- Nunca rebentar as bolhas em casa.

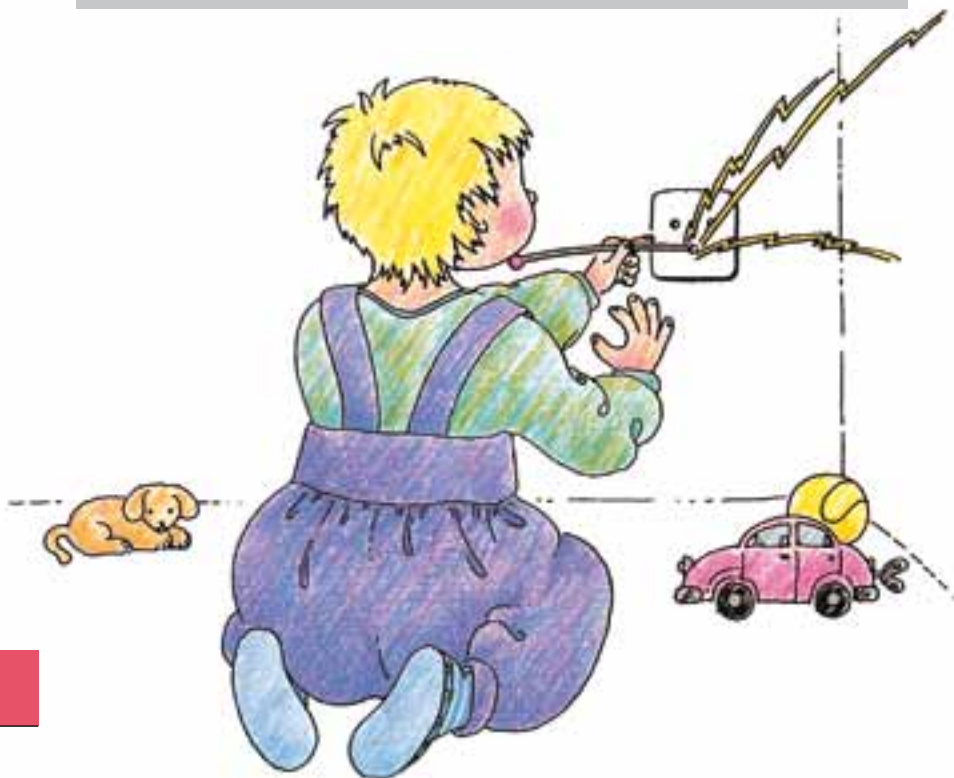
Electrocução

Que fazer primeiro?

1. Corte a corrente eléctrica **antes de tocar** na criança. Se isso não for possível, utilize um pau (por exemplo uma vassoura, mas nada metálico) para separar a criança do contacto com a corrente. Tenha as **mãos secas**.
2. Observe se a criança está consciente ou não. Se ela estiver inconsciente e se souber fazer uma reanimação, então faça-a.
3. Veja se a criança tem queimaduras, e se for o caso passe sobre água fria (ver queimaduras p. 36).



Chame uma ambulância (tel.144) sem parar de fazer a reanimação, se a criança continuar inconsciente.



Afogamento

Que fazer primeiro?

1. Se a criança está consciente, cubra-a com um cobertor ou com roupas secas depois de a ter despido.



Se a criança está inconsciente, e não respira, pratique imediatamente a reanimação se souber fazê-lo e chame uma ambulância sem parar a reanimação (tel.144).

N.B.: se a criança está consciente, leve-a de todas as maneiras ao hospital: certas complicações podem surgir horas depois de se ter afogado.



Os recém-nascidos de 0 a 3 meses

O seu bebé tem:

- Bom apetite
- Não deita fora a comida ou pouco
- Faz fezes uma ou mais vezes por dia
- Não tem febre (menos de 38°)
- Grita com energia

Então ele não vos preocupa... mesmo se...

- Ele não pára de gritar entre 19 e 22 horas: é difícil suportar mas é um facto bem conhecido
- Ele chora dobrando as pernas de maneira ritmada: são cólicas; peça conselho ao seu pediatra para o aliviar
- Ele é amamentado e ainda não fez fezes há uns dias: é possível se ele só se alimenta de leite materno; entre em contacto com o pediatra se ele não estiver muito bem.

Mas...

- Se o bebé tiver mais de 38° e se estiver muito palido.
- Se o seu comportamento fôr fora do habitual (chora baixinho)
- Se ele vomita frequentemente e com força
- Se as fezes forem **muito** líquidas e **bastante** frequentes (mesmo sendo amamentado)
- Se o seu umbigo estiver vermelho ou mesmo roxo com pus



Telefone ao pediatra imediatamente!

Publicado pela Associação Suiça de Pediatria.

Autor:	Dr. I. Germann-Nicod Dr. J. Racine Stamm
Deutsche Adaption:	Dr. U. Lips
Título da edição original:	Vincent, Sophie et les autres... © 1995, Dr. I. Germann-Nicod 5. Edição 2005
Desenhos:	Werbeatelier HP. & E. Meier, Bern
Litografia:	Prolith S.A., Köniz
Impressão:	s+z:gutzumdruck, Brig-Glis



ssp sgp

SWISS SOCIETY OF PAEDIATRICS

Ihre Ärztinnen und Ärzte für Kinder und Jugendliche

Les médecins de vos enfants et adolescents

I medici dei vostri bambini e adolescenti