Bônus — para os momentos de emergência

Guia de Primeiros Socorros em Casa

O que fazer, na hora certa, sem precisar adivinhar.



Não é pra decorar agora.
É pra *abrir* na hora que precisar.

Material educativo. Não substitui atendimento médico de emergência — em caso de dúvida, ligue 192 (SAMU).

Como Usar Este Guia em Uma Emergência

Este guia foi criado para ajudar você a agir com calma e segurança em situações de emergência. Mantenha-o sempre por perto, em um local de fácil acesso, para que possa consultar quando precisar.



1

Respire fundo

Mantenha a calma. Respire lenta e profundamente para ajudar a controlar a situação.



2

Abra a página da situação

Encontre rapidamente a situação que você está enfrentando neste guia.



3

Siga os passos

Leia com atenção e siga as orientações na ordem indicada. Cada passo faz a diferença.



4

Na dúvida, ligue 192

Se não tiver certeza do que fazer ou se a situação for grave, ligue imediatamente para o 192.



Próxima página:

Guia Rápido de Decisão

Use este guia para decidir com rapidez e segurança o que fazer em cada situação.

Guia Rápido de Decisão

SAMU, Pronto-Socorro ou Observar em Casa?

Responda estas 3 perguntas para decidir o melhor caminho.

1 Sem responder/ respirar/ sangrando? → SIM → **LIGUE 192 AGORA**

NÃO ↓

2 De repente e grave? → SIM → **LIGUE 192 OU PRONTO-SOCORRO**

NÃO ↓

3 Conhecido e leve? → SIM → **MÉDICO OU UBS/UPA**

REGRA DE OURO

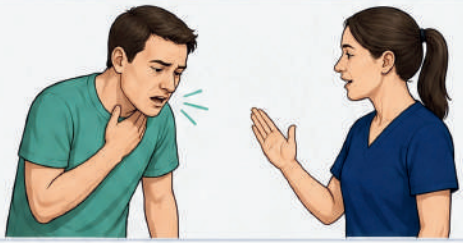
NA DÚVIDA, LIGUE 192

Engasgo
(Obstrução das Vias Aéreas)

PASSO A PASSO POR CENÁRIO

1 Pessoa tossindo e falando

INCENTIVE A TOSSIR.



Tosse eficaz pode eliminar o objeto.

2 Engasgo grave (não tosse/fala)

MANOBRA DE HEIMLICH

1. Posicione-se atrás da pessoa.
2. Faça um punho e coloque acima do umbigo.
3. Com a outra mão, segure o punho.
4. Comprima para dentro e para cima com força.



Repita as compressões até que o objeto seja expelido ou a pessoa perca a consciência.

3 Pessoa deitada

- Vire de lado, cabeça baixa.



Ajuda a liberar as vias aéreas e prevenir aspiração.

4 Perda de consciência

- Deite de costas.
- Ligue 192 imediatamente.



LIGUE 192 IMEDIATAMENTE

Mantenha a calma e aja rápido. Cada segundo pode salvar uma vida.

Queda da Cama ou da Cadeira



1. **Mantenha a calma.**
2. **Verifique consciência.**
3. **Pancada na cabeça?** Não mova o pescoço.
4. **Sinais de fratura?** Não mova, ligue 192.
5. **Sem sinais graves?** Ajude a levantar com calma.
6. **Observe nas próximas 24h.** Fique atento a dores, tontura, vômitos ou alterações.

Evite movimentos bruscos que podem agravar lesões na coluna.

LIGUE 192
Em caso de sinais de fratura ou sintomas graves.



Como ajudar corretamente:
Apoie o corpo da pessoa, segure pelas costas e ombros, mantendo a coluna alinhada. Nunca puxe pelos braços.

Falta de Ar Súbita ou Respiração Acelerada

1. Ligue 192.
2. Deixe a pessoa sentada ou semi-sentada.
3. Incline o tronco para frente.
4. Afrouxe roupas.
5. Não ofereça água/comida.
6. Anote a hora de início.

POSIÇÃO CORRETA
Sentada ou semi-sentada com apoio.



SINAIS GRAVES
Fique atento!

- Lábios arroxeados.
- Não consegue falar frases inteiras.
- Sonolência.

Confusão Mental ou Mudança de Comportamento

CHECKLIST

1. Qual o nome?
2. Onde está?
3. Que dia é hoje?



O QUE FAZER

1. Fique calmo.
2. Não discuta.
3. Verifique febre/remédios.
4. Ligue para o médico.

ALERTA VERMELHO

Ligue **192** se houver febre alta, fala enrolada ou fraqueza (sinais de AVC).

Convulsão

FAÇA

1. Deite de lado.
2. Afaste objetos.
3. Afrouxe roupas.
4. Cronometre o tempo.

NUNCA FAÇA

- Não segure a pessoa.
- Não coloque nada na boca.
- Não jogue água.

POSIÇÃO LATERAL DE SEGURANÇA



LIGUE 192

SE:

- Crise > 5 min
- Se repetir
- Se for a primeira vez

Ficha de Emergência

Preencha agora, antes de precisar



Nome	.....
Idade	.....
Tipo sanguíneo	.....
Condições de saúde	.....
Medicações em uso	.....
Alergias	.....
Médico responsável	.....
Contatos de emergência	.....
Convênio	.....
Hospital de referência	.....

DICA:
Tire uma foto desta página e deixe salva no celular.