

Pais e educadores devem aprender noções básicas sobre como actuar perante situações que ponham em risco a vida das suas crianças (quer estudando esta matéria, quer se possível fazendo alguma formação). **Em situações graves, a rapidez de actuação pode salvar vidas.**

Em Portugal (tal como na maioria dos países da Europa) **o número nacional de socorro é o 112** e serve para emergência médica, polícia, bombeiros, informação sobre intoxicações, etc. Ele deve ser accionado sempre que necessário.

Quando há uma criança acidentada ou com doença súbita:

- A primeira pessoa que chega ao local deve avaliar a situação – Ver, Ouvir e Sentir (VOS).
- Perante uma situação grave, quem não sabe como se deve agir deve evitar praticar manobras que se podem tornar perigosas e deve de imediato pedir ajuda.
- Quem sabe agir, deve de imediato chamar por ajuda ao mesmo tempo que inicia as medidas de emergência ou suporte de vida (reanimação/ressuscitação).
- As manobras que se iniciarem devem ser suspensas se surgir resposta e recuperação, ou caso contrário, devem ser continuadas até que a chegue a ajuda com os meios especializados e adequados.
- No caso de mais de uma pessoa envolvida a prestar os cuidados, o líder deve ser quem estiver mais habilitado.
- Se há mais de uma criança a necessitar de ajuda deve-se sempre começar pela que parece inspirar mais cuidados.
- Quem presta os cuidados deve, se possível, ter as mãos lavadas ou usar luvas.

Quem presta assistência deve ter em mente a sequência elementar da reanimação, o ABCDE dos cuidados de emergência.

Derivando da língua inglesa, as letras significam **A - Airway** (vias aéreas); **B - Breathing** (respiração); **C - Circulation** (circulação sanguínea); **D - Depression** (depressão da consciência); **E - Exposure** (expor as lesões):

A - Airway (vias aéreas)

Desobstruir as vias aéreas superiores, colocando a criança deitada de costas com cabeça na linha média, numa posição neutra ou ligeiramente estendida com a ponta do queixo elevada, mas sem exagerar (nos bebés a extensão pode colapsar as vias respiratórias).

B - Breathing (respiração)

Na ausência de movimentos respiratórios devem ser iniciadas manobras de respiração boca-a-boca-nariz (o nariz também deve estar incluído), com 3-5 insuflações de ar com a duração de 1-2 segundos, com uma força suficiente para fazer movimentar o tórax. Devem ser seguidas e mantidas com uma frequência de 15 a 20 insuflações por minuto.

C - Circulation (circulação sanguínea)

Se não se palpa o pulso radial (pulso) ou carotídeo (pescoço), ou se este é débil e lento, devem iniciar-se de imediato compressões torácicas manuais (nos mais pequenos com os 2 ou 3 dedos e nos maiores com a palma da mão), fazendo uma pressão que faça deprimir cerca de um terço do tórax, sobre o terço inferior do esterno, com uma frequência de cerca de 100 compressões por minuto (ciclos de 15 compressões, seguidas de 2 insuflações de ar). Estas manobras devem ser continuadas até à recuperação ou chegada de ajuda.

D – Depression (depressão da consciência).

Na criança inconsciente com respiração espontânea, devem ser tentadas medidas de despertar suaves, sem violência, chamando e tocando suavemente. No caso de não surgir resposta (e estando afastada a hipótese de acidente e traumatismo da coluna) deve colocar-se numa posição de deitada, preferencialmente sobre o lado esquerdo, para impedir que sangue, saliva ou a língua obstruam as vias respiratórias.

Se a criança acidentada está presa no interior de uma viatura, que não esteja em risco de incêndio é preferível não a movimentar sem ajuda especializada.

E- Exposure (expor as lesões)

Como último passo, logo que possível e com o devido cuidado, deve despir-se a criança para avaliar a existência ou extensão de feridas ou fracturas.

sugestões de leitura complementar (ver em textos de apoio à consulta)

- Farmácia caseira e estojo básico de primeiros cuidados
- Guia de primeiros cuidados para crianças
- Ir à urgência
- Segurança infantil. Prevenção de acidentes
- Criar um ambiente seguro para crianças. Os Sim's e Não's

Pode consultar mais informação em:

http://www.inem.pt/PageGen.aspx?WMCM_PaginaId=41256