

Instituto Federal do Pará - Campus Belém  
Coordenação de Programas e Projetos de Extensão  
Diretoria de Extensão

# NOÇÕES BÁSICAS DE PRIMEIROS SOCORROS

Aprenda a agir em situações de emergência



**Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Pará**  
**Curso de Tecnologia em Gestão Hospitalar**

# **NOÇÕES BÁSICAS DE PRIMEIROS SOCORROS**

Aprenda a agir em situações de emergência

O projeto "Saúde e Cidadania Ribeirinha" integra o Edital PIBEX 09/2024 do Instituto Federal do Pará (IFPA) e será executado de 10 de setembro a 28 de dezembro de 2024. Destinado a atender à comunidade ribeirinha da Ilha das Onças, em Barcarena, Pará, o projeto tem como foco a promoção da saúde e do bem-estar dessa população.

**Realização:**



#### **DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)**

---

- I59n Instituto Federal do Pará (IFPA).  
Noções básicas de primeiros socorros : aprenda a agir em situações de emergência / Coordenação, Michelle da Silva Pereira. — Belém : IFPA, 2024.  
15 p. : il. ; color.
- Publicação digital: formato PDF  
Vários autores  
Projeto “Saúde e Cidadania Ribeirinha”, da Coordenação de Programas e Projetos de Extensão – IFPA Campus Belém.
1. Primeiros socorros. 2. Ribeirinhos. 3. Acidentes de saúde – emergência. I. Pereira, Michelle da Silva. II. Título.

CDD 23. ed.: 616.0252098115

---

**Primeiros socorros** são medidas de assistência imediata prestadas a alguém em caso de acidente ou doença súbita. Eles ajudam a manter a vítima estável até a chegada de ajuda profissional.

## Quando usar os primeiros socorros?

Você pode usar primeiros socorros em situações como:

- Parada cardíaca
- Hemorragias
- Queimaduras
- Fraturas
- Lesões musculares
- Intoxicações
- E muito mais

## Primeiros passos....

- 1) **Avalie a Cena:** Certifique-se de que o local esteja seguro para você e para a vítima.
- 2) **Ligue para Ajuda:** Chame o serviço de emergência (192 ou 193).
- 3) **Avalie a Vítima:** Verifique a respiração e a pulsação.
- 4) **Aplique os Cuidados Necessários:** Realize RCP, estanque hemorragias, imobilize fraturas, etc.

### Hemorragias

- Use um curativo limpo para estancar o sangramento
- Levante a área afetada, se possível
- Pressione firme, mas não corte o fluxo de sangue

### Queimaduras

- Resfrie o local queimado com água fria
- Cubra com um pano limpo
- Não use gelo ou produtos caseiros

### Fraturas

- Imobilize a área lesionada
- Use uma tala ou objeto firme
- Evite movimentar a vítima desnecessariamente

### Intoxicação

- Ligue para o centro de informações toxicológicas
- Não induza o vômito, a menos que seja instruído
- Mantenha a vítima calma

## Síncope ou desmaio

- Perda momentânea da consciência.
- Falta de alimentação, de ar, diminuição súbita da pressão ou da quantidade de oxigênio no sangue.
- Manifesta-se por palidez, suor em excesso, perturbação visual e pulso fraco.

### O que fazer?

- Deixar o indivíduo para ambiente arejado
- Soltar roupas, deixando-o confortável
- Colocá-lo de barriga para cima, com pernas elevadas e cabeça baixa
- Se durar mais de 2 minutos: procurar auxílio médico
- Manter as vias respiratórias livres, se fizer uso de dentaduras retire
- Não oferecer nada para cheirar, beber ou comer
- Após acordar, aguarde uns minutos e tente sentá-lo devagar, depois em pé, sempre amparando-o, até ter certeza que está bem.
- Não tenha pressa de colocá-lo em pé após a melhora.



## Convulsão ou epilepsia

- Perda súbita de consciência, com contrações musculares bruscas e involuntárias, salivação abundante e as vezes com eliminação de fezes e urina.
- Se durar mais de 5 minutos, deve-se procurar socorro

### O que fazer?

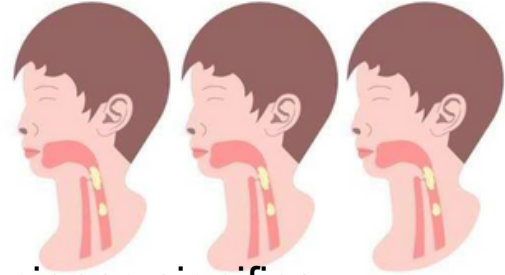
- Deixar o indivíduo deitado de costas, proteja a cabeça e a vire para o lado.
- Coloque um pedaço de pano limpo entre os dentes para evitar que morda a língua
- Afaste qualquer objeto que possa machucar
- Afrouxe as roupas e deixe debater-se livremente, não dê tapas nem jogue água
- Procure serviço médico após a recuperação



# Asfixia por engasgo

- Obstrução da respiração por corpo estranho, impedindo totalmente ou parcialmente a passagem de ar.
- A pessoa engasgada com obstrução parcial pode tossir de maneira forçada. Nesse caso incentive a continuar tossindo para expelir/cuspir o corpo estranho.

Deglutindo      Deglutindo      Deglutindo



## O que fazer?

- Observe se o indivíduo consegue falar
- Se não conseguir falar ou a tosse não funcionar significa que o engasgo é total
- Aproxime-se por trás posicionando as mãos entre o umbigo e o tórax
- Efetue várias compressões, para dentro e para cima até a desobstrução (manobra de Heimlich)

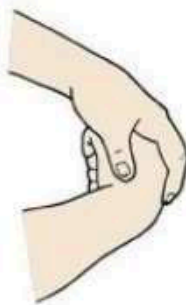
## Manobra de Heimlich



1. Avise a pessoa que tentará desengasgá-la, posicione-se por detrás dela e incline levemente seu tronco para frente.



2. Feche o punho em uma das mãos



3. Coloque os braços ao redor da pessoa e agarre o punho fechado com a outra mão na altura entre o umbigo e o osso esterno do tórax.



4. Faça um movimento forte e rápido para dentro e para cima, quantas vezes for necessário.



# Ferimentos

- Rompimento da pele, podendo atingir camadas mais profundas do organismo, órgãos, vasos sanguíneos.
- Provocado por acidente (faca, arames, pregos, pedaços de metais, vidros, raladuras, etc) ou por fragilidade da pele

## O que fazer?

### Ferimentos leves/superficiais

- Lave bem as mãos, use luvas
- Lave o ferimento com água e sabão
- Não coloque pastas, pomadas, óleos ou pó secante
- Proteja o ferimento com gaze ou pano limpo



### Ferimentos extensos/profundos

- Cubra o ferimento com pano limpo
- Não lavar para não aumentar o risco de hemorragia
- Não remova objetos fixados no ferimento
- Realize compressão sobre a hemorragia
- Providenciar transporte para atendimento

# Queimaduras

- Lesões decorrentes da ação do calor, frio, produtos químicos, corrente elétrica, radiações e substâncias biológicas (animais e plantas)

## 1º grau: lesão das camadas superficiais da pele

- Vermelhidão
- Dor local suportável
- Não há formação de bolhas



## 2º grau: lesão das camadas mais profundas da pele

- Formação de bolhas
- Desprendimento de camadas da pele
- Dor e ardência locais de intensidade variável



## O que fazer para queimaduras superficiais?

- Trate como se fosse um ferimento leve
- Lave e mantenha a área queimada sob água corrente para resfriamento
- Não coloque pomadas, creme dental



# Queimaduras

**3º grau: lesão da maioria das camadas da pele, podendo atingir ossos**

- Comprometimento de tecidos, com característica esbranquiçada, escurecida/carbonização



## **O que fazer para queimaduras profundas?**

- Não fure as bolhas
- Não arranque, nem solte roupas coladas à queimadura
- Quando necessário, recorte as roupas em volta da ferida
- Ofereça líquidos, quando o acidentado estiver consciente
- Encaminhe a vítima para atendimento médico
- Quanto maior a área da pele queimada, mais grave é o caso

# Fraturas

- Rompimento total ou parcial de qualquer osso
- Existem 2 tipos de fraturas:

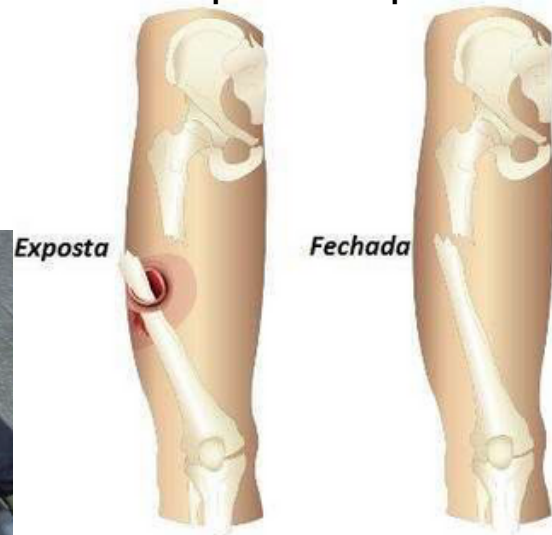
## Fechada

- O osso se quebrou, mas a pele não foi perfurada



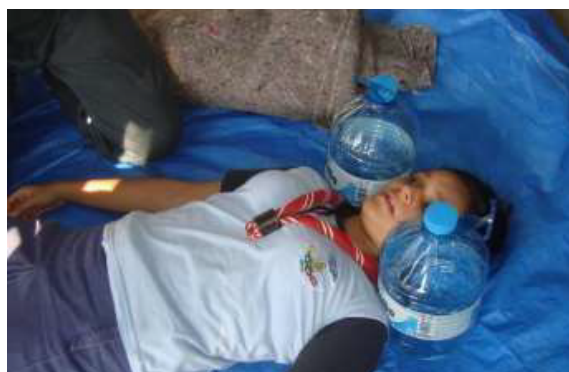
## Exposta

- O osso quebrado está quebrado e a pele rompida



## O que fazer?

- Colocar a vítima em posição confortável
- Expor o local (cortar ou remover as roupas)
- Controlar o sangramento e cobrir feridas antes de imobilizar
- Providenciar remoção da vítima
- Providenciar imobilização (usar madeira, tábuas, jornais, revista, panos)
- Não fazer massagem no local
- Não amarrar no local da fratura
- Não tentar colocar “no lugar”



## Luxação

- Deslocamento de 1 ou mais ossos da posição normal.
- A pessoa tem dor, deformação e inchaço no local.

### O que fazer?

- Imobilize como nos casos de fratura fechada
- Não faça massagens no local
- Procure auxílio médico



## Entorse

- Torção de uma junta ou articulação, com ruptura total ou parcial dos ligamentos

### O que fazer?

- Trate como se houvesse fratura fechada
- Imobilize a área afetada
- Aplique compressa gelada na lesão nas primeiras 24 horas
- Se o entorse for grave, consulte um médico



## Contusão

- Lesões provocadas por pancada ou torção sem ferimento externo.
- Quando o local fica arroxado é sinal que houve hemorragia ou derrame por baixo da pele
- A pessoa pode sentir dor e o local ficar inchado

### O que fazer?

- Imobilize e deixe a parte afetada em repouso
- A partir do 2º dia, use compressas de água quente para melhorar
- Se a contusão for grave, consulte um médico





## Casos de queda

- Chame imediatamente uma ambulância para levar a vítima ao hospital mais próximo.
- Avalie a consciência e sinais vitais da vítima:
  - Se inconsciente, verifique respiração e batimentos cardíacos
- Em caso de parada cardiorrespiratória, inicie a reanimação cardiopulmonar (se possível).
- Imobilizar fraturas expostas no local e na posição encontrada, utilizando tecidos ou tábuas.
- Controle sangramentos: aplique pressão com um pano limpo ou luvas, caso disponíveis.
- Antes de agir, observe o local do acidente: Avalie a segurança do ambiente
- Isolamento e sinalização são essenciais para evitar aglomeração.
- Examine o estado geral da vítima, incluindo respiração, consciência, hemorragias e temperatura.
- Realize apenas o que for seguro e necessário até a chegada de profissionais especializados.



# Acidentes com animais peçonhentos

## O que fazer?

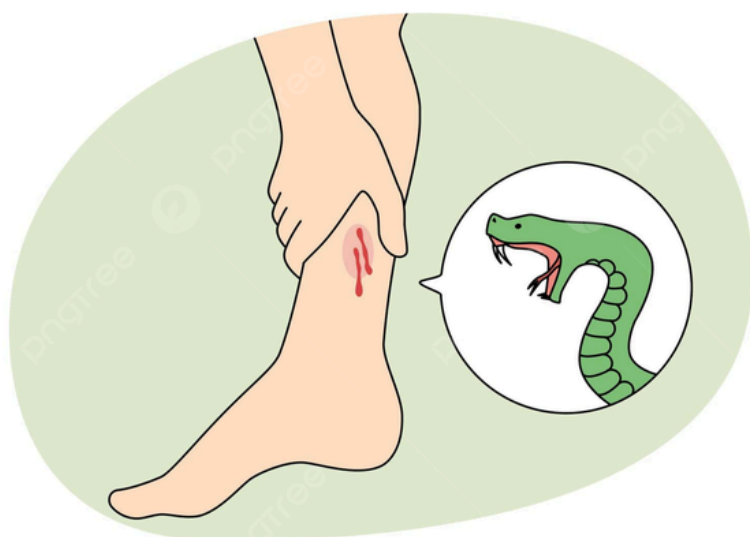
- **Imobilize a vítima**, evite movimentos excessivos para reduzir a circulação o veneno no organismo;
- Mantenha a área afetada **abaixo do nível do coração**
- **Busque atendimento médico imediato!** Transporte a vítima para o serviço de saúde mais próximo. O soro antiofídico é o único tratamento eficaz.
- Se possível, identifique o animal.

## O que **NÃO** fazer?

- **Não aplicar torniquetes**, podem causar necrose ou gangrena;
- **Não cortar a ferida**: aumenta o risco de infecção.
- **Não aplicar substâncias caseiras!** Evite usar pó de café, terra, folhas, entre outras, pois podem piorar o quadro.

Estas orientações são para **primeiros socorros básicos e não substituem condutas médicas.**

A **rapidez no atendimento** é crucial para aumentar as chances de recuperação e evitar complicações.



# Protocolo de intervenção em afogamento

Este protocolo sistemático, fundamentado em diretrizes da Sobrasa (2014) e do Inep (2017), organiza as ações necessárias para aumentar as chances de sobrevivência em casos de afogamento, seguindo uma sequência lógica.

- **Fase 1:** Ativação do Sistema de Emergência e Avaliação Inicial
    - **Chamada de socorro:** Após retirar a vítima da água, contatar imediatamente os serviços de emergência (193 ou 192).
    - **Transferência para Superfície Plana:** Levar a vítima para uma superfície plana e estável para facilitar a avaliação.
  - **Fase 2:** Avaliação do Estado da Vítima
    - **Vítima Consciente:** Verifique se está responsiva.
    - **Vítima Inconsciente, Respirando:** Coloque-a na Posição Lateral de Segurança (PLS) para manter as vias aéreas desobstruídas.
    - **Vítima Inconsciente, sem Respirar:** Inicie 5 respirações "boca a boca" seguidas por Reanimação Cardiopulmonar (RCP) se necessário.
  - **Fase 3:** Caso a apneia persista após RCP, deve-se providenciar suporte avançado, como intubação orotraqueal e ventilação mecânica, realizados por profissionais qualificados.
- A implementação deste protocolo enfatiza a importância de ações rápidas e organizadas no atendimento ao afogamento, destacando a necessidade de treinamento especializado em salvamento aquático para intervenções seguras e eficazes.





## Parada cardiorrespiratória (PCR)

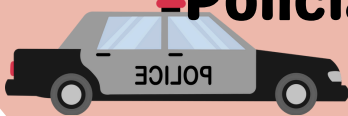
- Interrupção da circulação sanguínea decorrente da suspensão súbita e inesperada dos batimentos cardíacos, assim como a respiração.

### Sinais de PCR

- Ausência de movimentos respiratórios
- Ausência de pulso (pulsção carotídea, femural e outras artérias)
- Palidez, pele fria e úmida, presença de cianose de extremidades (pele arroxeada)
- Dilatação de pupilas (pela falta de oxigenação cerebral).

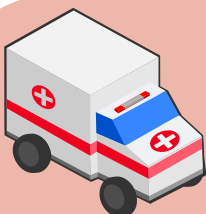


**Se precisar chamar por socorro, ligue:**



**Polícia Militar  
190**

**Polícia Rodoviária  
Federal  
191**



**SAMU  
192**

**Bombeiros  
193**



**Centro de informações  
toxicológicas  
0800 722 6001**

O Projeto “Saúde e Cidadania Ribeirinha” integra o Edital PIBEX 09/2024 do Instituto Federal do Pará (IFPA) e será executado de 10 de setembro a 28 de dezembro de 2024. Destinado a atender à comunidade ribeirinha da Ilha das Onças, em Barcarena, Pará, o projeto tem como foco a promoção da saúde e do bem-estar dessa população.

Um dos principais componentes do projeto é a oficina de primeiros socorros, que visa capacitar os moradores a responderem adequadamente em situações de emergência. Essa formação é essencial, considerando o acesso limitado a serviços de saúde na região.

Ademais, a iniciativa busca fomentar a participação ativa da comunidade, fortalecendo o engajamento local na promoção da saúde e melhorando as condições de vida dos habitantes da Ilha das Onças. Com essas ações, espera-se um impacto significativo na capacidade da população em cuidar de sua própria saúde e segurança

### **Coordenação**

Michelle da Silva Pereira

### **Colaboradores**

Thaís M. Goes Almeida

Liga Acadêmica Interdisciplinar de Urgência e Emergência (LAIUEM)

### **Extensionistas**

Andrei Junior do Nascimento Freitas

Ana Alice Azevedo Gama

Carla Danielle Xavier do Vale

Cássia Cristian Malcher Braga

Eliana Brandão Brandão Cavalcante

Katrine Raissa da Silva Palheta

Mariane Araújo Lima

