

## **O QUE SÃO OS PRIMEIROS SOCORROS?**

- São cuidados imediatos prestados a alguém com uma doença ou ferimento.
- Uma atuação nos primeiros minutos pode definir se a vítima irá se recuperar completamente ou não.
- Pode significar também a diferença entre a vida e a morte da vítima.

## DEVER DE AGIR:

PASSO	AÇÃO
1	Se a vítima estiver responsiva, apresente-se antes de ter qualquer contato físico: “Meu nome é João da Silva e tenho treinamento em primeiros socorros. Posso ajudar?”
2	Se a vítima concordar, você pode prestar os primeiros socorros.
3	Se a vítima recusar sua ajuda, telefone para o atendimento de emergência (192) e permaneça com a vítima até a chegada de um socorrista para assumir o caso.
4	Se a vítima estiver confusa ou não responder, considere que ela queira que você a ajude.

### OBS.:

Ao prestar assistência à vítima, use o bom-senso.

**“HERÓIS MORTOS NÃO PODEM SALVAR VIDAS”,  
PORTANTO, AVALIE OS RISCOS DO LOCAL.**

### **1º PASSO: SEGURANÇA DO LOCAL**

- Observe o ambiente (Ex.: vapores tóxicos, avenida movimentada, etc.) e certifique-se de que o local seja seguro para você e para a vítima.
- Preocupe-se em primeiro lugar com a sua segurança.

- 2º PASSO:

- 1- Existe algum perigo para o socorrista?
- 2- Existe algum perigo para a vítima?
- 3- Existem outras pessoas à sua volta que possam ajudar?
- 4- Onde fica um telefone mais próximo? Alguém possui celular?
- 5- Quantas pessoas estão feridas? Como se feriram?
- 6- Qual é sua localização?





Conheça seus limites e não se  
torne outra vítima!

- Não tente resgatar uma vítima de afogamento, por exemplo, se você não souber nadar bem.

## PRECAUÇÕES UNIVERSAIS



- Evite ao máximo contato com fluidos corporais da vítima, como sangue, urina, saliva e outros.
- Procure usar equipamentos de proteção individual (luvas, máscara, etc.).

# **CORRENTE DE SOBREVIVÊNCIA DA AMERICAN HEART ASSOCIATION (AHA)**

- Formada por 4 elos ou ações básicas:
  1. Rápido reconhecimento da situação de emergência e ativação da equipe;
  2. Ressuscitação Cardiopulmonar (RCP);
  3. Desfibrilação imediata;
  4. Suporte avançado imediato.



## **QUANDO PEDIR AJUDA POR TELEFONE?**

- Quando alguém estiver gravemente doente ou ferido;
- Quando você não tiver certeza sobre o que fazer no caso de uma emergência.

## **COMO PEDIR AJUDA?**

**SOZINHO:**

- Grite por socorro enquanto começa a avaliar a vítima;
- Caso ninguém ouça seus gritos e não haja necessidade de cuidados imediatos, deixe a vítima e ligue para a emergência.

## **COMO PEDIR AJUDA?**

COM OUTRAS PESSOAS:

- Permaneça com a vítima, prestando os primeiros socorros;
- Peça para alguém telefonar para o serviço de emergência.

## **RESPONDA ÀS PERGUNTAS DO MÉDICO REGULADOR.**

- Onde é a emergência e qual é o número do telefone de onde você está ligando?
  - Qual é a situação de emergência?
  - Qual é seu nome?
  - A vítima está responsiva?
  - A vítima está respirando normalmente?
  - Você é capaz de prestar socorro, realizando RCP?
  - Você tem acesso a um Desfibrilador Externo Automático (DEA)?
- 
- ✓ Continue na linha, até que o médico regulador lhe diga para desligar, pois ele pode orientá-lo sobre como prestar os primeiros socorros.

## **QUANDO TELEFONAR PARA O SERVIÇO DE ATENDIMENTO DE EMERGÊNCIA?**

Observe se a vítima:

- Não responde à fala ou ao toque;
- Apresenta dor no peito ou desconforto torácico;
- Apresenta sinais de AVC;
- Apresenta dificuldade respiratória;
- Apresenta queimadura ou ferimento grave;
- Apresenta convulsão;
- Não consegue mover uma parte do corpo;
- Levou choque elétrico;
- Foi exposta a substância tóxica;
- Tentou cometer suicídio;
- Foi assaltada.

# **COMO IDENTIFICAR O PROBLEMA?**

PASSO	AÇÃO
1	Tente identificar sinais que apontam para a causa do problema.
2	Avalie a responsividade: Dê um tapinha na vítima e pergunte em voz alta se ela está bem.
3	Abra a via aérea usando manobra de inclinação de cabeça com elevação do queixo.
4	Avalie a respiração da vítima (VEJA – OUÇA – SINTA)
5	Procure quaisquer sinais evidentes de ferimento, como sangramento, fraturas ósseas, queimaduras ou mordidas.
6	Procure por braceletes, correntes ou documentos com informações médicas. Estes dispositivos informam se a vítima é portadora de alguma condição médica grave.

## **INFORMAÇÃO:**

- Obstrução da Via Aérea em vítima não-responsiva:
  1. Incline a cabeça da vítima para trás, abrindo a via aérea;
  2. Tracione a língua afastando-a da parte posterior da garganta;
  3. Avalie a respiração da vítima.

# KIT DE PRIMEIROS SOCORROS

## ITENS

Compressa absorvente

Curativo adesivo

Esparadrapo

Lenço antisséptico

Toalhas antissépticas

Bandagem compressiva

Curativo para queimaduras

Bolsa de gelo

Soro fisiológico

Luva cirúrgica

Curativo estéril



# **RCP:**

## **RESSUSCITAÇÃO CARDIOPULMONAR**

- Pessoas acima de 8 anos são tratadas como adultos.
- 
- ✓ Passos básicos:
1. Fazer compressão (o sangue é bombeado para o cérebro e o coração);
  2. Fazer ventilação;
  3. Como aplicar a ventilação.

# **1º PASSO: Como aplicar a compressão?**

PASSO	AÇÃO
1	Coloque a vítima de barriga para cima em superfície dura e plana.
2	Ajoelhe-se ao lado da vítima.
3	Afaste ou remova as roupas da parte anterior do tórax para que não possam atrapalhar a realização das compressões.
4	Ponha o calcanhar de uma mão no centro do tórax entre os dois mamilos e o calcanhar da outra mão sobre a primeira.
5	Pressione o tórax até que ele abaixe 4 ou 5 cm.
6	Aplique compressões em uma frequência de 100/min.
7	Após cada compressão, libere a pressão do tórax para que ele volte ao normal.

## **2º PASSO: Ventilação**

PASSO	AÇÃO
1	Incline a cabeça da vítima, tracionando a cabeça para trás.
2	Eleve o queixo da vítima, colocando os dedos na parte óssea.
3	Eleve o queixo, movendo a mandíbula para trás.

## **3º PASSO: Como aplicar ventilações?**

PASSO	AÇÃO
1	Mantenha as vias aéreas abertas com a manobra de inclinação da cabeça e elevação do queixo.
2	Aperte as narinas com os dedos da mão.
3	Inspire normalmente e cubra a boca da vítima com sua boca, criando uma ventilação que impeça o escape de ar.
4	Aplique 2 ventilações de 1 segundo cada, observando a expansão do tórax.

### **OBSERVAÇÕES:**

- 30 compressões para cada 2 ventilações.
- Respiração agônica não é respiração. Neste caso, continua-se a RCP.
- Se a vítima estiver responsiva, gire-a para o lado e aguarde o socorrista. Caso a vítima pare de responder, reinicie a RCP.

## **RCP EM CRIANÇAS (de 1 a 8 anos)**

### **QUANDO ACIONAR A EMERGÊNCIA?**

- ✓ SOZINHO:
  - Aplique 5 ciclos de 30 compressões e 2 ventilações; só após acione a emergência.
  - Profundidade das compressões: pressione 1/3 ou ½ da profundidade do tórax.
  - Número de mãos usadas para compressão: criança muito pequena (uma mão); criança um pouco maior (podem ser usadas as 2 mãos). O importante é a profundidade da compressão.

## **RCP EM LACTANTES**

- Coloque dois dedos de uma mão imediatamente abaixo a linha dos mamilos;
- Pressione o osso esterno do lactante 1/3 a  $\frac{1}{2}$  de profundidade do tórax, aplicando compressões rápidas da mesma forma que são feitas em crianças.

# EMERGÊNCIAS MÉDICAS

## VÍTIMA COM DIFÍCULDADES PARA RESPIRAR:

✓ Doenças:

DPOC (asma, bronquite)

Choque anafilático

✓ Sinais:

Respiração lenta ou rápida demais;

Dificuldade a cada respiração;

Respiração ruidosa;

Respiração insuficiente para produzir sons.

## ✓ COMO AGIR?

1. Pergunte se a vítima possui remédio;
2. Se a vítima não tiver remédio, ligue para a emergência 192 e não se afaste dela;
3. Se a vítima tiver remédio, ajude-a a tomá-lo ou aplicá-lo. Caso não haja melhora, ligue para 192;
4. Se a vítima parar de respirar, iniciar ressuscitação cardiopulmonar.

# **Obstrução Mecânica das Vias Aéreas:**

CASO A VÍTIMA	ENTÃO A OBSTRUÇÃO DA VIA AÉREA É	E VOCÊ DEVE
Consiga emitir sons, consiga tossir alto	Leve	Observar e deixar a vítima tossir
Não consiga respirar, tussa muito baixo ou sem som, não consiga emitir sons, respire com sons agudos e ruidosos, esteja com os lábios ou pele azuladas, faça o sinal universal de asfixia	Grave	Agir rapidamente seguindo os seguintes passos

# **COMO DESOBSTRUIR?**

PASSO	AÇÃO
1	Pergunte se a pessoa está engasgada. Caso esteja, diga-lhe que irá ajudar.
2	Fique de pé atrás da pessoa e passe seus braços ao redor da vítima de modo que suas mãos se encontrem na frente dela.
3	Feche o punho de uma mão.
4	Coloque a mão com o polegar voltado para cima um pouco acima do umbigo da vítima.
5	Segure o punho com a outra mão e aplique compressões abdominais rápidas.
6	Aplique compressões até que o objeto seja forçado a sair da via da aérea e a vítima consiga respirar, tossir ou falar ou até que se torne não-responsivo.

# **COMO AGIR QUANDO A VÍTIMA SE TORNAR NÃO-RESPONSIVA?**

PASSO	AÇÃO
1	Grite por socorro. Se alguém vier ajudar peça que ligue para a emergência.
2	Coloque a vítima no chão de barriga para cima. <ul style="list-style-type: none"><li>• Se estiver sozinho, procure o telefone mais próximo, ligue para a emergência e retorne à vítima, iniciando RCP.</li><li>• Se estiver sozinho com uma vítima criança, inicie os passos de RCP por 2 minutos ou 5 ciclos e ligue para a emergência.</li></ul>
3	Cada vez que abrir a via aérea para aplicar ventilações, procure o corpo estranho. Caso consiga desobstruir, retire-o; se não, continue com a RCP (30 compressões e 2 ventilações).

**OBS. 1:** Como agir com gestantes e pessoas obesas?

**OBS. 2:** Como agir com crianças até 1 ano de idade?

## **REAÇÕES ALÉRGICAS**

- As pessoas podem ter reações alérgicas após uso de medicações, ingestão de alimentos, mordidas de animais, picadas de insetos e inalação de elementos.

# **SINAIS DE REAÇÕES ALÉRGICAS**

REAÇÃO ALÉRGICA LEVE	REAÇÃO ALÉRGICA GRAVE
<ul style="list-style-type: none"><li>• Nariz inchado, espirros e coceira ao redor dos olhos.</li><li>• Coceira na pele.</li><li>• Erupções vermelhas e elevadas na pele (urticária).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dificuldade para respirar.</li><li>• Inchaço da língua e da face.</li><li>• Desmaio.</li></ul>

# **COMO AGIR EM REAÇÕES ALÉRGICAS GRAVES?**

PASSO	AÇÃO
1	Observe se o local é seguro.
2	Telefone ou peça para alguém telefonar para a emergência.
3	Se a vítima responder e tiver medicação para alergia, aplique você mesmo ou ajude a vítima a aplicá-la. A melhor droga é a <u>Adrenalina</u> .
4	Se a vítima tornar-se não-responsiva, inicie RCP.
5	Se possível, guarde uma amostra da substância que causou a reação.

# ATAQUE CARDÍACO

✓ Sinais de um ataque cardíaco:



- Desconforto torácico que dura mais que alguns minutos, com períodos de remissão ou agravamento;
- Pressão torácica desconfortável;
- Desconforto em outras áreas da porção superior do tronco;
- Respiração curta;
- Sudorese fria;
- Náuseas;
- Sensação de cabeça vazia.

- Os sinais de ataque cardíaco são menos nítidos em mulheres, idosos e diabéticos.

## **COMO AGIR EM CASO DE ATAQUE CARDÍACO?**

- Mantenha a vítima sentada e quieta;
- Procure ver se ela toma algum remédio e se os tem;
- Ligue para a emergência;
- Se a vítima não se tornar responsiva, inicie a RCP.

### **OBS.: PARADA CARDÍACA SÚBITA**

**330.000 pessoas morrem por ano nos EUA em decorrência de parada cardíaca súbita. A PCR ocorre nas primeiras 4 horas após o início dos sintomas de ataque cardíaco.**

## **DESMAIO**

- É a perda da consciência por período menor que 1 minuto. Logo após, a pessoa se recobra e parece bem.
- A vítima sente tontura em uma fração de segundos antes de perder a consciência.

## **O DESMAIO GERALMENTE ACONTECE QUANDO A PESSOA:**

- Fica em pé e imóvel por um longo período de tempo, principalmente se estiver calor.
- Levanta-se rapidamente depois de ter ficado deitado, agachado ou curvado para baixo.
- Recebe más notícias.

# **COMO AGIR?**

PASSO	AÇÃO
1	Certifique-se que o local seja seguro.
2	Ajude a vítima a se deitar em superfície plana.
3	Mantenha a vítima deitada até que a tontura passe.
4	Caso a vítima continue com tontura eleve suas pernas acima do coração e mantenha-as elevadas até que a vítima melhore.
5	Se a vítima tiver caído, procure ferimentos.
6	Se a vítima não sentir mais tontura, ajude-a a sentar-se lentamente e peça que fique assim alguns instantes antes de levantar-se lentamente.

# **DIABETES MELLITUS E HIPOGLICEMIA**

## **✓ Sinais de baixo nível de açúcar no sangue:**

- Mudança de comportamento;
- Confusão mental;
- Irritabilidade;
- Sonolência;
- Ausência de respostas;
- Sede;
- Fraqueza;
- Sudorese;
- Fome;
- Palidez cutânea;
- Convulsão.

# **COMO AGIR?**

PASSO	AÇÃO
1	Se a vítima estiver acordada, e puder sentar-se e engolir, dê-lhe algo contendo açúcar para comer ou beber.
2	Mantenha a vítima quieta, sentada ou deitada.
3	Telefone para a emergência.

## **JAMAIS OFEREÇA:**

- Refrigerante *diet*;
- Chocolate;
- Adoçante artificial.

## **COMO AGIR SE A PESSOA NÃO ESTIVER SENTANDO, ENGOLINDO OU RESPONDENDO?**

PASSO	AÇÃO
1	Telefone ou peça alguém para ligar para a emergência.
2	Não tente oferecer bebida ou alimento.
3	Se a vítima estiver tendo convulsões, apenas coloque-a deitada de lado, providenciando algo que proteja sua cabeça.
4	Se a vítima não estiver tendo convulsões, deite-a de lado para ajudar a manter a via aérea aberta.
5	Se a vítima estiver não-responsiva, inicie RCP.

# CONVULSÕES

- ✓ A maioria das convulsões é causada por epilepsia, mas existem outras causas, como:
  - Ferimento na cabeça;
  - Baixo nível de açúcar no sangue;
  - Lesões por excesso de calor;
  - Intoxicação;
  - Alergias.

## **SINAIS DE CONVULSÃO**

- Perda do controle muscular;
- Queda ao chão;
- Movimentos bruscos de braços, pernas ou outra parte do corpo;
- Perda de consciência.

# **COMO AGIR?**

PASSO	AÇÃO
1	Proteger a vítima de ferimentos.
2	Telefone ou peça para alguém telefonar para a emergência.
3	Após o término da convulsão, observe se a vítima está respirando. Se não, inicie RCP.
4	Se não houver suspeita de lesão na cabeça, pescoço ou coluna vertebral, gire-a para a posição lateral após a RCP.
5	Fique com a vítima até que ela se torne responsiva.
6	Se tiver chamado o serviço de emergência permaneça com a vítima até a chegada do socorrista.

**OBS.:** Nunca introduza objetos na boca da pessoa em crise convulsiva e nem tente contê-la.

# **AVC**

## **ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL**

- Ocorre quando o sangue para de chegar em uma parte do cérebro (AVCi / AVCh).
- Geralmente é muito repentino.

# AVC

## **ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL**

### ✓ SINAIS DE AVC:

- Dormência;
- Fraqueza súbita na face, braço ou perna em um lado do corpo;
- Confusão metal súbita;
- Dificuldade para compreender e falar;
- Dificuldade para engolir;
- Dificuldade para enxergar;
- Dificuldade para caminhar;
- Tontura;
- Perda do equilíbrio ou coordenação motora;
- Dor de cabeça súbita e intensa, de causa desconhecida.

# **COMO AGIR?**

PASSO	AÇÃO
1	Certifique-se que o local seja seguro.
2	Telefone para a emergência.
3	Se a vítima parar de responder, inicie a RCP.

# **CHOQUE NÃO ELÉTRICO**

**COMPREENDA O CHOQUE:**

- Perda de sangue (visível ou oculto);
- Ataque cardíaco grave;
- Reação alérgica grave.

## **SINAIS DE CHOQUE**

- Fraqueza muscular;
- Sensação de vertigem ou desmaio;
- Pele pálida ou acinzentada;
- Agitação ou confusão;
- Pele fria e úmida.

# **COMO AGIR?**

PASSO	AÇÃO
1	Certifique-se se o local é seguro.
2	Ligue para a emergência.
3	Ajude a vítima a deitar-se de costas.
4	Caso não haja ferimento na perna ou dor, levante os membros acima do coração.
5	Pressione o local ferido para estancar qualquer sangramento visível.
6	Cubra a vítima para mantê-la aquecida.

# **EMERGÊNCIAS POR FERIMENTOS**

## SANGRAMENTO VISÍVEL:

- Permaneça calmo;
- Aplicando pressão, a maioria dos sangramentos poderão ser estancados;
- O sangramento frequentemente parece pior do que é.

# **COMO AGIR?**

PASSO	AÇÃO
1	Certifique-se de que o local é seguro.
2	Pegue o kit de primeiros socorros.
3	Use equipamento de proteção individual.
4	Aplique pressão sobre a ferida com curativo limpo.
5	Aplique compressão com a parte plana de seus dedos ou com a palma da mão.
6	Se não for estancado, coloque um segundo curativo sem retirar o primeiro e pressione com mais força sem fazer fricção.
7	Cheque os sinais de choque.
8	Ligue para a emergência (192).

## **PEQUENOS CORTES E ESCORIAÇÕES**

- Lave bem a ferida com água e sabão, se possível;
- Estanque o sangramento aplicando pressão;
- Coloque um curativo ou bandagem sobre a ferida.

## **SANGRAMENTO NASAL**

- É difícil estimar a quantidade de sangue perdida, pois a vítima frequentemente engole uma parte do sangue.

# **COMO AGIR?**

PASSO	AÇÃO
1	Certifique se o local é seguro.
2	Pegue um kit de primeiros socorros.
3	Coloque a proteção.
4	Pressione ambas as narinas da vítima com gaze ou pano limpo enquanto ela senta e se inclina para frente.
5	Mantenha as narinas pressionadas lateralmente por alguns minutos até parar o sangramento.
6	Se o sangramento continuar, pressione com mais força.
7	Se não conseguiu controlar o sangramento em 15 minutos, ligue para 192. Se o sangramento for muito profuso, avise imediatamente a emergência (192).

- Não peça para a vítima inclinar a cabeça para trás.
- Não use bolsa de gelo no nariz ou na região frontal;
- Não pressione o dorso do nariz entre os olhos.

# **SANGRAMENTO BUCAL – COMO AGIR?**

PASSO	AÇÃO
1	Certifique se o local é seguro.
2	Pegue um kit de primeiros socorros.
3	Coloque a proteção.
4	Se o sangramento for na língua, lábio ou bochecha ou em local que você possa alcançar facilmente, pressione a área de sangramento com gaze estéril ou um pedaço de pano limpo.
5	Se o sangramento for profundo e não tiver como alcançá-lo, deite a vítima para que fique de lado.
6	Procure detectar presença de sinais de choque.
7	Observe a respiração e fique atento para iniciar passos de RCP caso seja necessário.
8	Telefone para a emergência (192) quando você não conseguir estancar o sangramento por 15 minutos.

## **FERIMENTOS DENTÁRIOS**

- Pode ocorrer risco de obstrução de vias aéreas.
- Ocorrem principalmente em decorrência de traumas faciais diretos.

# **COMO AGIR?**

PASSO	AÇÃO
1	Certifique se o local é seguro.
2	Pegue um kit de primeiros socorros.
3	Coloque a proteção.
4	Verifique a boca da vítima para detectar dentes perdidos, abalados ou fragmentos dentários.
5	Se algum dente estiver abalado peça que a vítima morda uma gaze limpa para manter o dente no lugar e acione um dentista.
6	Se algum dente estiver quebrado, limpe a região ferida com gaze e ligue para um dentista.
7	Se houver perda dentária, enxague o dente extraído imediatamente com água limpa e coloque-o em uma xícara com leite e procure um dentista.
8	Comprima com gaze até estancar qualquer sangramento presente no alvéolo do dente avulsionado.
9	Se após o trauma o dente mudar de cor, encaminhe a vítima ao dentista.

## **IMPORTANTE!!!**



- Não segure o dente pela raiz e nem tente implantar o dente.



## **FERIMENTOS OCULARES**

- Podem acontecer com golpe direto;
- Substâncias químicas;
- Objetos pequenos.

## **SINAIS E SINTOMAS**

- Dificuldade súbita para enxergar;
- Dor;
- Hematoma;
- Sangramento;
- Inchaço;
- Vermelhidão.

# COMO AGIR?

PASSO	AÇÃO
1	Certifique se o local é seguro.
2	Pegue um kit de primeiros socorros.
3	Coloque a proteção.
4	Em caso de perfuração, cubra com curativo seco e limpo.
5	Se o olho não estiver perfurado e uma substância química ou um agente irritante pequeno (cílio, grão de areia) cair no olho, enxágue com água corrente em uma torneira para tentar eliminar o agente irritante.
6	Se o objeto não sair e a vítima se queixar de dor muito intensa, ligue para 192.

## **IMPORTANTE!!!**

**Se um objeto permanece parcialmente cravado no olho, não tente removê-lo. A remoção pode causar danos adicionais.**

## **AMPUTAÇÃO**

- É a perda de um membro ou qualquer parte do corpo.

# **COMO AGIR?**

PASSO	AÇÃO
1	Certifique se o local é seguro.
2	Pegue um kit de primeiros socorros.
3	Coloque a proteção.
4	Estanque o sangramento da região ferida aplicando pressão firme por um tempo prolongado.
5	Procure sinais de choque, e, se houver necessidade, inicie RCP.
6	Se você achar a parte amputada, lave bem o membro, coloque-o em um saco plástico, e este, dentro de outro saco com água fria ou gelo.
7	Fique com a vítima até que o socorrista chegue.

# **SANGRAMENTO OCULTO**

## **QUANDO SUSPEITAR?**

- Ferimento decorrente de acidente automobilístico;
- Queda de certa altura;
- Trauma no abdome ou tórax;
- Ferimentos por práticas de esportes;
- Dor no tórax ou abdome após um trauma;
- Respiração curta após trauma;
- Presença de sangue expectorado ou vomitado após trauma;
- Ferimento por faca ou arma de fogo.

# **COMO AGIR?**

PASSO	AÇÃO
1	Certifique se o local é seguro.
2	Pegue um kit de primeiros socorros e ligue para a emergência (192).
3	Faça a vítima se deitar e manter-se calma.
4	Procure detectar sinais de choque.
	Se a vítima tornar-se não-responsiva, iniciar RCP.

## **FERIMENTOS NA CABEÇA, PESCOÇO OU COLUNA VERTEBRAL**

### **QUANDO SUSPEITAR:**

- Queda de certa altura;
- Pancada na cabeça;
- Aferida durante um mergulho;
- Eletrocuação;
- Acidentes automobilísticos;
- Queda de bicicleta e motocicleta.

## **SINAIS DE FERIMENTOS NA CABEÇA**

- Não-responsividade;
- Gemêncio;
- Vômito;
- sonolência;
- Confusão;
- Dor de cabeça;
- Problemas visuais;
- Problemas de deambulação;
- Convulsão.

## **O QUE PODE CAUSAR FERIMENTOS NA CABEÇA, PESCOÇO OU COLUNA VERTEBRAL**

- Forte golpe na cabeça ou tórax;
- Acidente automobilístico;
- Queda de certa altura;
- Queixa de dor no pescoço ou nas costas;
- Formigamento nas extremidades ou fraqueza;
- Ferimento durante mergulho.

# **COMO AGIR?**

PASSO	AÇÃO
1	Certifique se o local é seguro.
2	Pegue um kit de primeiros socorros e ligue para a emergência (192).
3	Imobilize a cabeça e o pescoço.
4	Somente vire ou mova a vítima se: <ul style="list-style-type: none"><li>• Ela estiver em perigo.</li><li>• Precisar avaliar a respiração ou a via aérea da vítima;</li><li>• Se a vítima estiver vomitando.</li></ul>
5	Caso não esteja responsiva, inicie RCP.
6	Se for necessário virar a vítima, certifique-se de girá-la enquanto apóia a cabeça e o pescoço em uma linha reta.
7	Se a vítima estiver responsiva, mas estiver vomitando, vire-a de lado.

# **FRATURAS ÓSSEAS: COMO AGIR?**

PASSO	AÇÃO
1	Certifique se o local é seguro.
2	Pegue um kit de primeiros socorros e ligue para a emergência (192).
3	Procure detectar sinais de choque.
4	Não tente alinhar qualquer parte ferida que esteja curvada, deformada ou, possivelmente, fraturada.
5	Cubra qualquer ferida aberta com curativo limpo.
6	Se a vítima ainda estiver não-responsiva, iniciar RCP.

## **ENTORSES**

- São lesões causadas em tendões, músculos, articulações e podem levar a pequenas fraturas.

# **COMO AGIR?**

PASSO	AÇÃO
1	Certifique se o local é seguro.
2	Pegue um kit de primeiros socorros e ligue para a emergência (192).
3	Procure imobilizar a parte afetada.
4	Coloque uma bolsa de gelo no local afetado.
5	Eleve o membro afetado, caso a vítima não sinta muita dor.

## **QUEIMADURAS**

- Podem ser causadas por contato direto com fogo, calor, eletricidade e substâncias químicas.

# **COMO AGIR EM CASOS DE QUEIMADURAS PEQUENAS?**

PASSO	AÇÃO
1	Certifique se o local é seguro.
2	Pegue um kit de primeiros socorros e ligue para a emergência (192).
3	Se a superfície queimada for pequena, resfrie a região atingida imediatamente com água fria, mas não gelada.
4	Pode cobrir a queimadura com curativo não adesivo, seco, estéril ou limpo.
5	NUNCA perfure as bolhas.
6	Procure a emergência.

# **COMO AGIR EM CASOS DE QUEIMADURAS EXTENSAS?**

PASSO	AÇÃO
1	Certifique se o local é seguro.
2	Se as roupas estiverem queimando, faça com que a vítima pare e role no chão. Correr intensifica as chamas.
3	Cubra a vítima com cobertos e ensope-o com água.
4	Assim que o fogo apagar, retire o cobertor molhado, as roupas queimadas e os adornos das áreas queimadas se não estiverem aderidos à pele.
5	Se a vítima estiver responsiva, cubra-a com cobertor para que ela não se resfrie muito.
6	Se a vítima estiver não-responsiva, inicie RCP.
7	Se você não estiver sozinho, peça para alguém ligar para a emergência (192).
8	Se estiver sozinho, abafe o fogo, deixe a vítima e ligue para a emergência.

## **FERIMENTOS POR ELETRICIDADE**

- Ocorre naturalmente em virtude de raios ou artificialmente por corrente elétrica.
- A eletricidade por causar queimaduras externas ou lesão a órgãos, havendo sempre um local de entrada e saída, indo para o local de menor resistência.

# **COMO AGIR?**

PASSO	AÇÃO
1	Certifique se o local é seguro. Não toque na vítima enquanto ela estiver em contato com a fonte de energia.
2	Desligue a fonte de energia.
3	Quando for seguro encostar na vítima, verifique se ela está responsiva, acione a emergência e inicie RCP.
4	Procure sinais de choque.
5	Não saia de perto da vítima até que o socorrista chegue.

## **OBS.:**

- O corpo não armazena energia.
- Em caso de lesões, não coloque unguento, qualquer remédio ou produto caseiro. Somente curativo seco sobre a queimadura.
- Não passe manteiga ou óleo sobre o local queimado.

# **EMERGÊNCIAS**      **RELACIONADAS**      **AO**      **MEIO** **AMBIENTE**

## MORDIDAS:

- Podem ocorrer em decorrência de animais domésticos ou selvagens, ou mesmo entre seres humanos.

# COMO AGIR?

PASSO	AÇÃO
1	Certifique se o local é seguro.
2	Fique longe de qualquer animal que esteja agindo de modo estranho
3	Ligue para a emergência.
4	Lave o local de ferimento com água corrente e sabão se estiver disponível.
5	Estanke qualquer sangramento aplicando pressão.
6	Observe sinais de choque.
7	Em caso de animal, certifique o Centro de Zoonose.
8	Qualquer mordida que rompa a pele, encaminhe a vítima ao médico.
9	Se houver inchaço ou hematoma, coloque bolsa de gelo sobre o local.

# **PICADAS**

DE COBRA:

- Dor progressiva no local;
- Inchaço no local;
- Náusea, vômito, sudorese e fraqueza.

# **COMO AGIR?**

PASSO	AÇÃO
1	Certifique se o local é seguro e se o animal não se encontra por perto. Caso o animal esteja presente, recue sem dar as costas para o animal. Se cobra foi ferida ou morta, não manipule o animal. Se precisar mover a cobra, use uma pá ou um cabo longo. Se não precisar movê-la, o melhor a fazer é deixá-la isolada.
2	Telefone para a emergência.
3	Leve a vítima para longe da área.
4	Peça a vítima para ficar imóvel e calma.
5	Peça à vítima que não move o membro picado.
6	Lave suavemente o local da picada com água e sabão, se possível.
7	Não use curativo na área picada.
8	Não faça torniquete.

## **IMPORTANTE!!!**

- Não aplique gelo;
- Não afaça sucção;
- Não corte a área ferida;
- Não aplique choque elétrico no local.

# PICADAS



## DE INSETO:

- Algumas picadas de insetos podem ser graves ou mesmo fatais (ex.: abelha, escorpião, aranha)



## **COMO AGIR? (Picada de Abelha)**

PASSO	AÇÃO
1	Certifique se o local é seguro.
2	Se a vítima apresentar sinais de reação alérgica grave, aplique adrenalina e avise a emergência (192).
3	Procure o ferrão e tente retirá-lo utilizando objeto não-cortante, raspando a pele.
4	Lave a área da picada com água corrente e, se possível, sabão.
5	Coloque bolsa de gelo no local.
6	Observe a vítima pelo menos 30 minutos para verificar se não vai haver reação alérgica.

## **PICADAS (ARANHAS E ESCORPIÕES):**

### **SINAIS:**

- Dor no local da picada;
- Câimbra muscular;
- Febre;
- Vômitos;
- Dor de cabeça;
- Dificuldade respiratória;
- Convulsões;
- A vítima torna-se não-responsiva.



## **COMO AGIR? (Aranhas não-venenosas)**

- Lave o local da picada com água corrente;
- Coloque uma bolsa de gelo sobre a região picada.



## **COMO AGIR?** **(Aranhas venenosas e escorpiões)**

- Verifique se o local é seguro;
- Telefone para a emergência;
- Providencie um kit de primeiros socorros;
- Lave o local com água e sabão;
- Coloque uma bolsa de gelo;
- Se a vítima não estiver responsiva, inicie RCP.;
- Se a vítima tiver sinais de alergia, aplique adrenalina.



## **EMERGÊNCIAS RELACIONADAS A TEMPERATURA (CALOR):**

SINAIS:

- Câimbra muscular;
- Sudorese;
- Dor de cabeça;
- Náusea;
- fraqueza.;
- Tontura.

## **EMERGÊNCIAS RELACIONADAS A TEMPERATURA (CALOR):**

Choque de calor (termoplegia):

- Confusão mental;
- Comportamento estranho;
- Vômitos;
- Incapacidade de beber;
- Pele vermelha, quente e seca;
- Respiração superficial;
- Convulsão;
- Ausência de responsividade.

# **COMO AGIR?**

PASSO	AÇÃO
1	Leve a vítima para uma área fria ou sombreada.
2	Afrouxe ou remova as roupas apertadas.
3	Encoraje a vítima a beber água se ela puder sentar-se e engolir.
4	Passe uma esponja com água fria pelo corpo da vítima.
5	Chame a emergência caso haja qualquer sinal de choque.
6	Se a vítima não apresentar qualquer sinal responsável, inicie RCP.

## **IMPORTANTE!!!**

Não fricione com álcool ou qualquer substância além de água sobre a pele da vítima.

# **EMERGÊNCIAS POR INTOXICAÇÃO**

- Certifique-se se o local é seguro para você e a vítima.
- Procure detectar placas indicativas de presença de substância tóxica.
- Procure detectar presença de frascos ou caixas com vazamento ou derramamento de substância.
- Antes de se aproximar da vítima, coloque equipamento de segurança adequado.
- Tente transferir a vítima do local em que ocorreu a intoxicação se possível.
- Ajude a vítima a ir para o ambiente externo e bem ventilado.
- Se a vítima não estiver responsiva, ligue para a emergência e inicie RCP.
- Se a vítima estiver responsiva, ajude-a a retirar as roupas e adornos contaminados, leve-a a um chuveiro de segurança, limpe com uma escova qualquer pó seco ou substância sólida da pele da vítima.
- Lave a pele, os olhos ou outra área do corpo contaminado por pelo menos 20 minutos.
- Se puder identificar a substância, entre em contato com o CCI (Centro de Controle de Intoxicação).

# **EMERGÊNCIAS POR INTOXICAÇÃO**

**OBS.:**

- Não administre qualquer substância por via oral, a menos que o socorrista diga-lhe para fazer.
- Não confie somente nas instruções para primeiros socorros que estão no rótulo dos frascos.
- Não aplique qualquer tipo de pomada ou loção na pele da vítima.



- Nos EUA, são evitadas cerca de 140 mil mortes anuais por pessoas que não são profissionais da saúde, por terem somente o conhecimento básico de emergência.
- Cursos básicos de emergência são ministrados obrigatoriamente nas escolas, empresas ou em qualquer local em que haja movimentação de, no mínimo, 500 pessoas por dia.
- Vemos, então, a importância de nos atentarmos para procedimentos que, apesar de aparentemente simples, promovem grande diferença quando a questão é vida ou morte.