

SOS Bebê

Primeiros Socorros e Sinais de Alerta

♥ Guia prático para pais, mães e cuidadores ♥



Engasgos



Febre



Quedas



Queimaduras



Respiração



Quando
procurar ajuda

SOS Bebê

Primeiros Socorros e Sinais de Alerta



Sumário



Encontre rapidamente o tema que você precisa consultar.

 **03** | Apresentação **03**

 **04** | Como usar este material **04**


 **05** | Telefones de emergência e kit básico **05**


 **06** | Engasgo em bebês **06**

 **07** | Engasgo em crianças pequenas **07**

 **08** | Febre: medir, observar e agir ... **08**


 **09** | Convulsão febril: o que fazer ... **09**

 **10** | Quedas e batidas na cabeça **10**

 **11** | Cortes e sangramentos **11**

 **12** | Queimaduras em casa **12**

 **13** | Intoxicação e ingestão acidental **13**

 **14** | Reações alérgicas e picadas **14**

 **15** | Dificuldade para respirar **15**

 **16** | Afogamento e aspiração de água **16**

 **17** | Desmaio e perda de consciência **17**

 **18** | Quando procurar ajuda imediatamente **18**

 **19** | Sinais de alerta no bebê **19**

 **20** | Montando seu plano de emergência **20**

 **21** | Checklist rápido para cuidadores **21**

 **22** | Anotações importantes **22**



Importante: este material orienta condutas iniciais e não substitui avaliação médica. Em caso de urgência, procure atendimento imediatamente.





03 Apresentação



Este guia foi criado para ajudar você a reconhecer situações comuns de urgência infantil, agir com calma nos primeiros minutos e saber quando procurar ajuda profissional.



Objetivo deste material

- ✓ Oferecer orientações iniciais simples e seguras.
- ✓ Ajudar na identificação de sinais de alerta.
- ✓ Facilitar decisões rápidas até a chegada de atendimento.



Para quem é

Para pais, mães, familiares e cuidadores de bebês e crianças pequenas que desejam se preparar melhor para emergências do dia a dia.



O que você vai encontrar

- ✓ Passos práticos do que fazer.
- ✓ Alertas do que não fazer.
- ✓ Sinais para buscar ajuda imediatamente.
- ✓ Checklists e lembretes visuais.



Regra de ouro

Mantenha a calma, proteja a criança, observe a respiração e peça ajuda sempre que houver dúvida ou piora.



Dica profissional

Deixe este guia em local fácil de acessar e compartilhe as orientações com toda a família.



Habilidades de cuidado trabalhadas:

organização familiar, percepção de risco, resposta inicial e tomada de decisão.



04

Como usar este material



Este material foi pensado para consulta rápida. Em cada página, você encontrará orientações iniciais, alertas importantes e lembretes visuais para agir com mais segurança.



1

Encontre o tema

Use o sumário para localizar rapidamente a situação que você precisa consultar.



2

Leia o passo a passo

Siga a ordem das orientações e concentre-se primeiro nas ações imediatas.



3

Observe os sinais de alerta

Verifique quando a criança precisa de avaliação médica com urgência.



4

Use os checklists

Aproveite os lembretes visuais para revisar materiais, cuidados e prevenção.



Legenda das cores

- Vermelho:** atenção imediata
- Azul:** informação principal
- Verde-água:** apoio e organização
- Amarelo:** prevenção e cuidados extras



Importante

Se a criança estiver com dificuldade para respirar, convulsionando, desacordada ou piorando rapidamente, procure ajuda imediatamente.



Dica profissional

Leia o guia em um momento calmo e combine com a família quem liga para o 192, quem busca o kit e quem acolhe a criança.



Habilidades de cuidado trabalhadas:

leitura funcional, organização familiar, resposta rápida e preparo para emergências.





05

Telefones de emergência e kit básico



Ter contatos importantes à mão e um kit básico organizado pode economizar tempo precioso nos primeiros minutos de uma urgência.



Telefones essenciais



SAMU — 192



Bombeiros — 193



Polícia — 190



Pediatra da criança — _____



Hospital de referência — _____



Contato de emergência da família — _____



Centro de informação toxicológica da sua região — _____



Kit básico em casa

- ✓ Termômetro digital
- ✓ Gaze estéril e ataduras
- ✓ Curativos adesivos
- ✓ Soro fisiológico
- ✓ Luvas descartáveis
- ✓ Compressa fria instantânea
- ✓ Tesoura sem ponta
- ✓ Seringa dosadora ou copinho
- ✓ Lista de contatos e alergias da criança
- ✓ Medicamentos de uso habitual, somente com orientação



Cuidados com o kit:

Guarde em local seco, fora do alcance das crianças, e revise a validade dos itens regularmente.



Dica profissional:

Anote peso, alergias e remédios de uso contínuo da criança em um cartão dentro do kit.



Habilidades de cuidado trabalhadas:

organização doméstica, prevenção, preparo para urgências e comunicação rápida.





06 Engasgo em bebês



Engasgo é uma emergência quando o bebê não consegue respirar, chorar ou tossir. Agir rapidamente e com técnica correta é essencial.

O que fazer

1

Peça ajuda e acione o 192 se o bebê não respirar ou piorar rapidamente.



2

Posicione o bebê de bruços sobre seu antebraço ou coxa, com a cabeça mais baixa que o tronco e bem apoiada.



3

Dê até 5 tapas firmes entre as escápulas, observando se o objeto saiu.



4

Se não sair, vire o bebê de barriga para cima e faça até 5 compressões no centro do peito com 2 dedos.



5

Alterne 5 tapas nas costas e 5 compressões no peito até o objeto sair ou chegar ajuda.



Sinais de engasgo



Dificuldade ou ausência de respiração



Sem choro ou som



Tosse fraca ou ineficaz



Lábios ou rosto arroxeados



Não faça



Não coloque o dedo às cegas na boca do bebê.



Não sacuda o bebê.



Não ofereça água ou alimentos nesse momento.



Procure ajuda imediatamente

Se o bebê ficar mole, parar de responder, apresentar cor azulada ou continuar com dificuldade para respirar.



Dica profissional

Treinar a técnica com instrutor habilitado aumenta sua segurança para agir em uma emergência real.



Habilidades de cuidado trabalhadas: reconhecimento de emergência, posicionamento seguro, resposta imediata e controle emocional.





07

Engasgo em crianças pequenas



Quando a criança não consegue falar, tossir ou respirar, o engasgo é grave e exige ação imediata.



Se a tosse ainda for eficaz:

Mantenha a criança calma, incentive a tossir e observe de perto. Não bata nas costas se ela estiver respirando bem e tossindo com força.



Se a criança não consegue respirar:

1



Peça ajuda e acione o 192 se a obstrução persistir.



2



Incline a criança levemente para a frente e dê até 5 tapas firmes nas costas, entre as escápulas.

3



Se não resolver, faça até 5 compressões abdominais acima do umbigo.

4



Alterne 5 tapas nas costas e 5 compressões abdominais até o objeto sair ou chegar ajuda.

5



Se a criança perder a consciência, procure atendimento urgente imediatamente.



Não faça:



Não tente retirar o objeto sem visualização.



Não ofereça água ou comida.



Não faça compressões abdominais em bebês menores de 1 ano.



Sinais de alerta:



Lábios arroxeados



Respiração ruidosa ou ausente



Sonolência ou perda de resposta



Dica profissional:

Corte alimentos em pedaços pequenos e supervisione sempre refeições com crianças pequenas.



Habilidades de cuidado trabalhadas:

observação, resposta rápida, técnica inicial e prevenção de acidentes.





08

Febre: medir, observar e agir



A febre é um sinal de que o corpo está reagindo a alguma condição. O mais importante é medir corretamente, observar o estado geral da criança e saber quando procurar ajuda.








Como medir

- ✓ Use termômetro digital.
- ✓ Prefira a medida axilar, conforme orientação do pediatra.
- ✓ Anote horário e temperatura.



O que fazer

- 1 Vista a criança com roupas leves e mantenha o ambiente arejado. 
- 2 Ofereça líquidos com frequência e mantenha a amamentação, se for o caso. 
- 3 Observe disposição, respiração, aceitação de líquidos e quantidade de urina. 
- 4 Use antitérmico somente com orientação e dose correta. 
- 5 Reavalie a temperatura e acompanhe a evolução. 



Evite

- ✓ Banho gelado 
- ✓ Álcool na pele 
- ✓ Agasalhar em excesso 



Sinais de alerta

- ✓ Bebê com menos de 3 meses com febre
- ✓ Dificuldade para respirar
- ✓ Sonolência excessiva ou muita irritabilidade
- ✓ Convulsão
- ✓ Pouca urina ou sinais de desidratação



Dica profissional

Nem sempre o número é o principal: observe também o comportamento da criança e como ela responde aos cuidados.



Habilidades de cuidado trabalhadas:

monitoramento, observação clínica inicial, hidratação e tomada de decisão.





09

Convulsão febril: o que fazer



Durante uma convulsão febril, a prioridade é proteger a criança de machucados, observar o tempo da crise e procurar avaliação médica.



O que fazer

1



Coloque a criança em um local seguro, de lado, longe de objetos que possam machucá-la.

2



Afrouxe roupas apertadas e observe a respiração.

3



Marque o tempo de início da convulsão.

4



Permaneça ao lado da criança até a crise terminar.

5



Depois da crise, mantenha a criança em posição lateral e procure orientação médica.



Não faça

- ✗ Não segure os movimentos à força.
- ✗ Não coloque objetos ou os dedos na boca.
- ✗ Não ofereça líquidos ou remédios durante a crise.



Procure ajuda imediatamente

- ! Se a convulsão durar mais de 5 minutos
- ! Se for a primeira vez
- ! Se houver dificuldade para respirar
- ! Se a criança não acordar bem depois



Dica profissional

Se possível, observe como a crise começou e informe ao profissional de saúde.



Habilidades de cuidado trabalhadas:

segurança, observação, controle do tempo e resposta em urgência.





10




Quedas e batidas na cabeça



Quedas são comuns na infância. Após uma batida na cabeça, o mais importante é avaliar como a criança está, observar sinais de alerta e buscar atendimento quando necessário.









Cuidados iniciais

-  1 Acolha a criança e observe se ela está chorando, acordada e responsiva.
-  2 Se houver galo ou dor local, aplique compressa fria envolta em pano por alguns minutos.
-  3 Mantenha repouso relativo e observe a criança nas horas seguintes.
-  4 Se houver ferimento, limpe e cuide conforme a orientação para cortes.



Observe com atenção

-  Vômitos repetidos
-  Sono excessivo ou dificuldade para acordar
-  Perda de consciência
-  Convulsão
-  Desequilíbrio, fraqueza ou comportamento estranho
-  Dor de cabeça intensa ou piora progressiva



Procure atendimento imediatamente

Se a queda foi importante, se a criança é muito pequena, se houve desmaio ou qualquer sinal de alerta.



Evite

Não ofereça medicamentos sem orientação e não deixe a criança sem supervisão após uma queda significativa.



Dica profissional

Em caso de dúvida, registre o horário da queda e os sintomas observados para relatar ao atendimento.



Habilidades de cuidado trabalhadas:

observação neurológica inicial, acolhimento, monitoramento e decisão segura.





11 Cortes e sangramentos



Pequenos cortes são frequentes na infância. O cuidado inicial ajuda a controlar o sangramento, reduzir o risco de infecção e identificar quando é preciso procurar atendimento.

O que fazer

-  Lave as mãos e, se possível, use luvas descartáveis.
-  Pressione o local com gaze ou pano limpo até o sangramento diminuir.
-  Se for possível, eleve o membro ferido sem forçar a criança.
-  Depois de controlar o sangramento, lave cortes superficiais com água corrente e sabão ao redor.
-  Cubra com curativo limpo e observe a evolução.



! Procure atendimento

- Se o sangramento não parar
- Se o corte for profundo ou muito aberto
- Se houver objeto encravado
- Se o ferimento for no rosto, olho ou genitais
- Se a mordida for de animal ou humana



✗ Não faça

- ✗ Não retire objeto encravado
- ✗ Não use pó, café ou substâncias caseiras
- ✗ Não sopre o ferimento



Dica profissional

Verifique se a vacinação da criança está em dia e observe sinais de infecção, como vermelhidão crescente, pus ou febre.



Habilidades de cuidado trabalhadas:

controle de sangramento, higiene, prevenção de infecção e avaliação de gravidade.



12

Queimaduras em casa



Queimaduras por líquidos quentes, superfícies ou vapor exigem ação rápida. Resfriar a área e evitar medidas caseiras inadequadas faz diferença.



O que fazer

- 1 Afaste a criança da fonte de calor com segurança.
- 2 Resfrie a área com água corrente fria por cerca de 20 minutos.
- 3 Retire acessórios e roupas próximas, se não estiverem grudados na pele.
- 4 Cubra a queimadura com pano limpo ou cobertura não aderente.
- 5 Procure atendimento se a queimadura for extensa, formar bolhas, atingir rosto, mãos, pés, genitais ou se for elétrica ou química.



O que evitar



Não use gelo



Não passe pasta de dente, manteiga, café ou pomadas sem orientação



Não estoure bolhas



Não puxe roupa grudada na pele



Sinais de alerta

- Dor intensa
- Área muito grande
- Queimadura em bebê pequeno
- Dificuldade para respirar após fumaça ou vapor



Dica profissional

Mantenha panelas com os cabos voltados para dentro e evite líquidos quentes perto de crianças no colo.



Habilidades de cuidado trabalhadas:

ação imediata, prevenção, proteção da pele e reconhecimento de gravidade.



13

Intoxicação e ingestão acidental



Intoxicações podem acontecer com medicamentos, produtos de limpeza, plantas, cosméticos e outros itens de casa. Agir rápido e com informação correta ajuda a proteger a criança.

O que fazer

1 Afaste a criança da substância e retire restos da boca apenas se estiverem visíveis.



2 Mantenha a calma e identifique o produto, a quantidade e o horário do contato.



3 Se houver contato com pele ou olhos, lave com água corrente abundante.



4 Guarde a embalagem ou tire uma foto para informar à equipe de saúde.



5 Procure orientação do CIATox da sua região e acione o SAMU 192 se houver sintomas ou piora.

CIATox



Dica profissional

Produtos perigosos devem ficar altos, trancados e sempre na embalagem original.

Não faça

- ✗ Não provoque vômito.
- ✗ Não ofereça leite, remédios ou receitas caseiras sem orientação.
- ✗ Não descarte a embalagem do produto.

Sinais de alerta

- Sonolência ou confusão
- Convulsão
- Queimadura nos lábios ou na boca
- Falta de ar
- Vômitos repetidos



Habilidades de cuidado trabalhadas:

identificação de risco, resposta inicial, comunicação de emergência e prevenção doméstica.





14

Reações alérgicas e picadas



Reações alérgicas podem surgir após alimentos, medicamentos, picadas de insetos ou contato com outras substâncias. O cuidado inicial ajuda a identificar se a reação é leve ou grave.

O que fazer

1

Afaste a criança do agente causador e mantenha a calma.



2

Observe a pele, os lábios, a língua, a respiração e o comportamento.



3

Em picadas, lave o local e faça compressa fria envolta em pano.



4

Se houver orientação médica prévia e sinais graves, use a adrenalina autoinjetable imediatamente.



5

Acione o SAMU 192 se houver dificuldade para respirar, inchaço importante ou piora rápida.



Sinais de reação grave



Inchaço em lábios, língua ou rosto



Chiado ou falta de ar



Urticária espalhada



Vômitos ou mal-estar intenso



Fraqueza ou moleza



Não faça



Não espere para pedir ajuda em uma reação grave.



Não passe substâncias caseiras no local.



Não ofereça novos alimentos ou remédios sem orientação.



Dica profissional

Se a criança tem alergia conhecida, mantenha um plano de ação e os contatos de emergência sempre à mão.



Habilidades de cuidado trabalhadas:

observação clínica, resposta rápida, prevenção e tomada de decisão.



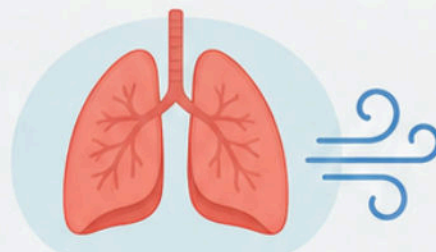


15

Dificuldade para respirar



Dificuldade para respirar é sempre um sinal de atenção. O objetivo inicial é manter a criança calma, observar a respiração e buscar ajuda sem demora quando houver gravidade.



O que fazer

- 1 Mantenha a criança calma e em posição confortável, de preferência sentada ou semissentada.



- 2 Afrouxe roupas apertadas e deixe o ambiente arejado.



- 3 Observe a cor dos lábios, o movimento do peito e o esforço para respirar.



- 4 Se a criança usa bombinha ou medicamento prescrito, siga a orientação já recebida.



- 5 Acione o SAMU 192 se houver piora, cansaço importante ou sinais de gravidade.



Sinais de gravidade

- Respiração muito rápida ou pausas
- Afundamento entre as costelas
- Chiado, grunhido ou som estranho ao respirar
- Lábios pálidos, azulados ou acinzentados
- Moleza, confusão ou dificuldade para falar, chorar ou mamar

Não faça

- Não force a criança a deitar.
- Não ofereça comida ou bebida se ela estiver muito cansada.
- Não espere a situação piorar para pedir ajuda.

Dica profissional

Se possível, anote quando os sintomas começaram e o que piora ou melhora a respiração.



Habilidades de cuidado trabalhadas:

observação respiratória, controle emocional, resposta inicial e comunicação de urgência.





16

Afogamento e aspiração de água



Afogamento e aspiração de água exigem resposta rápida. Primeiro, garanta a segurança do resgate e depois observe a respiração da criança.

O que fazer

1

Retire a criança da água com segurança ou peça ajuda, sem se colocar em risco.



2

Acione o SAMU 192 imediatamente.



3

Se a criança não respirar, inicie RCP apenas se você souber como fazer.



4

Se estiver respirando, coloque de lado, observe e mantenha a criança aquecida.



5

Procure avaliação mesmo após o susto se houver tosse persistente, cansaço ou dificuldade para respirar.



Sinais de alerta



Tosse persistente



Respiração difícil ou rápida



Sonolência ou confusão



Lábios azulados



Vômitos ou piora após sair da água



Não faça

- ✗ Não pendure a criança de cabeça para baixo.
- ✗ Não sacuda a criança.
- ✗ Não espere para pedir ajuda se a respiração estiver alterada.



Dica profissional

Supervisão perto da água deve ser constante e bem próxima, especialmente com bebês e crianças pequenas.



Habilidades de cuidado trabalhadas: segurança no resgate, observação respiratória, resposta imediata e prevenção de acidentes.





17

Desmaio e perda de consciência



Desmaio é uma perda breve de consciência. O cuidado inicial deve proteger a criança de quedas, observar a respiração e acompanhar a recuperação.

O que fazer

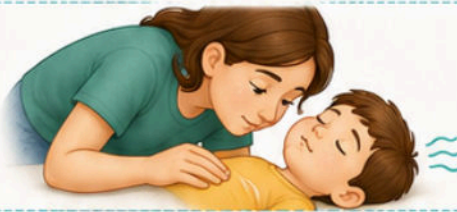
1 Se possível, ampare a criança e deite-a em local seguro.



2 Afrouxe roupas apertadas e eleve as pernas por alguns minutos.



3 Observe se ela está respirando normalmente.



4 Se houver vômito ou alimento na boca, vire de lado.



5 Quando acordar, mantenha repouso e procure avaliação se necessário.



Procure ajuda imediatamente

- ✓ Se a criança não acordar logo
- ✓ Se estiver com dificuldade para respirar
- ✓ Se houver convulsão
- ✓ Se bater a cabeça ao cair
- ✓ Se os desmaios se repetirem



Não faça

- ✗ Não ofereça líquidos antes de a criança estar bem desperta.
- ✗ Não force a criança a levantar rápido.
- ✗ Não sacuda a criança com força.



Dica profissional

Anote quanto tempo durou o episódio e o que aconteceu antes do desmaio.



Habilidades de cuidado trabalhadas:

proteção contra quedas, observação, resposta em urgência e registro de informações.





18

Quando procurar ajuda imediatamente



Alguns sinais indicam que a criança precisa de atendimento urgente. Em caso de dúvida, priorize a segurança e procure ajuda.



Ligue para o 192 agora se houver:



Dificuldade para respirar



Perda de consciência



Convulsão prolongada ou primeira convulsão



Reação alérgica grave



Intoxicação com sintomas



Afogamento ou aspiração de água



Queimadura extensa



Sangramento intenso



Procure pronto atendimento com urgência se houver:



Bebê com menos de 3 meses com febre



Queda na cabeça com vômitos ou sonolência



Ferimento profundo



Pouca urina e sinais de desidratação



Criança muito prostrada ou diferente do habitual



O que levar com você

- ✓ Documento ou cartão da criança
- ✓ Lista de alergias e remédios
- ✓ Embalagem do produto, se houver
- ✓ Horário do ocorrido
- ✓ Contato do pediatra



Dica profissional

Se não souber se é grave, peça orientação.

Melhor avaliar cedo do que esperar piorar.



Habilidades de cuidado trabalhadas:

reconhecimento de gravidade, priorização, preparo para atendimento e comunicação de emergência.





19

Sinais de alerta no bebê



Bebês pequenos podem piorar rapidamente. Observar o comportamento, a alimentação, a respiração e a cor da pele ajuda a perceber quando procurar ajuda.



1. Comportamento

- ✓ Muito sonolento ou difícil de acordar
- ✓ Moleza ou pouca reação
- ✓ Choro fraco, diferente ou inconsolável



2. Alimentação e hidratação

- ✓ Recusa várias mamadas
- ✓ Poucas fraldas molhadas
- ✓ Boca seca ou choro sem lágrimas



3. Respiração e cor

- ✓ Respiração rápida ou com esforço
- ✓ Pausas para respirar
- ✓ Lábios ou pele pálidos, arroxeados ou acinzentados



4. Outros sinais

- ✓ Febre em bebê com menos de 3 meses
- ✓ Vômitos repetidos
- ✓ Convulsão
- ✓ Piora rápida ou aparência muito diferente do habitual



O que fazer

Observe, mantenha o bebê confortável e procure ajuda rapidamente diante de qualquer sinal de gravidade.



Dica profissional

Quem convive com o bebê costuma perceber quando ele não está bem. Confie na sua observação.



Habilidades de cuidado trabalhadas:

observação do bebê, reconhecimento de sinais precoces e tomada de decisão.





20

Montando seu plano de emergência



Planejar antes da urgência ajuda a agir com mais calma. Um plano simples deixa toda a família mais preparada.



1. Contatos essenciais

Pediatra:

Hospital de referência:

Contato de emergência:

CIATox da região:

SAMU: **192**



2. Dados da criança

Alergias

Medicamentos em uso

Peso aproximado

Condições de saúde importantes



3. Organização da casa

- ✓ Kit básico revisado
- ✓ Termômetro funcionando
- ✓ Lista de contatos impressa
- ✓ Documentos fáceis de encontrar



4. Divisão de tarefas



Quem liga para o 192



Quem acolhe a criança



Quem separa documentos e acompanha



5. Treino rápido da família

- ✓ Onde fica o kit
- ✓ Como pedir ajuda
- ✓ Como reconhecer sinais de alerta



Dica profissional

Revise o plano a cada 3 meses ou sempre que houver mudança de endereço, médico ou medicação.



Habilidades de cuidado trabalhadas:

organização familiar, planejamento, comunicação e prevenção.



21

Checklist rápido para cuidadores



Use este checklist para revisar o essencial antes e durante uma situação de urgência.

Antes de precisar

- Telefones salvos no celular
- Kit básico revisado
- Termômetro e seringa dosadora disponíveis
- Lista de alergias atualizada
- Hospital de referência definido
- Documentos da criança organizados
- Contatos impressos em local visível

Na hora da urgência

- Manter a calma
- Avaliar respiração e resposta
- Afastar perigos do local
- Seguir o passo a passo do guia
- Ligar para o 192 quando necessário
- Levar remédios, embalagem ou documento importante
- Anotar o horário do ocorrido



Lembretes úteis

- Peça ajuda cedo
- Não use receitas caseiras sem orientação
- Observe sinais de piora



Dica profissional

Uma cópia impressa deste checklist perto do kit pode ajudar outros cuidadores da casa.



Habilidades de cuidado trabalhadas: revisão de rotina, preparo prático, organização e resposta inicial.





22 Anotações importantes



Use este espaço para registrar informações que podem ser úteis em uma emergência.

1



Dados da criança

Nome
Data de nascimento
Peso aproximado
Tipo sanguíneo (se souber)

2



Contatos importantes

Pediatra
Hospital de referência
Contato de emergência 1
Contato de emergência 2

3



Alergias e medicações

.....
.....
.....

4



Histórico importante

Condições de saúde
.....
Vacinas/observações
Orientações médicas específicas

5

Espaço livre

.....
.....
.....
.....



Lembrete

Atualize estas informações sempre que houver mudança.



Dica profissional

Leve uma foto desta página no celular para facilitar o acesso fora de casa.



Habilidades de cuidado trabalhadas:

organização de informações, comunicação e preparo para emergências.

