

Destinado a fazer face a imprevistos, seja em casa, na escola e em viagem, quando há crianças, deve haver em local conhecido de todos, acessível, devidamente acondicionado e identificado, um "estojo" (uma gaveta, um armário, um saco, uma mala, ...) contendo algum equipamento e medicamentos, destinados a prestar primeiros cuidados.

Todo este equipamento deve destinar-se a poder ser utilizado num primeiro tempo de actuação, ou seja na prestação de cuidados imediatos feitos por qualquer pessoa. No caso de serem necessários mais cuidados ou mais específicos, estes devem depois ser realizados num segundo tempo, recorrendo-se à ajuda de profissionais ou técnicos de saúde (médico pediatra, uma equipa de socorrismo, serviços de saúde ou de emergência medica do INEM no local - tel. 112).

Um "estojo" com equipamento para primeiros cuidados, deve incluir algum material de avaliação, alguns produtos para desinfeção e limpeza, material de penso e ainda alguns medicamentos. O conteúdo do "estojo" pode variar, desde o nível mais básico e essencial até um nível mais completo, (quando se organiza um destes "estojos" há que ter em consideração, a facilidade do acesso a um local e prestação de cuidados urgentes; o local a que se destinam - campo, na praia ou em viagem; a prática de desporto; a existência de animais; etc.).

Quanto aos medicamentos, a sua variedade e quantidade deve ser muito limitada, podendo-se acrescentar ao básico, caso se justifique, alguns outros medicamentos, se existirem crianças com doenças ou com problemas especiais ou riscos aumentados de determinadas situações graves.

A proposta que a seguir se inclui (na tabela anexa) serve de orientação para equipar um "estojo", desde o mais básico e essencial até ao mais completo e ainda para viagens.

São mencionados nomes comerciais de alguns medicamentos, de modo a facilitar a compreensão, mas há que não esquecer que para muitos deles há alternativas igualmente válidas e eficazes. Quando se prepara uma pequena farmácia para este efeito, deve sempre solicitar-se opinião do médico assistente de modo a passar a receita dos medicamentos com as apresentações adequadas a cada idade e a aconselhar para o caso de circunstâncias e situações excepcionais.

Deve-se ter sempre presente que há que evitar a utilização abusiva e desnecessária de medicamentos (estes têm sempre efeitos adversos) e que se devem respeitar os seus prazos de validade. Não esquecer também que quer medicamentos, quer objectos cortantes ou perfurantes devem estar fora do alcance das crianças mais pequenas.

O conteúdo destes "estojos" deve ser revisto pelo menos 1 vez por ano e deve admitir-se que algum material e/ou medicamentos sejam rejeitados sem nunca terem chegado a ser utilizados.

ler outros textos de apoio à consulta:

- guia de primeiros cuidados para crianças, parte 1 "acidentes"
- guia de primeiros cuidados para crianças, parte 2 "doenças"
- medidas de socorro para salvar vidas
- criança em férias e viagem (farmácia de viagem)

"estojo" e "farmácia" de primeiros cuidados (do essencial ao excepcional, incluindo para férias e viagens)			
material	produtos higiene/ desinfecção	medicamentos (*)	outros diversos
adesivo (rolo) agulha de costura alfinete-de-ama (de dama) algodão (bolas/discos) compressas estéreis cotonetes espátula abaixa línguas (2) garrote ou elástico gaze gorda lenços de papel ligadura de algodão ligadura elástica luvas procedimentos pensos rápidos pinça seringa 20 ml termómetro tesoura	cetrimida/clorhexidina (cetridine® spray) soro fisiológico unidoses toalhas desinfectantes toalhas de limpeza iodopovidona (betadine® amarelo) iodopovidona (betadine® vermelho) sabonete glicerina vaselina esterilizada	paracetamol (ben-u-ron®, ...) hidroxizina (atarax®) ác.fusídico (fucithalmic® gel) ác.fusídico (fucidine® creme) dimetindeno (fenistil® gel) ibuprofeno (brufen® , ...) anti asmáticos (se crises) diazepan (stesolid® rectal) outros (caso se justifique) cloreto de etilo (wariactiv® spray) epinefrina (anapen® autoinjectável) antibiótico -azitromicina (zithromax®),... anti-diarreico - racecadrotil (tiorfan®) anti-enjoo - dimenidrinato (enjamin®) creme cicatrizante - (calfate®, ...) leveduras (ul-250® , ...) sais p/ reidratação oral (dioralyte® , ...) outros (dependentes do local da viagem)	pediatria (00351 933014837) lista de contactos SOS bloco notas colher 5ml corta unhas lâmina de barba lanterna lápis/caneta lupa pacotes açúcar (3) máscara sacos de plástico "lâpis hemostático" "pele plástica" (spray) saco p/ água quente saco p/ gelo desinfetante p/ águas protector solar "pulseira anti-enjoo" (???) repelente insectos (prebutix®),.

1º nível - essencial
2º nível - complementar
3º nível - especial
4º nível - excepcional
5º nível - férias/viagens

(*) indicação e receita médica