



# PRIMEIROS SOCORROS: PRONTIDÃO E AÇÃO

INSTRUÇÃO TÉCNICA: COLÉGIO MILITAR (6º AO 9º ANO)

# MENTALIDADE DO SOCORRISTA

## Disciplina e Calma

Em uma emergência, a calma é a sua melhor ferramenta. O pânico impede o raciocínio e assusta a vítima. Mantenha a postura e o comando da situação.

## Segurança Local

Avalie os riscos antes de agir. Lembre-se: você não deve se tornar uma segunda vítima. Se o local não for seguro, chame os profissionais imediatamente.

# PROTOCOLO DE EMERGÊNCIA P.A.S.



## Proteção

Garanta que o ambiente esteja seguro para você e para a vítima (trânsito, eletricidade, etc).



## Alerta

Chame o socorro especializado (192 ou 193). Informe local exato e estado da vítima.



## Socorro

Inicie as manobras básicas de primeiros socorros que você aprendeu nesta instrução.

# CORTES E HEMORRAGIAS

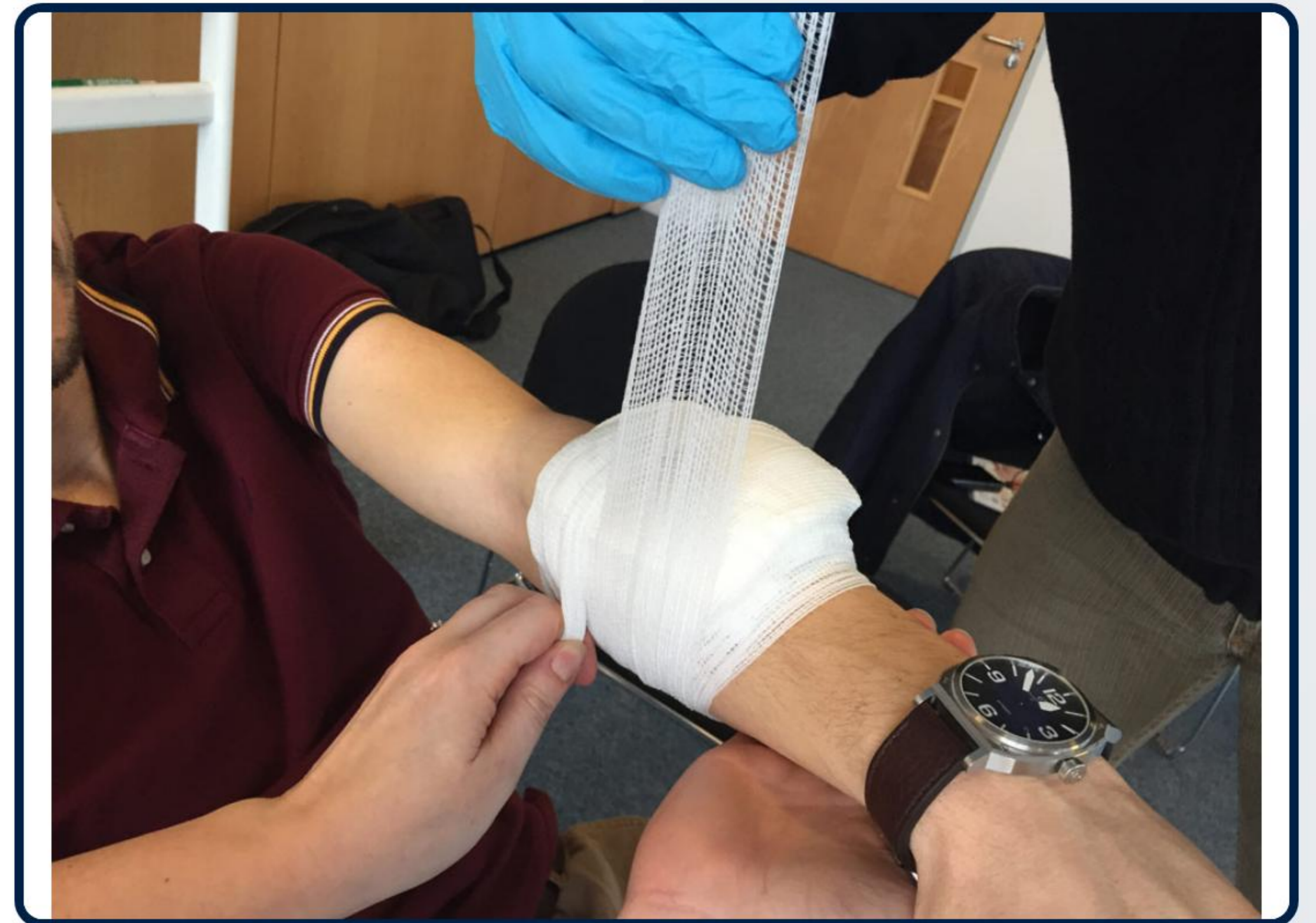
---

Técnicas fundamentais para o estancamento de sangramentos.

# ESTANCAMENTO DE SANGUE

## Pressão Direta

- ✓ Cubra o ferimento com uma gaze ou pano limpo.
- ✓ Pressione firmemente com as mãos por 5 a 10 minutos.
- ✓ **Não remova** o curativo se encharcar; coloque outro por cima.
- ⚠ Evite o uso de torniquetes sem treinamento avançado.



# FRATURAS E IMOBILIZAÇÃO

---

Manutenção da integridade estrutural em casos de traumas ósseos.

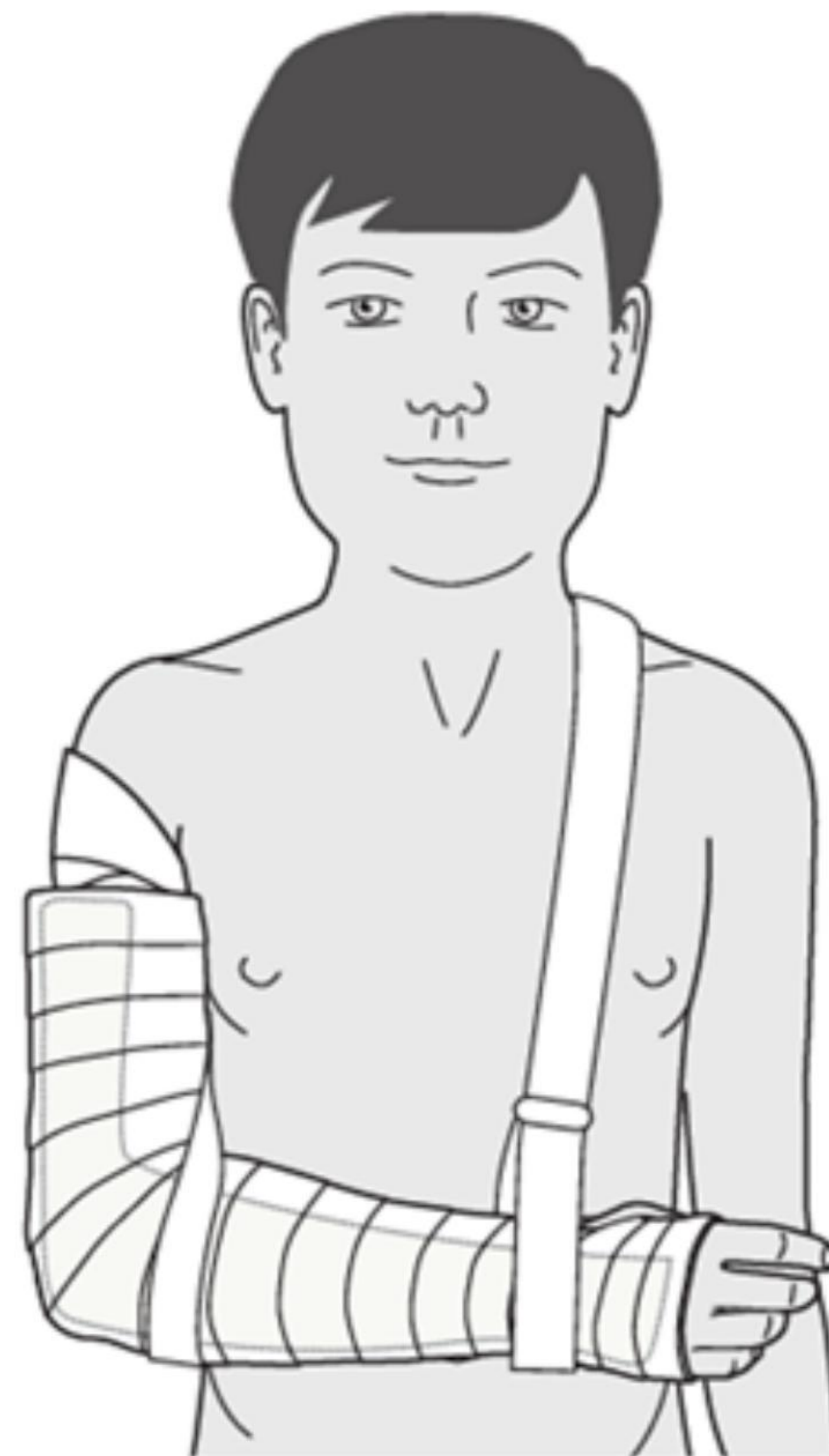
# IDENTIFICAÇÃO DO TRAUMA

- **Q Dor Intensa:** Aumenta com qualquer tentativa de movimento.
- **Q Deformidade:** O membro apresenta um ângulo ou formato anormal.
- **Q Inchaço e Hematoma:** Aparecimento rápido de edema e coloração roxa.
- **Q Incapacidade Funcional:** A vítima não consegue apoiar ou usar o membro.

# REGRAS DE IMOBILIZAÇÃO

## Princípios Fundamentais

1. **Não tente colocar o osso no lugar:** Isso pode romper nervos e artérias.
2. **Imobilize as articulações:** A tala deve abranger uma articulação acima e uma abaixo do local da fratura.
3. **Materiais improvisados:** Papelão, taliscas de madeira ou jornais dobrados podem servir como talas.



# DESMAIOS E SÍNCOPE

---

O que fazer quando alguém perde a consciência subitamente.

# RECUPERANDO A VÍTIMA

o help  
one  
fainted



## Ação Imediata

Deite a vítima de costas em local arejado. Eleve as pernas (aprox. 30 cm) para favorecer o fluxo de sangue ao cérebro.

Afrouxe roupas apertadas (golas, cintos). Não ofereça água ou comida até a consciência total.

# **CONTATOS DE EMERGÊNCIA**

**192**

**SAMU**

**193**

**BOMBEIROS**

Ao ligar, mantenha a calma, fale devagar e responda às perguntas do atendente.

# DÚVIDAS?

"A disciplina é a alma de um exército, torna grandes os pequenos contingentes."

**Instrução de Primeiros Socorros – Escola de Formação**

# IMAGE SOURCES



[https://www.positivesafetytraining.co.uk/\\_webedit/cached-images/43.jpg](https://www.positivesafetytraining.co.uk/_webedit/cached-images/43.jpg)

Source: [www.positivesafetytraining.co.uk](http://www.positivesafetytraining.co.uk)

---



[https://media.aofoundation.org/-/jssmedia/surgery/p21/p21\\_p010\\_i420.png?w=620](https://media.aofoundation.org/-/jssmedia/surgery/p21/p21_p010_i420.png?w=620)

Source: [surgeryreference.aofoundation.org](http://surgeryreference.aofoundation.org)

---



<https://i.ytimg.com/vi/ddHKwkMwNyl/maxresdefault.jpg>

Source: [www.youtube.com](http://www.youtube.com)