

GUIA RÁPIDO PRIMEIROS SOCORROS



**"PORQUE O MAIOR PATRIMÔNIO DOS
PAIS SÃO SEUS FILHOS"**

ATUALIZAÇÃO 2021



**SBALS: SUPORTE BÁSICO DE VIDA CONFORME A LEI
LUCAS LEI Nº 13.722, DE 4 DE OUTUBRO DE 2018
Lei federal válida em todo o território nacional**

ATENÇÃO

Esse manual faz parte do curso internacional SBALS e atende os requerimentos da Lei Lucas N 13.722, de Outubro de 2018 que "Torna obrigatória a capacitação em noções básicas de primeiros socorros de professores e funcionários de estabelecimento de ensino público e privados de educação básica e de estabelecimentos de recreação infantil"

O curso atualiza os instrutores de primeiros socorros e traz ferramentas didáticas para aprimoramento profissional. Atua também com foco voltado a professores, funcionários de estabelecimentos de ensino e recreação infantil a terem noções básicas de primeiros socorros, identificar, agir preventivamente e atender adequadamente a vítima em situação de urgência e emergência médica

O aluno será preparada para reconhecer sinais e sintomas, chamar o serviço de emergência adequado e realizar ações simples para preservação e valorização da vida até que a vítima seja atendida por suporte médico especializado.

Esse curso não habilita o profissional a fazer interpretações, diagnósticos, emissões de laudos ou pareceres que interfiram no ato médico.

1. PARADA CARDIORRESPIRATÓRIA (PCR)

Quem sofre uma parada cardiorrespiratória e recebe reanimação cardíaca imediata pode dobrar e até triplicar a chance de sobrevivência.



O QUE PODE?

1º passo:

Reconhecer a PCR e chamar ajuda: verificar se a pessoa está com movimentos torácicos (se está respirando) e responde (chame a pessoa batendo nos ombros: “Senhor, você está me escutando?”). Se a pessoa não respira e não responde, acione o serviço de

2º passo:

- * Ajoelhe-se ao lado da vítima, na altura dos ombros dela, localize o centro do tórax, linha imaginária entre os mamilos;
- * Posicione os braços estendidos com os dedos entrelaçados, colocando uma mão sobre a outra, apoiando-se no centro do peito;
- * Mantenha os braços esticados e use o peso do corpo para fazer compressões torácicas: “FORTES, RÁPIDAS E SEM PARAR”.
- * Inicie as compressões no meio do peito, com frequência de 100 a 120 por minuto, e mantenha até a chegada da ambulância. (Socorro prestado por pessoa leiga, sem treinamento de suporte básico de vida)



O QUE NÃO PODE?

Atrasar o início das compressões torácicas.

ASSISTA ESSE VÍDEO



<https://youtu.be/DbfyYUZVoow>



2. DESMAIO

É a perda de consciência que acontece de forma temporária e repentina, devido à diminuição de sangue e oxigênio para o cérebro.



O QUE PODE?

1º Situação:

A criança começou a desfalecer: Sentá-la em uma cadeira, fazê-la respirar profundamente, até que passe o mal estar. Se conseguir (crianças maiores), curvá-la para frente, baixar a cabeça, colocando-a entre as pernas e pressionar a cabeça para baixo. Manter a cabeça mais baixa que os joelhos. Fazê-la respirar profundamente, até que passe o mal-estar.



2º Situação:

Criança desmaiada : manter ela deitada, colocando os membros elevados a 30 do chão. Afrouxar a sua roupa. Manter o ambiente arejado. · Se houver vômito, lateralizar a cabeça, para evitar sufocamento. · Depois que acordar, colocar ela sentada e só depois de alguns minutos levantá-la, para evitar um novo desmaio. Caso demore muito a acordar, chamar o serviço de emergência..



O QUE NÃO PODE?

- NÃO oferecer sal.
- NÃO jogar água no rosto.
- NÃO passar álcool no pulso ou no nariz.
- NÃO bater na face da pessoa.

3. EPILEPSIA E CONVULSÕES

Epilepsia: doença que se caracteriza por uma disfunção cerebral, cujo portador necessita de acompanhamento médico e uso contínuo de remédios.

Convulsão: são contrações incontroláveis dos músculos causando movimentos desordenados...



O QUE PODE?

Proteger de quedas, principalmente a cabeça (colocar a cabeça de lado), afastando qualquer objeto que possa machucá-la, deixando a vítima confortável e protegida;

- Desaperte a roupa em volta do pescoço;



Após a convulsão passar, manter a vítima deitada até que ela tenha plena consciência e autocontrole. Utilizar a posição lateral de segurança.



O QUE NÃO PODE?

- Não tentar parar os movimentos convulsivos, mas assegurar-se que o paciente não está se machucando;
- Não tentar puxar ou desenrolar sua língua;
- Não tentar introduzir objetos entre os dentes da vítima;
- Não dê nada para beber ou comer durante a crise.

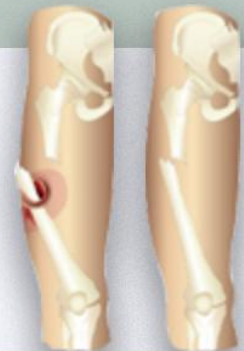
4. FRATURAS

É uma interrupção na continuidade do osso.

Podem ser apresentadas como fraturas abertas (com exposição óssea através da pele) ou fechadas (sem exposição óssea através da pele).

Suspeitar de fratura ou lesão ligamentar observar:

- Dor intensa no local e que aumente ao menor movimento.
- Inchaço e vermelhidão local,
- Deformidade
- Crepitações ao movimentar (som parecido com o amassar de papel)



Fratura Aberta

Fratura Fechada



O QUE PODE?



- Controlar sangramentos com curativo, antes de proceder a imobilização do membro afetado.
- Imobilizar na posição encontrada, evitando piorar a lesão. Em caso de fratura aberta, cobrir o osso com pano limpo ou gaze.
- Usar talas, caso seja necessário. Para improvisar uma tala pode-se usar qualquer material rígido ou semi-rígido como: tábua, madeira, papelão, revista enrolada ou jornal grosso dobrado
- Prender as talas com ataduras ou tiras de pano, apertá-las o suficiente para imobilizar a área, com o devido cuidado para não provocar insuficiência circulatória. Fixar em pelo menos quatro pontos:



O QUE NÃO PODE?

Tentar colocar o osso fraturado no seu eixo. Tentar colocar o ombro no lugar. Cuidado para trauma de coluna e trauma de crânio: não movimentar o paciente.

5.

HEMORRAGIA COM RISCO DE MORTE = PARE O SANGRAMENTO



O sangramento é a causa número um de morte evitável por trauma. Você pode ajudar a salvar uma vida sabendo como parar um sangramento se alguém estiver ferido.

Quando suspeitar de uma hemorragia com risco de morte?

- * Sangue que está jorrando e não para de sair da ferida;
- * Roupas que estão encharcadas com sangue;
- * Sangramento em uma pessoa que está confusa, pálida e com sensação de desmaio.



O QUE PODE?

1ºPASSO:

Acionar o serviço de ambulância: **192 ou 193**

2ºPASSO:

Garantir sua própria segurança (só preste cuidados, à pessoa ferida, se a cena for segura para você fazê-lo; proteger-se de infecção transmitidas pelo sangue com luvas, se disponível)

3ºPASSO:

Acalmar e tranquilizar a vítima
Identificar o local exato da hemorragia (abra ou remova a roupa sobre a ferida para que você possa ver claramente o sangramento).
Se possível, deitar a vítima.

4º PASSO:

Atenção para comprimir: Aplicar pressão direta na ferida

1º maneira: Aplique pressão com as mãos



2º Introduzindo gaze na ferida ou um pano limpo e, em seguida, aplicando pressão com ambas as mãos



3º maneira: Usando um torniquete



O QUE NÃO PODE?

Dar líquidos ou alimentos para o paciente ingerir.

6. CHOQUE ELÉTRICO

O choque elétrico é a passagem de uma corrente elétrica através do corpo, utilizando-o como um condutor. Essa passagem de corrente pode causar um simples susto ou até mesmo queimaduras, parada cardíaca ou até mesmo a morte.



O QUE PODE?

1ºPASSO:

Acionar o serviço de ambulância: **192 ou 193**

2ºPASSO:

Garantir sua própria segurança. Antes de socorrer a vítima, cortar a corrente elétrica, desligando a fonte de energia, não toque na vítima.

3ºPASSO:

Afaste a pessoa da fonte elétrica que estava provocando o choque, usando materiais não condutores e secos (madeira, plástico, panos grossos ou borracha);

4ºPASSO:

Se a criança está consciente e respirando: acalme a vítima até a chegada da ambulância; Se não responde (inconsciente), mas respirando: deite-a de lado (posição lateral de segurança); Se não responde (inconsciente) e não respira: Considere parada cardiorrespiratória e inicie compressões torácicas no meio do peito ("FORTE, RÁPIDA E SEM PARAR") até a chegada da ambulância.

(Socorro prestado por pessoa leiga, sem



O QUE NÃO PODE?

Socorrer a vítima de choque elétrico sem verificar a segurança do local. Não seja a próxima vítima.

7. QUEIMADURAS

As queimaduras são lesões causadas no organismo por algum tipo de agente físico e podem ser classificadas em três tipos: térmica, elétrica ou química.

A classificação segundo o grau de profundidade do dano causado à pele lesada, que podem ser:

- * **Queimadura de 1º grau:** Atinge a camada superficial, causando uma vermelhidão e uma ardência no local (exemplo: queimadura solar).
- * **Queimadura de 2º grau:** Afeta a região entre a derme (superfície exterior da pele) e a epiderme (camada interior da pele), e nota-se o aparecimento de bolhas na área afetada.
- * **Queimadura de 3º grau:** Mais profunda e mais grave (pode atingir até o osso)



O QUE PODE?

Resfriar bem o local da queimadura com soro fisiológico ou água corrente em abundância, até que a dor amenize;

Retirar adornos (ex:anel) e roupas ao redor. Proteger o local com plástico limpo ou compressa úmida;

Manter a vítima aquecida e transportar para o hospital, se necessário.



O QUE NÃO PODE?

É proibido passar gelo, manteiga ou qualquer coisa que não seja água fria no local, em qualquer caso.

Não estourar bolhas ou tentar retirar a roupa colada à pele queimada.

8.

INFARTO AGUDO DO MIOCÁRDIO OU ATAQUE CARDÍACO

Infarto do miocárdio é a necrose (morte) de uma parte do músculo cardíaco causada pela ausência da irrigação sanguínea que leva nutrientes e oxigênio ao coração.



O QUE PODE?

1º passo: Reconhecer os sintomas

Dor fixa no peito, que pode variar de fraca a muito forte, ou sensação de compressão no peito que geralmente dura cerca de 30 minutos;

- Queimação no peito, muitas vezes confundido com azia, que pode ocorrer associado ou não à ingestão de alimentos;
- Dor no peito que se irradia pela mandíbula e/ou pelos ombros ou braços (mais frequentemente do lado esquerdo do corpo);
- Ocorrência de suor, falta de ar, náuseas, vômito, tontura e desfalescimento;
- Ansiedade, agitação e sensação de morte iminente.



2º passo: Reconhecer os sintomas

Acionar o serviço de ambulância: 192 ou 193

3º passo:

Manter a pessoa sentada ou deitada, sem fazer esforços, desapertar a roupa, cintos, retirar sapatos e manter em um local calmo e ventilado.

Dê à pessoa 2 comprimidos de ácido acetilsalicílico (aspirina), caso não tenha alergia, e oriente para que ela os mastigue;

Se estiver consciente: acalme a vítima até a chegada da equipe médica;

Se estiver inconsciente, mas respirando: deite-a de lado, colocando-a em posição lateral de segurança.

Se não responde (inconsciente) e não respira: Considere parada cardiorrespiratória e inicie compressões torácicas no meio do peito ("FORTE, RÁPIDA E SEM PARAR") até a chegada da ambulância. (Socorro prestado por pessoa leiga, sem treinamento de suporte básico de vida)

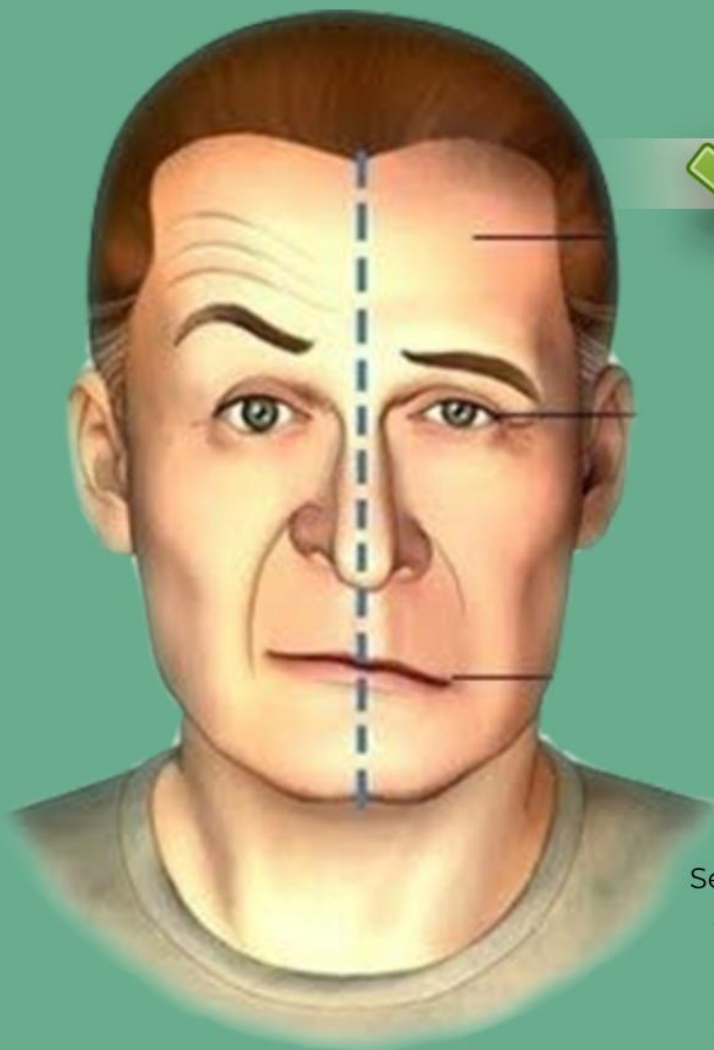


O QUE NÃO PODE?

Não deixe comer ou beber

9. ACIDENTE VASCULAR ENCEFÁLICO OU DERRAME CEREBRAL

O AVC é o entupimento ou rompimento dos vasos que levam sangue ao cérebro, provocando a paralisia da região afetada no cérebro. Também é chamado de acidente vascular cerebral, derrame cerebral ou Acidente Vascular Encefálico (AVE).



O QUE PODE?

1º PASSO: Reconhecer os sintomas

- Forte dor de cabeça que demora a passar e tontura;
- Face alterada (boca torta ou pálpebra caída);
- Força diminuída (paralisia súbita de um ou mais membros, dificuldade de segurar um objeto);

2º PASSO:

Acionar o serviço de ambulância: **192 ou 193**

3º PASSO:

Se estiver consciente: acalme a vítima até a chegada da equipe médica, manter em posição confortável, sente o paciente, afrouxar roupas e cintos, Se estiver inconsciente, mas respirando: deite-a de lado, colocando-a em posição lateral de segurança.



O QUE NÃO PODE?

- *Não dar comida ou líquidos*
- **NÃO DAR AAS (ASPIRINA), ou remédios para pressão**

10. ENGASGO

O engasgo ocorre quando há um corpo estranho na traqueia (líquido ou sólido) que causa uma interrupção total ou parcial da passagem do ar respirado.



O QUE PODE?

1º passo: Reconhecer os sintomas

Sinal universal do engasgo, ruídos estranhos na respiração, abafamento da voz, lábios roxos, tosse excessiva, dificuldade súbita para respirar.

2º passo:

Acionar o serviço de ambulância: **192** ou **193**

3º passo:

Inicie a manobra do desengasgo (manobra de Heimlich) imediatamente. Se estiver consciente: A vítima deve ficar em pé e a pessoa que irá socorrê-la deve-se posicionar atrás, avisando-a que irá ajudar. Feche a mão e posicione na altura entre o umbigo e as costelas, Pressione com as duas mãos, faça compressões abdominais para dentro e para cima, em formato da letra "J", até que a criança consiga expelir o objeto ou desmaie.

Se não responde (inconsciente) e não respira: Considere parada cardiorrespiratória e inicie compressões torácicas no meio do peito ("FORTE, RÁPIDA E SEM PARAR") até a chegada da ambulância. (Socorro prestado por pessoa leiga, sem treinamento de suporte básico de vida)



O QUE NÃO PODE?

NÃO bater nas costas.
NÃO elevar os braços.

NÃO oferecer líquidos ou sólidos.

11. ENGASGO EM BEBÊ



O QUE PODE?

1º passo:

Reconhecer os sintomas

- Lábios roxos;
- Ruídos estranhos na respiração;
- Esforço respiratório exagerado;
- Movimento de entrada de ar ausente;
- Eventual perda de consciência.

2º passo:

Acionar o serviço de ambulância: 192 ou 193

3º passo:

Inicie a manobra do desengasgo imediatamente

"Coloque o bebê de bruços em cima do seu antebraço, Com a cabeça mais baixa que o corpo, usando sua mão para sustentar a cabeça do bebê (use sua coxa como apoio).

Dê **5 batidas com o "calcanhar da mão" na região entre as escápulas.**

Vire o bebê de frente para você (mantendo a cabeça mais baixa que o corpo) e com dois dedos faça 5 compressões no "osso do peito" ou região entre os mamilos. Este ciclo deve ser repetido até que o objeto ou alimento seja expelido e o bebê volte a respirar ou até perder a consciência. Se não responde (inconsciente) e não respira: Considere parada cardiorrespiratória e inicie compressões torácicas no meio do peito ("FORTE, RÁPIDA E SEM PARAR") até a chegada da ambulância.

O QUE NÃO PODE?

Jamais use os dedos para tentar retirar o objeto, que não está vendo, da boca do bebê.



12. AFOGAMENTO



O QUE PODE?

1º passo: Reconhecer os sintomas

Observe se a pessoa está com os braços estendidos, lutando para não ficar debaixo da água, pois muitas vezes, por causa do desespero a pessoa nem sempre consegue gritar ou chamar por ajuda;

2º passo:

Acionar o serviço de ambulância: **192 ou 193**

3º passo:

Tente ajudar sem entrar na água (mantenha sua segurança).

Forneça algum material flutuante para a pessoa que esteja se afogando, com auxílio de garrafas de plástico, pranchas de surf e materiais de isopor ou de espumas;

Use uma vara ou corda para retirar o afogado. Só entre na água para socorrer se for seguro a você, e use algum material flutuante

Se estiver consciente: acalme a vítima até a chegada da equipe médica; colocar na posição lateral de segurança (para direita);

Se estiver inconsciente, mas respirando: deite-a de lado, colocando-a em posição lateral de segurança. (para direita);

Se não responde (inconsciente) e não respira: Considere parada cardiorrespiratória:

A - Abra as vias aéreas, colocando dois dedos da mão direita no queixo e a mão esquerda na testa, e estenda o pescoço;

B - Cheque se existe BOA respiração: Se não houver respiração, realizar 5 ventilações boca-a-boca (ideal com dispositivo barreira)

C - Se não responde (inconsciente) ou não respira (movimentos do tórax).

Inicie compressões torácicas "forte, rápido e sem parar". Mantenha 30 compressões para cada 2 ventilações. Se a pessoa não souber fazer, ou não se sentir segura, mantenha apenas as compressões torácicas.



O QUE NÃO PODE?

**Não entre na água se não souber nadar
Não dê nada para a pessoa comer ou beber
A água que foi aspirada durante o afogamento não deve ser retirada e/ou aspirada.**

13. INTOXICAÇÃO E ENVENENAMENTO

1º PASSO: RECONHECER OS SINTOMAS

Sintomas de envenenamento por ingestão	Sintomas de Envenenamento por contato:	Sintomas de Envenenamento por inalação:
Queimaduras, lesões ou manchas ao redor da boca. Hálito com odor estranho;	Manchas na pele;	Respiração rápida;
Queixas de dor abdominal, náuseas, vômito, diarreia	Coceira;	Tosse
Alterações no nível de consciência, sonolência, convulsões;	Irritação nos olhos;	Frequentemente os olhos da vítima aparecerão irritados
Alterações no pulso, na respiração e na temperatura corporal;	Temperatura da pele aumentada;	

2º PASSO: ATENDIMENTO IMEDIATO

Envenenamento por ingestão:	Envenenamento por contato:	Envenenamento por inalação:
Não provocar vômito;	Lavar abundantemente o local afetado com água corrente;	Remover a vítima para local arejado
Não oferecer água, leite ou qualquer outro líquido;	Se os olhos forem afetados: lavar com água corrente durante 15 minutos e cobri-los, sem pressão, com pano limpo ou gaze;	

3º PASSO:

Encaminhar ao serviço médico (pronto socorro ou hospital).



14. MORDIDA DE CACHORRO OU GATO

Os primeiros socorros em caso de mordida de cachorro ou gato são importantes para evitar o desenvolvimento de infecções no local, pois a boca destes animais normalmente contém um elevado número de bactérias e outros micro-organismos que podem causar infecções e até doenças graves, como a raiva, que afetar o sistema nervoso.



O QUE PODE?

1º passo:

Parar o sangramento, utilizando uma compressa ou pano limpo e fazendo ligeira pressão sobre o local durante alguns minutos;

Lavar imediatamente, o local da mordida, com água e sabão.

Levar ao hospital o boletim de vacinas da pessoa mordida (pode ser necessário repetir a vacina contra o tétano).

2º passo:

Encaminhar ao serviço médico (pronto socorro ou hospital). Informar ao médico se o animal doméstico é conhecido e se está com as vacinas em dia ou se é um animal desconhecido.



O QUE NÃO PODE?

É importante não realizar sutura em caso de mordida de animal, pois trata-se de ferida infectada.

15. ATAQUE POR ANIMAL PEÇONHENTO

Animais peçonhentos são aqueles que produzem veneno e são capazes de inocular o veneno por meio de estruturas próprias (dente, ferrão, agulhão, cerdas) para fins de caça ou defesa própria. Cobras, aranhas, escorpiões, lacraias, taturanas, vespas, formigas, abelhas e marimbondos são exemplos dessa categoria.



O QUE PODE?

1º passo: Reconhecer os sintomas

- * Dor (podendo ou não ter a marca da picada), vermelhidão, inchaço, hematoma (pele fica de cor roxa) formação de bolhas no local.
- * Sintomas mais graves: hemorragias importantes, perda da força muscular e queda da pressão arterial com desmaio.

2º passo:

Acionar o serviço de ambulância: **192 ou 193**

3º passo:

Acalmar a vítima, não deixar que ela se movimente; muito, manter o paciente deitado; Lavar o ferimento com água e sabão.



O QUE NÃO PODE?

Usar material para torniquete (amarrar o local), sugar o ferimento com a boca, cortar o local afetado e uso de substâncias contaminadas no local da picada (como por exemplo: pó de café, teia de aranha, urina, terra). Atenção: Se possível e não houver perigo, leve o animal envolvido no acidente em transporte adequado para que seja feito seu reconhecimento. Isso facilita o diagnóstico e tratamento da vítima.

16. SANGRAMENTO NASAL

Causas: Ressecamento Nasal, Hipertensão, Traumas



O QUE PODE?

1º passo: Tentar parar o sangramento.

Sentar a vítima em local fresco e manter a cabeça inclinada para baixo;

Manter a roupa afrouxada;

Orientar a vítima que respire pela boca;

Comprimir a narina por 5 a 10 minutos;

Fazer compressa fria no nariz, testa e nuca.

2º passo:

Se não houver melhora, acionar o serviço de ambulância: 192 ou 193 ou encaminhar ao serviço médico (pronto socorro ou hospital).



O QUE NÃO PODE?

**NÃO colocar algodão, pano ou qualquer outro tampão no local.
NÃO colocar a cabeça para trás
Não assoar o nariz**

17. DIABETES HIPOGLICEMIA

A Diabetes é uma doença em que o pâncreas não produz uma quantidade suficiente de insulina e há açúcar aumentando no sangue e urina. A Diabetes da criança e do jovem requer tratamento com insulina. A complicação mais grave e frequente do diabético jovem é a Hipoglicemia (baixa de açúcar no sangue). Ocorre habitualmente depois da realização de exercício físico, por jejum prolongado ou por exagero da dose de insulina.



O QUE PODE?

1º passo: Reconhecer os sintomas

- * Palidez, suores, tremores das mãos.
- * Fome intensa ou enjojo e vômitos
- * Confusão mental, raciocínio lento, Alterações de humor: irritabilidade, agressividade,
- * Palpitações, pulso rápido.
- * Perda da fala e dos movimentos ativos
- * Desmaio

2º passo:

- Dar uma colher de sopa de mel (exceto em casos de crianças menores de 1 ano);
- Ou um copo de 200 mL de suco de laranja ou de refrigerante não dietético;
- Ou uma colher de sopa de açúcar dissolvido em meio copo de água.
- O efeito será mais rápido se esses alimentos forem ingeridos junto com carboidratos de longa duração, como: pães, pipocas, biscoitos etc...

3º passo:

Se não houver melhora ou o nível de consciência estiver comprometido acionar o serviço de ambulância: 192 ou 193 ou encaminhar ao serviço médico (pronto socorro ou hospital).



O QUE NÃO PODE?

Se a pessoa desmaiar: não dar líquidos ou sólidos para ingerir, isto poderá ser aspirado pelos pulmões e piorar o quadro.

18. FEBRE

É um conjunto de sinais e sintomas (mal estar, falta de apetite, calafrios) associado a temperatura corporal acima de 37,8 °C. Pode aparecer em Infecções (ex: amigdalite, otite ou infecção urinária) ou inflamações (Ex: artrite reumatoide, lúpus ou artrite).



O QUE PODE?

1º passo:

- Retirar o excesso de roupa;
- Ficar perto de um local arejado;
- Colocar uma toalha molhada em água fria na testa e nos pulsos;
- Tomar um banho com água morna, não demasiado quente nem demasiado fria;
- Manter o repouso em casa
- Beber água fria;
- Tomar suco de laranja, tangerina ou de limão porque fortalece o sistema imune.
- Pode dar a medicação que o médico já prescreveu, não se tem alergia e você sabe a dosagem. Se for uma criança com menos de 3 meses de idade, ou de uma pessoa com doença cardíaca, pulmonar, idoso, deve-se Encaminhar ao serviço médico (pronto socorro ou hospital), especialmente se a febre for superior a 38°C.



O QUE NÃO PODE?

- Tentar aquecer a criança, vestindo-lhe mais roupas;
- Decidir tratar a febre com antibióticos;
- Passar álcool no corpo da criança (pode gerar intoxicação).

19. CRISE ASMÁTICA

Asma é uma enfermidade que afeta as vias respiratórias (os canais por onde entra e sai o ar dos pulmões). Quando alguém sofre uma crise asmática, esses canais se contraem o que torna difícil a inalação e exalação.



O QUE PODE?

1º passo:

1. Acalmar a criança e ajuda-la a sentar-se;
2. Peça para que a criança se incline ligeiramente para a frente, colocando os cotovelos repousados nas costas de uma cadeira, se possível, para facilitar a respiração;
3. Verifique se a criança possui algum remédio para asma, ou bombinha e dê o medicamento que já faz uso.

2º passo:

Se não houver melhora, a criança não respirar ou não possua uma bombinha próximo ou o nível de consciência estiver comprometido acionar o serviço de ambulância: 192 ou 193.

3º passo:

Se não responde (inconsciente) e não respira: Considere parada cardiorrespiratória e inicie compressões torácicas no meio do peito ("FORTE, RÁPIDA E SEM PARAR") até a chegada da ambulância.



O QUE NÃO PODE FAZER:

- Colocar a criança deitada pode piora a falta de ar;
- Não dar alimentos ou líquidos;
- Deixar a pessoa andando pode piorar a falta de ar.

20. REAÇÃO ALÉRGICA

Insetos, alimentos, remédios e outras substâncias podem ser a causa de reações adversas no organismo dos seres humanos. As chamadas reações alérgicas são muito comuns e, em boa parte das vezes, podem passar despercebidas. No entanto, dependendo do grau, elas podem ser perigosas, apresentando sintomas bastante graves como: Edema de glote (fecha a garganta), gerar asfixia e causar até a morte.



O QUE PODE?

1º passo: Reconhecer os sintomas

- Manchas/placas e vermelhidão na pele
- Coceira
- Dificuldade para engolir e respirar
- Mal-estar
- Inchaço
- Convulsões
- Formigamento
- Falta de ar

2º passo:

1. Mantenha a calma;
2. Verificar se a pessoa já faz uso de algum medicamento antialérgico. Dar a medicação que já foi recomendada pelo médico.
3. Manter em posição confortável (sentada)
4. Aplique uma compressa fria no local, se a alergia for na pele;

3º Passo:

Se não houver melhora ou o nível de consciência estiver comprometido acionar o serviço de ambulância: 192 ou 193 ou encaminhar ao serviço médico mais próximo (pronto socorro ou hospital).



O QUE NÃO PODE?

- * Colocar a criança deitada pode piorar a falta de ar;
- * Não dar alimentos ou líquidos;
- * Deixar a pessoa andando pode piorar a falta de ar;
- * Não provocar vômitos, se a reação foi provocada por alimento;

21. CORPO ESTRANHO NO OLHO

O “corpo estranho” pode ser areia, poeira, pequenos insetos, partículas de madeira ou vidro.



O QUE PODE?

1º passo: Reconhecer os sintomas

- Irritação, vermelhidão, dor, lacrimejamento.
- Dificuldade de abrir os olhos.
- Problemas visuais

2º passo:

- Lave antes as mãos. Identifique diante de um espelho o que está acontecendo;
- Lave o olho com água corrente abundante;
- Pisque para estimular o lacrimejamento;
- Se a irritação persistir ou se o olho apresentar líquido amarelado, procure um médico;
- Em caso de dor forte, impossibilidade de abrir o olho ou problemas visuais, encaminhar para o pronto socorro.



O QUE NÃO PODE?

Não esfregue os olhos ou tente remover o corpo estranho do olho.

Não tente se automedicar



22. CORPO ESTRANHO NO OUVIDO

Corpos estranhos são corpos que penetram no organismo através de qualquer orifício. As crianças pequenas gostam de introduzir objetos estranhos no ouvido, borrachas de apagar, bolinhas de vidro ou plástico, alimentos e algodão.



O QUE PODE?

1º passo: Reconhecer os sintomas

Redução da audição, dor de ouvido, febre, zumbido, secreção com cheiro forte vinda do ouvido ou até tontura

2º Passo:

Se o objeto for visível, pode tentar retirá-lo delicadamente para não forçá-lo mais para dentro, com a ponta dos dedos. Se o objeto não sair, ou houver risco de penetrar mais, deve-se procurar socorro especializado. É comum insetos vivos se alojarem no ouvido. Neste caso, uma manobra que pode dar resultado é acender uma lanterna em ambiente escuro, bem próximo do ouvido. A atração da luz trará o inseto para fora.



O QUE NÃO PODE?

Não tente tirar o objeto com pinças, dedos ou qualquer outro dispositivo que se introduza no canal auditivo. Isto quase sempre empurra o objeto mais para o fundo e dificulta muito o trabalho do médico.



23. NOVO CORONAVÍRUS

O QUE É

O **coronavírus** faz parte de uma grande família viral que causa infecções respiratórias em seres humanos e em animais.

Em janeiro de 2020, foram identificados casos de pneumonia de causa desconhecida ocorridos na cidade de Wuhan, região central da China, onde houve a detecção de um novo coronavírus, que ainda não havia sido identificado em humanos.

SINTOMAS

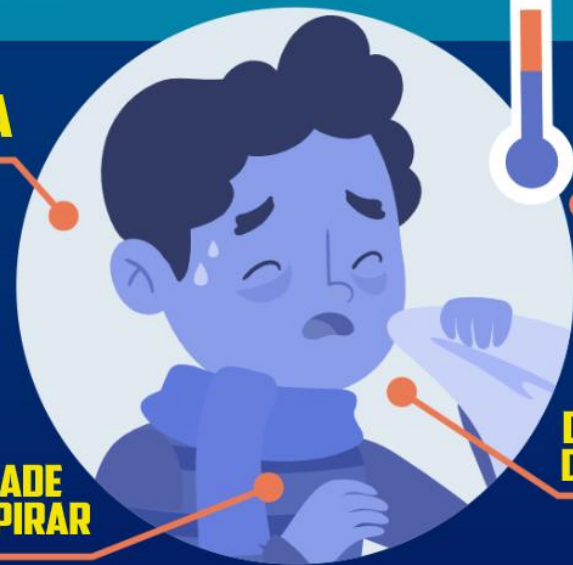
Os principais sintomas para identificar a doença são semelhantes a gripe ou resfriado:

FADIGA

FEBRE

DIFICULDADE PARA RESPIRAR

TOSSE / DIFICULDADE DE RESPIRAR



O QUE DEVEMOS FAZER

SE TIVER ESTES SINTOMAS E HISTÓRICO DE VIAGEM PARA LOCAIS DE TRANSMISSÃO, PROCURE ATENDIMENTO MÉDICO!



CUBRA SEMPRE O NARIZ E A BOCA AO TOSSIR E AO ESPANHAR



UTILIZE LENÇOS DESCARTÁVEIS, Jogue-os NO LIXO APÓS O USO



LAVE AS MÃOS FREQUENTEMENTE COM ÁGUA E SABÃO



EVITE TOCAR OLHOS, NARIZ E BOCA



NÃO COMPARTILHE OBJETOS DE USO PESSOAL



EVITE AGLOMERAÇÕES E IR AO TRABALHO/ESCOLA

24.

PROTOCOLO DE RETORNO AS ATIVIDADES PRESENCIAIS NAS ESCOLAS DE EDUCAÇÃO BÁSICA



PRINCIPAIS PONTOS:

- Elaboração do Plano de Retorno das atividades escolares presenciais;
 - Usar máscara, obrigatoriamente;
 - Lavar frequentemente as mãos até a altura dos punhos, com água e sabão, ou higienizar com álcool em gel 70%;
 - Não cumprimentar com aperto de mãos, beijos e abraços;
 - Respeitar o distanciamento de pelo menos 1 metro;
 - Não compartilhar objetos de uso pessoal, como copos e talheres, nem materiais didáticos, brinquedos ou jogos
 - Fazer aferição da temperatura de servidores, estudantes e colaboradores na entrada da escola e de salas e ambientes fechados, utilizando, preferencialmente, termômetro sem contato
 - Evitar o uso de bebedouros coletivos, orientando os estudantes a levarem suas garrafas de água e apenas utilizar os bebedouros como fontes para abastecê-las;
 - Deve-se privilegiar a ventilação natural, abrindo portas e janelas o máximo de tempo possível, evitando-se, inclusive, o toque em maçanetas e fechaduras;
 - Evitar o uso de ventiladores e ar condicionado. Caso isso não seja possível, os sistemas de ventilação e ar condicionado devem ser periodicamente inspecionados e limpos;
- **MONITORAMENTO E TRIAGEM DE ALUNOS, PROFESSORES E FUNCIONÁRIOS:** Todo e qualquer sintoma, em especial tosse, febre, coriza, dor de garganta, dificuldade para respirar, fadiga, tremores e calafrios, dor muscular, dor de cabeça, perda recente do olfato ou paladar, apresentado por estudante ou outra pessoa da comunidade escolar, deve ser comunicado imediatamente à escola, a qual notificará a Unidade Básica de Saúde (UBS), devendo ser afastada de suas atividades



25.

DEPRESSÃO E IDEIA SUICIDA EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Prevenção na escola: Vários estudos randomizados indicam que os programas de prevenção administrados nas escolas podem reduzir as tentativas de suicídio em alunos. Nesse programa tem-se o treinamento dos professores para reconhecer a depressão e possível ideia suicida nos alunos encaminhando o quanto antes para um serviço especializado.



O que pode?

Identificar os fatores de risco e sinais de alerta

- Tentativa de suicídio anterior
- Orientação gay, lésbica ou bissexual, ou identidade transgênero ou não conforme de gênero
- História de abuso físico ou sexual
- História familiar de comportamento suicida
- Ideação - falar ou ameaçar se machucar ou se matar; procurando maneiras de se matar; falar ou escrever sobre morte, morrer ou suicídio
- Abuso de substâncias - aumento do uso de substâncias
- Falta de propósito
- Ansiedade - preocupação, medo, agitação ou mudanças no padrão de sono;
- Preso - Sentir que não há saída para uma situação ruim;
- Desesperança;
- Afastamento de amigos, família e sociedade;
- Raiva;
- Imprudência;
- Mudança de humor.



Cobre o colégio do seu filho para ter a acreditação conforme a Lei Lucas. É obrigatória em todo território nacional tanto para colégios públicos como privados.

SELO DE ACREDITAÇÃO



ATUALIZAÇÃO 2021



ATENÇÃO!!

Este E-book faz parte da atualização 2021 do curso SBALS – Suporte básico de vida conforme a Lei Lucas, e tem o objetivo de atualizar os profissionais para as novas tendências nacionais e internacionais no atendimento de primeiros socorros e suporte básico de vida, a fim de, proporcionar maior qualidade e segurança no atendimento do paciente em ambiente escolar.

**SEGUE O LINK ABAIXO
DO TREINAMENTO COMPLETO**

COORDENADOR DO CURSO SBALS

**DR. PAULO MENDES - MÉDICO/INSTRUTOR MASTER
INTERNACIONAL - CTILSB**

CONTATO: (24) 98144-4513

WWW.PRAQUEMSALVAVIDAS.COM/CURSOSBALS

**“PORQUE O MAIOR PATRIMÔNIO DOS
PAIS SÃO SEUS FILHOS”**

VENHA FAZER A **CAPACITAÇÃO INTERNACIONAL** DA CTILSB E TER UM CURRÍCULO DIFERENCIADO.



AUTHORIZED
TRAINING
CENTER

Autores

Paulo Mendes

 @praquemsalvavidas

 Facebook.com/praquemsalvavidas

 Facebook.com/paulo-mendes

Júlio Rennê

 @grupoemsmanaus

 Facebook.com/grupoemsmanaus

Revisão

Júlio Araujo

 @enfjulioaraujo

Marcelo Ceppo (Diretor da CTILSB internacional)

 @ctilsb

 Facebook.com/marcelo.ceppo

Antônio Tomê

 @antoniotomearmindo

 Facebook.com/antoniotomearmindo