

# Pronto para

Garanta férias tranquilas com um kit de primeiros socorros completo e pronto para qualquer imprevisto. Especialistas indicam o que priorizar

POR LUIZA MARINHO

Viajar com segurança e estar preparado para emergências de saúde é essencial, especialmente quando se está em um local afastado de centros médicos ou em viagens internacionais. O kit de primeiros socorros pode ser a diferença entre uma viagem tranquila e um imprevisto mal resolvido. O médico pediatra Ricardo Cesar de Abreu e a clínica médica Gabrielle Resende Fonseca Franco, exploraram as principais recomendações para montar um kit eficaz, adaptado às necessidades de crianças, bebês e adultos, com foco em diferentes tipos de emergências.

## ITENS ESSENCIAIS

Um bom kit de primeiros socorros deve ser completo e incluir itens que atendam a diferentes tipos de emergências. Gabrielle destaca os itens fundamentais para qualquer viagem:

- **Curativos e gaze:** Curativos adesivos de diferentes tamanhos, gaze estéril e esparadrapo ou fita microporosa são essenciais para cobrir pequenos cortes, arranhões e ferimentos.
- **Antissépticos e luvas:** Antissépticos como álcool 70% ou clorexidina são importantes para a limpeza de ferimentos. Luvas descartáveis garantem maior higiene ao manusear ferimentos.
- **Medicamentos básicos:** Não podem faltar medicamentos como antitérmicos (para febre), analgésicos (para dor), antieméticos (para náuseas e vômitos) e antialérgicos (para reações alérgicas).
- **Termômetro e soro fisiológico:** O termômetro é crucial para monitorar a febre, e o soro fisiológico serve para a limpeza de ferimentos e para o cuidado de resfriados.
- Gabrielle também sugere que é fundamental levar os medicamentos que já fazem parte do seu dia a dia, para garantir que você tenha o que precisa durante a viagem.

## COMO ADAPTAR O KIT PARA CRIANÇAS E BEBÊS

A preparação para uma viagem com crianças exige mais cuidados, pois as necessidades de saúde dos pequenos são diferentes das dos adultos. O pediatra Ricardo Cesar de Abreu explica que, dependendo do local da viagem, é importante levar medicações específicas para crianças, como antitérmicos e antialérgicos.

- **Antitérmicos e antialérgicos:** "Vale a pena levar o antitérmico que você tem o costume de usar na criança, assim como o antialérgico, tanto em versão oral para reações alimentares quanto em pomada para picadas de insetos", recomenda Ricardo.
- **Loção de calamina e calmantes para a pele:** Para viagens à praia, é útil levar loção de calamina e algum calmante para a pele, especialmente após a exposição ao sol.
- **Soro e seringa:** Como os resfriados são comuns em crianças, é importante incluir soro fisiológico e seringa para hidratação.
- **Cuidado com Medicações para Bebês:** Ricardo alerta para os riscos de administrar medicações em bebês e crianças pequenas, afirmando que, em geral, "quase nenhuma medicação é segura" para os mais novos. Para bebês, o essencial é o antitérmico e um termômetro para ficar de olho na febre.
- Além disso, é crucial preparar-se para situações em que não há assistência médica próxima. Ricardo recomenda "estudar muito o local onde vai estar", considerando as distâncias até farmácias e hospitais e verificando as condições de saúde no destino, como a disponibilidade de farmácias 24 horas ou hospitais de referência.

