

A Família, os Amigos e a Comunidade juntos na Proteção Civil de Portugal



GUIA 2
SAÚDE

PRIMEIROS SOCORROS QUANDO A AJUDA NÃO CHEGA

NÃO RESPIRA

SANGRA

ENGASGADO

QUEIMADURAS

OSSOS

CALOR E FRIO

MEDICAÇÃO

HIGIENE

Quando o 112 não atende ou a ambulância não consegue chegar, quem está ao lado és tu.
Lê com a família, faz um curso de suporte básico de vida e guarda no kit.

112

Tenta sempre
primeiro



ANTES DE TUDO

Calma, segurança e uma ordem simples. Assim não te esqueces do mais importante.

1

PERIGO?

Trânsito, fogo, gás, cabos, escombros. Primeiro afasta o perigo.

2

RESPONDE?

Toca nos ombros e fala alto: "Está bem? Ouve-me?"

3

RESPIRA?

Inclina a cabeça para trás e vê, ouve e sente até 10 s.

4

SANGRA MUITO?

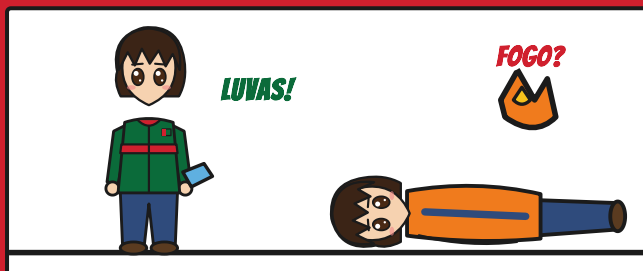
Uma hemorragia forte mata em minutos. Carrega já.

5

PEDE AJUDA

112, vizinhos, rádio. Manda alguém e continua a ajudar.

TU PRIMEIRO: NÃO SEJAS A SEGUNDA VÍTIMA



- ✗ Não entres em fumo, água a correr, prédios a cair ou zonas com gás.
 - ✗ Não toques em sangue sem **luvas**. Sem luvas, usa um saco de plástico.
- Só mexes no ferido se ele estiver em perigo onde está. Se ficares ferido, deixa de haver quem ajude.

NÚMERO

PARA QUÊ

112

Emergência: vida em perigo. Grátis, sem saldo, com qualquer operador que tenha rede.

SNS 24

808 24
24 24

Doença que não é emergência, dúvidas, apoio psicológico

CIAV

800 250
250

Centro de Informação Antivenenos: intoxicações, 24 h

O QUE DIZER AO 112

- ✓ **Onde:** morada, ponto de referência, coordenadas do GPS.
- ✓ **O quê:** o que aconteceu e se ainda há perigo.
- ✓ **Quantos:** número de feridos, crianças, idosos.
- ✓ **Estado:** responde? respira? sangra?
- ✓ **Não desligues** antes de te dizerem.

VÁRIOS FERIDOS E POUCAS MÃOS: QUEM PRIMEIRO?

JÁ - VERMELHO

Não respira bem, sangra muito, não responde, tem muita falta de ar ou está pálido e frio.

A SEGUIR - AMARELO

Não consegue andar, mas fala e respira bem. Ossos partidos, queimaduras pequenas.

ESPERA - VERDE

Anda e fala sozinho. Pede-lhe que **ajude**: segurar uma compressa, ir buscar água.

Quem grita está a respirar. Muitas vezes o ferido mais grave é o que está calado. Volta a ver cada um de 10 em 10 minutos, porque o estado muda.

PREPARA-TE HOJE

- ✓ Faz um **curso de primeiros socorros** com quem vive contigo.
- ✓ Tem um **kit** e a **ficha médica** de cada um (páginas 12 e 13).
- ✓ Sabe onde ficam o **DAE**, a farmácia e o centro de saúde mais perto, e o caminho a pé.

O 112 NÃO RESPONDE?

- Insiste de poucos em poucos minutos e tenta de um sítio mais alto.
- Vai ou manda alguém ao **quartel de bombeiros**, centro de saúde ou GNR/PSP mais próximos.
- Ouve a **Antena 1**: anuncia os **postos de socorro** e hospitais a funcionar.
- Pede ajuda pela rádio (página 14).

2

NÃO RESPIRA: SUPORTE BÁSICO DE VIDA

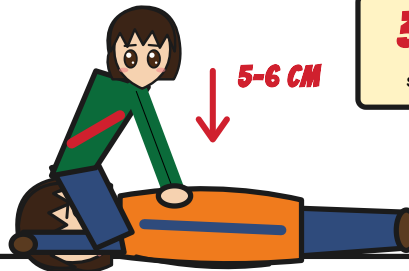
As mãos no peito fazem o coração bombear sangue. Cada minuto sem isso conta.

ADULTO: 30 COMPRESSÕES + 2 INSUFLAÇÕES



100-120
por minuto

chão duro · peito nu



30 : 2

sem parar

1. Não responde e não respira normalmente (ou só dá suspiros fundos e raros)? É paragem.
2. Liga o **112** em alta voz e pede a alguém que traga um DAE.
3. Deita-o de costas no chão. Põe a base da mão no **centro do peito**, a outra por cima, braços esticados.
4. Carrega **5 a 6 cm**, depressa (**100 a 120 por minuto**, ao ritmo de "Stayin' Alive"). Deixa o peito subir entre cada uma.
5. Ao fim de 30: inclina a cabeça para trás, levanta o queixo, tapa o nariz e sopra **2 vezes**, 1 segundo cada, até o peito subir.
6. Não sabes ou não queres insuflar? Faz **só compressões**, sem parar. Já salva vidas.
7. Não pares até: chegar ajuda, a pessoa acordar e respirar, ou ficares sem forças. Com mais gente, **trocam a cada 2 minutos**.

CRIANÇA E BEBÉ

- Começa com **5 insuflações**. Depois **30 : 2**.
- Carrega **1/3 da altura do peito**.
- Criança: **1 mão**. Bebé: **2 dedos** no meio do peito, abaixo da linha dos mamilos.
- Bebé: cabeça direita, não muito para trás. Sopra pela boca e nariz ao mesmo tempo, devagar.
- Estás sozinho? Faz 1 minuto de SBV antes de ires ligar.

DAE: DESFIBRILHADOR



- Liga-o e **faz o que a voz diz**. Ele é que decide se dá choque.
- Ninguém toca na pessoa durante a análise e o choque.
- Há DAE em farmácias, centros comerciais, estações e pavilhões. Sabe onde fica o mais perto de casa.

RESPIRA? DE LADO!



- Não responde mas respira: **posição lateral de segurança**. A língua e o vómito não tapam a garganta.
- Vê se respira de minuto a minuto.

Faz um curso de Suporte Básico de Vida com DAE. Ler não chega: as mãos têm de aprender. A Cruz Vermelha Portuguesa, os bombeiros e entidades certificadas pelo INEM dão cursos curtos. Leva a família.

ERROS QUE CUSTAM VIDAS

- ✗ Compressões **fracas ou lentas**. Carrega com o peso do corpo.
- ✗ Parar **mais de 10 segundos** para ver se "já respira".
- ✗ Medo de partir costelas. Pode acontecer e não faz mal: sem SBV, a pessoa morre.

AFOGAMENTO

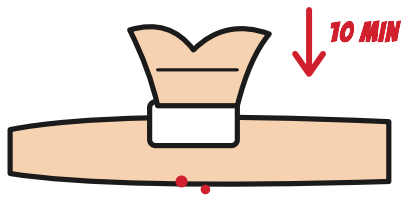
- Não te atires à água: atira-lhe uma **boia, corda ou garrafa vazia**.
- Fora de água e não respira: **5 insuflações** primeiro, depois 30 : 2.
- Vai vomitar água: vira-o de lado, limpa a boca e continua.

3

HEMORRAGIAS E CHOQUE

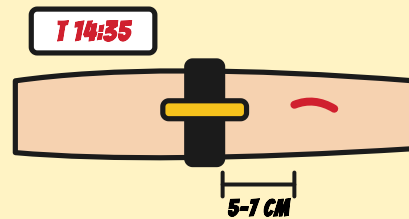
Sangue a jorrar ou a encharcar a roupa? Isto vem antes de tudo o resto.

1 - CARREGA COM FORÇA



- ✓ Põe uma compressa ou pano limpo e **carrega com a palma da mão, com força**, pelo menos **10 minutos**.
- ✓ **Não espreites**. Se o pano encharcar, põe outro por cima e continua.
- ✓ Ferida funda (coxa, axila, virilha)? **Enche o buraco** com gaze ou pano limpo, bem apertado, e carrega por cima.
- ✓ Depois, um **penso compressivo** ("penso israelita") ou ligadura bem apertada.

2 - GARROTE (BRAÇO OU PERNA)



- ✓ Quando a **pressão não chega** ou não consegues carregar (vários feridos, estás sozinho).
- ✓ **5 a 7 cm acima** da ferida, nunca em cima do joelho ou do cotovelo.
- ✓ Aperta **até o sangue parar**. Dói muito: é normal.
- ✓ **Escreve a hora** no garrote ou na testa ("T 14:35").
Não o alivies: só um médico o tira.

GARROTE IMPROVISADO

- Faixa **larga, com pelo menos 4 cm**: lenço triangular dobrado, gravata, manga de camisola.
- Dá uma volta, um nó, põe um **pau ou caneta forte** por cima, outro nó, e roda até parar o sangue. Prende o pau.
- **Nunca fio, cordão, arame ou cinto fino**: cortam e não param o sangue.
- Compra um garrote verdadeiro numa loja de material de socorro. **Há muitas cópias falsas** que partem quando se roda.

SANGUE DO NARIZ



CABEÇA À FRENTE

- Senta, **cabeça inclinada para a frente**. Para trás, não: engole o sangue.
- Aperta a **parte mole** do nariz 10 a 15 minutos, sem largar.
- Mais de 30 minutos, ou depois de uma pancada forte na cabeça? Precisa de médico.

CHOQUE: O CORPO A FICAR SEM SANGUE

Sinais: pele pálida, fria e suada, lábios cinzentos, pulso rápido e fraco, sede, tonturas, confusão, sonolência. Pode vir depois de uma hemorragia, queimadura grande, diarreia forte ou alergia.

Faz: para a hemorragia, **deita-o**, tapa-o por baixo e por cima (manta térmica), **pernas elevadas** se não houver lesão nas pernas, na anca ou na coluna.

Nada para beber nem comer. Fala com ele e não o deixes sozinho.

FERIDA NO PEITO

Faz bolhas ou ouve-se o ar? Cobre com **compressa, sem fechar por completo**. Deixa-o sentado, inclinado para o lado ferido, se isso o ajudar a respirar.

FERIDA NA BARRIGA

Se houver órgãos de fora, **não os empurres**. Cobre-os com pano limpo e húmido ou película aderente. Deita-o com os joelhos dobrados. Nada para beber.

DEDO OU MEMBRO CORTADO

Primeiro o sangue (garrote se for preciso). A parte cortada vai num saco fechado, **dentro de outro saco com água e gelo**, sem tocar no gelo. Vai com o ferido.

TOSSE? DEIXA TOSSIR

Se consegue tossir, falar ou chorar, o ar ainda passa. **Incentiva a tossir** com força e não bates nas costas.

NÃO TOSSE, NÃO FALA, AGARRA O PESCOÇO?



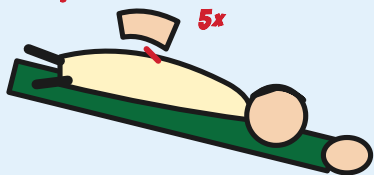
ADULTO E CRIANÇA MAIOR

1. Põe-te ao lado e um pouco atrás. Inclina-o bem **para a frente**.
2. Dá **5 pancadas fortes nas costas**, entre as omoplatas, com a base da mão.
3. Não saiu? Põe-te atrás, punho fechado **entre o umbigo e o fundo do esterno**, a outra mão por cima, e puxa **para dentro e para cima** com força. **5 vezes**.
4. **Alterna 5 + 5** até sair ou até deixar de responder.
5. Deixou de responder? Deita no chão, liga o 112 e começa o **SBV** (página 2).
6. Depois das compressões abdominais, deve ser **visto por um médico**, mesmo que fique bem.

Grávida ou muito forte: em vez da barriga, as compressões fazem-se **no peito**.

BEBÉ (MENOS DE 1 ANO)

CABEÇA MAIS BAIXA



- Deita-o de **barriga para baixo no teu antebraço**, com a cabeça mais baixa que o corpo. Segura o queixo, sem apertar o pescoço.
- Dá **5 pancadas** nas costas, entre as omoplatas.
- Vira-o de costas no outro braço e faz **5 compressões no peito com 2 dedos**, no mesmo sítio do SBV, mais lentas e fortes.
- **Nunca** compressões na barriga de um bebé. Não vás às cegas com o dedo à boca: só tiras o que vês.

ALERGIA GRAVE (ANAFILAXIA)

Sinais: lábios, língua ou cara a inchar, voz rouca, falta de ar ou pieira, manchas pelo corpo, tonturas, desmaio. Aparece minutos depois de uma picada, comida ou medicamento.



- ✓ Tem **caneta de adrenalina**? Espeta na **parte de fora da coxa**. Pode ser por cima da roupa. Segura uns segundos (vê as instruções da caneta).
- ✓ Liga o 112. Deitado com as pernas elevadas; **sentado** se tiver falta de ar.
- ✓ Não melhora em **5 a 15 minutos**? Se houver 2.ª caneta, dá na outra coxa.

CRISE DE ASMA

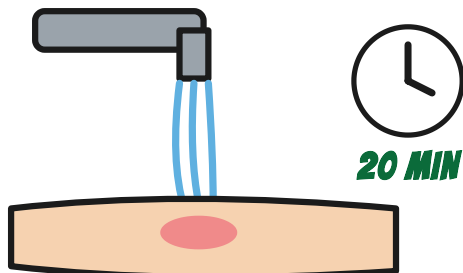
- ✓ Senta, ligeiramente inclinado para a frente. **Calma** e roupa larga.
- ✓ **Inalador de alívio** (normalmente azul): 1 puff a cada 30 a 60 segundos, **até 10 puffs**. Com câmara expansora funciona melhor.
- ✓ Não melhora, não consegue falar, lábios azulados? **Emergência**. Repete os puffs enquanto esperas.
- ✓ Quem tem asma deve ter **2 inaladores** e saber o seu plano escrito com o médico.

5

QUEIMADURAS E FERIDAS

Sem hospital por perto, a ferida bem limpa é a melhor arma contra a infeção.

QUEIMADURA: ÁGUA, 20 MINUTOS

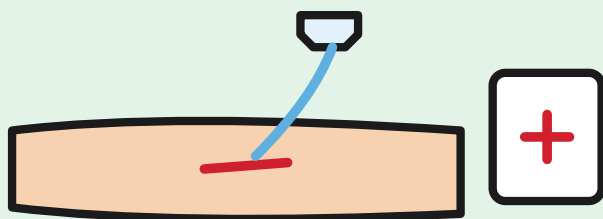


- ✓ Afasta da fonte de calor. Põe a zona debaixo de **água corrente fresca** (não gelada) durante **20 minutos**. Mesmo uma hora depois ainda ajuda.
- ✓ Tira **anéis, pulseiras e relógio** logo, antes de inchar. Roupa colada à pele não se arranca.
- ✓ Cobre com **película aderente** (sem enrolar apertado) ou um saco de plástico limpo.
- ✓ Mantém o resto do corpo **quente**: arrefecer demasiado é perigoso, sobretudo em crianças.

- ✗ Não rebentes as bolhas.
- ✗ Nada de manteiga, azeite, pasta de dentes, gelo ou cremes caseiros.

Precisa de médico: maior que a palma da mão do ferido, na **cara, mãos, pés, genitais** ou articulações, à **volta** de um braço ou perna, pele branca ou negra, queimadura química ou elétrica, bebés, crianças e idosos.

LIMPAR UMA FERIDA



1. Lava as mãos e põe luvas.
2. Lava a ferida com **muita água potável** (de garrafa ou fervida e arrefecida) ou soro, até sair toda a terra.
3. Tira a sujidade que se vê com uma pinça limpa.
4. Antisséptico à volta, compressa e ligadura. **Muda o penso todos os dias**, ou se molhar.

FECHAR OU DEIXAR ABERTA?

- **Corte limpo e recente** (faca, vidro): podes juntar as bordas com **tiras adesivas de sutura**.
- **Ferida suja, funda, com mais de umas horas, ou mordedura: não feches**. Lava bem, cobre e deixa a ferida drenar. Fechada, infeta.
- Um objeto espetado (pau, vidro grande) **não se tira**: fixa-o com compressas à volta.
- Vacina do **tétano** em dia: confirma no boletim de vacinas de cada pessoa. Ferida suja e vacina em atraso? Médico assim que for possível.

SINAIS DE INFEÇÃO: MÉDICO COM URGÊNCIA

- ✗ Vermelhidão que **alastra** (marca a borda com caneta e vê no dia seguinte)
- ✗ **Pus**, mau cheiro, **riscas vermelhas** a subir pelo braço ou perna
- ✗ Calor, inchaço e dor a **aumentar** depois do 2.º dia
- ✗ **Febre**, arrepios, sentir-se muito mal

OLHOS

- Pó ou areia: pestaneja e lava com água limpa. **Não esfregues**.
- **Químico** (lixívia, cal, cimento): lava **15 minutos** com água a correr, do nariz para fora.
- Algo espetado no olho: não tires. Tapa os **dois olhos** sem carregar e vai ao hospital.

CHOQUE ELÉTRICO

- **Desliga a corrente** no quadro antes de tocar. Com cabos da rede na rua: fica a 10 m e liga o 112.
- Não respira: SBV.
- Queimaduras elétricas parecem pequenas mas são fundas: **médico sempre**.

PÉS E BOLHAS

- Se tiveres de andar muito: meias secas, uma muda por dia, pés ao ar à noite.
- Zona a arder? Adesivo **antes** de fazer bolha.
- Bolha: não a rebentes. Protege com um penso almofadado.

OSSO PARTIDO: IMOBILIZA COMO ESTÁ

**APANHA A ARTICULAÇÃO
DE CIMA E A DE BAIXO**

TALA: REVISTAS • CARTÃO • PAU • TÁBUA



LENÇO TRIANGULAR

Não endireites o osso. Imobiliza na posição em que está, almofadado com panos. Ata a tala com tiras largas, por cima e por baixo da lesão, nunca em cima.

Depois de atar, vê os **dedos**: quentes, rosados e com sensibilidade? Se ficarem frios, brancos, azulados ou dormentes, **alarga**.

Ossos à vista: não o empurres para dentro. Cobre com compressa limpa e húmida, controla o sangue à volta e imobiliza. Precisa de hospital.

ENTORSE E PANCADA

Repouso	Não forces. Usa uma muleta improvisada.
Gelo	15 a 20 min, embrulhado num pano , várias vezes por dia. Sem gelo: água fria ou um saco de legumes congelados.
Compressão	Ligadura elástica firme, sem cortar a circulação.
Elevação	Acima do nível do coração, com almofadas.

Não consegue pôr o pé no chão ao fim de 4 passos, ou o osso dói muito ao toque? Pode estar partido: trata como fratura.

SUSPEITA DE LESÃO NA COLUNA

Queda de altura, acidente de carro, mergulho, pancada forte nas costas ou no pescoço, formigueiro ou fraqueza nos braços ou pernas.

- ✓ **Não mexas**, a não ser que haja perigo (fogo, água, desabamento).
- ✓ Segura a **cabeça alinhada** com o corpo, com as mãos dos dois lados.
- ✓ Vomita? Vira-o de lado **em bloco**, cabeça, ombros e anca ao mesmo tempo, com 2 ou 3 pessoas.
- ✓ Não respira? A vida vem primeiro: faz SBV.

PANCADA NA CABEÇA: VIGIA 24 HORAS

- ✗ **Vômitos** repetidos
- ✗ **Sonolência** que não passa, difícil de acordar
- ✗ **Confusão**, fala estranha, não reconhece pessoas
- ✗ Dor de cabeça a piorar
- ✗ **Pupilas** de tamanhos diferentes
- ✗ **Convulsão** ou desmaio
- ✗ **Líquido ou sangue** pelo nariz ou ouvidos
- ✗ Fraqueza de um lado do corpo



Qualquer destes sinais é **emergência**. Nas primeiras 24 h, a pessoa **não fica sozinha**: alguém a acorda de poucas em poucas horas e confirma que responde normalmente. Sem álcool e sem calmantes. Crianças e idosos (sobretudo quem toma anticoagulantes) merecem mais cuidado.



CALOR, FRIO E DESIDRATAÇÃO

Sem ar condicionado, sem aquecimento e sem água limpa, o corpo é posto à prova.

GOLPE DE CALOR: ARREFECE JÁ



+ 40 °C

pele quente · confuso

- **Sinais:** pele muito quente, vermelha, seca ou suada, confusão, fala estranha, desmaio, convulsões. **É emergência.**
- Para a **sombra**, tira a roupa, **molha o corpo todo** e abana. Panos frios ou gelo no **pescoço, axilas e virilhas**. Se der, mete-o num banho de água fresca.
- Água a goles só se estiver bem acordado.
- **Esgotamento pelo calor** (suores, fraqueza, dor de cabeça, náuseas): sombra, deitar, beber água ou soro. Se piorar, é golpe de calor.

HIPOTERMIA: AQUECE DEVAGAR



SECO

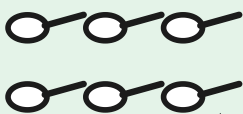
- **Sinais:** tremores, mãos frias, fala arrastada, desajeitado, confuso, sonolento. Se **deixar de tremer** e estiver gelado, é grave.
- Abrigo do vento. **Tira a roupa molhada**, veste roupa seca, mantas, gorro e **manta térmica** por fora.
- Aquece primeiro o **tronco** (peito, pescoço, axilas, virilhas): garrafas de água quente embrulhadas, o calor de outra pessoa.
- Bebida quente e doce **só se estiver acordado** e engolir bem. Sem álcool. Mexe-lhe com cuidado e não esfregues os braços e as pernas.

SORO CASEIRO (RECEITA DA OMS)



1 L

+



**6 COLHERES DE CHÁ
RASAS DE AÇÚCAR**

+



**1/2 COLHER DE CHÁ
RASA DE SAL**

MEXE BEM

goles pequenos

deita fora ao fim de 24 h

Água segura: fervida e arrefecida ou desinfetada (Guia 1). Colheres de chá **rasas:** sal a mais faz mal, sobretudo a bebés.

Na farmácia há **saquetas de sais de reidratação oral**. São mais certas: tem algumas no kit.

Diarreia ou vómitos: um copo depois de cada dejeção, aos golinhos. **Bebés continuam a mamar** ou a beber o leite habitual.

SINAIS DE DESIDRATAÇÃO

- ✗ Urina **pouca e escura**, boca e lábios secos, muita sede
- ✗ Cansaço, tonturas ao levantar, dor de cabeça
- ✗ Bebê: chora **sem lágrimas**, fraldas secas, **moleirinha afundada**, muito mole

PROCURA AJUDA MÉDICA SE

- Bebê ou idoso com diarreia ou vómitos que não param
- Sangue nas fezes, febre alta, não urina há muitas horas
- Está muito sonolento, confuso ou não consegue beber

PREVENIR O CALOR

Persianas fechadas de dia e janelas abertas à noite. Fica na divisão mais fresca e evita sair **entre as 11 e as 17 h**. Bebe água antes de ter sede. Roupa clara e larga, chapéu. Bebés, idosos e doentes crónicos são os primeiros a sofrer: **visita-os**.

PREVENIR O FRIO

Uma divisão só para todos, com cortinas e portas fechadas. Várias camadas de roupa, gorro, meias, cama com mantas e sacos-cama. Come e bebe quente. Nunca braseiras nem fogareiros dentro de casa: **monóxido de carbono** (Guia 1).

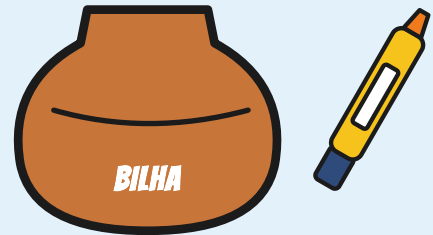
MEDICAÇÃO: NÃO DEIXES ACABAR

2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

A MINHA LISTA

- ✓ Fala com o teu **médico ou farmacêutico** sobre como ter sempre uma **reserva** dos medicamentos de que não podes ficar sem.
- ✓ Gasta primeiro as caixas mais antigas e repõe logo a reserva.
- ✓ Faz uma **lista em papel**: nome do medicamento, dose, horas e para quê. Uma cópia na mochila e outra na ficha médica (página 13).
- ✓ Leva também **óculos de reserva**, pilhas do aparelho auditivo, a prótese dentária, a bomba da asma e a caneta de adrenalina.

INSULINA SEM FRIGORÍFICO



- A insulina **em uso** aguenta normalmente cerca de **4 semanas** fora do frigorífico, abaixo de 25 a 30 °C. **Confirma no folheto** da tua.
- **Nunca congelar**, nem ao sol, nem no carro ao calor.
- Guarda num sítio fresco: caixa térmica, bilha de barro molhada, cave.
- Turva quando devia ser clara, ou com flocos? Não uses.

HIPOGLICEMIA (AÇÚCAR BAIXO)

Sinais: suores, tremores, fome, palidez, irritação, confusão, comportamento estranho. Quem toma insulina ou alguns comprimidos para a diabetes, e come pouco, corre mais risco.

- ✓ Acordado e a engolir bem: **15 g de açúcar**, cerca de **2 a 3 pacotes de açúcar** em água ou **meio copo de sumo** (não “light”).
- ✓ Espera **15 minutos**. Se não melhorar, repete. Depois, come pão ou bolachas.
- ✗ Não responde? **Nada pela boca**. Posição lateral de segurança, 112, e **glucagon** se houver e alguém souber dar.

APARELHOS QUE PRECISAM DE LUZ

- Concentrador de **oxigénio**, **CPAP**, aspirador de secreções, bomba de alimentação, cama articulada: faz já um **plano de energia** com baterias, carro ou gerador (ver **Guia 3 · Energia**).
- Pergunta à empresa do oxigénio por **garrafas de reserva** e quanto tempo duram.
- Quem depende de equipamento médico pode pedir o registo como **cliente prioritário na E-REDES**, com declaração médica.
- Diálise, quimioterapia, tratamentos regulares: pergunta à tua equipa de saúde **o que fazer se não conseguires lá chegar**.

ACAMADOS E IDOSOS FRÁGEIS

Muda de posição a cada 2 horas (costas, lado, outro lado), com almofadas entre os joelhos. Assim evitas as feridas de pressão (escaras).

Pele **limpa e seca**, lençóis sem pregas, creme nas zonas de apoio. Vê todos os dias os calcanhares, a anca e o fundo das costas.

Oferece **água várias vezes** ao dia: os idosos sentem menos sede. No calor e no frio, vigia-os mais. Uma visita diária dos vizinhos faz a diferença.

GRÁVIDAS E BEBÉS

Grávida: sabe onde fica a maternidade e tem a mala e o boletim prontos. **Procura ajuda já** se houver perda de sangue ou de líquido, contrações regulares antes do tempo, dor de cabeça forte com visão turva, inchaço súbito ou se o bebé se mexer muito menos.

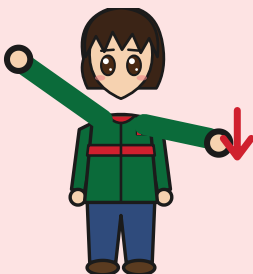
Bebés: a **mama** é a comida e a água mais seguras: continua a amamentar. Leite em pó só com **água segura** e biberões fervidos. Ter uma reserva de leite **pronto a usar** e de fraldas ajuda muito quando falta água.

AVC: OS 3 F



FACE

Face: pede para sorrir. Um lado da boca descai?



FORÇA

Força: levanta os 2 braços 10 segundos. Um cai ou não sobe?

"Ho-je... es-tá...
um... di-a..."

FALA

Fala: repete uma frase simples. Fala enrolada, sem sentido ou não consegue?

Basta um: **liga o 112 já** e **escreve a hora** em que começou (ou a última vez que o viste bem). Deita com a cabeça ligeiramente levantada. Nada pela boca: pode não conseguir engolir.

ATAQUE CARDÍACO

- **Sinais:** dor, aperto ou peso no peito **mais de 5 minutos**, que pode ir para o braço, pescoço, maxilar ou costas. Suores frios, náuseas, falta de ar, ansiedade.
- Mulheres, idosos e diabéticos podem ter sinais mais vagos: cansaço, mal-estar, dor na barriga.
- ✓ **Para tudo.** Senta-o, meio deitado, encostado. Desaperta a roupa. Liga o 112.
- ✓ Se tiver a **sua própria medicação** para o coração, ajuda-o a tomar como o médico lhe ensinou.
- ✓ Deixa de responder e não respira? **SBV** e DAE (página 2).
- ✗ Não dês medicamentos de outras pessoas. Não o deixes ir a pé ou a conduzir.

CONVULSÃO

- ✓ Afasta móveis e objetos. **Almofada debaixo da cabeça.** Olha o relógio.
- ✓ Quando parar: **posição lateral de segurança.** Fica com ele até estar acordado.
- ✗ **Nada na boca** e não o segures à força.
- ✗ Mais de **5 minutos**, repete-se, é a primeira vez, está grávida, ferido ou dentro de água: **emergência.**

DESMAIO

- Deita-o de costas e **levanta-lhe as pernas.** Ar fresco, desaperta a roupa.
- Costuma acordar em 1 ou 2 minutos. Não acorda, ou não respira normalmente? Página 2.
- Levanta-se devagar, primeiro sentado. Bebe água e come algo doce.

FEBRE: QUANDO É GRAVE

A febre em si é uma defesa. Dá de beber, roupa leve, descanso. O medicamento para a febre, como diz o folheto. **Procura ajuda já** se houver:

- ✗ Bebê com **menos de 3 meses** com febre
- ✗ **Manchas** na pele que não desaparecem ao carregar com um copo
- ✗ Pescoço rígido, confusão, convulsão, muita sonolência
- ✗ Falta de ar, lábios azulados, não bebe nem urina

TOSSE E GRIPES EM GRUPO

- ✓ Quem está doente fica num canto **arejado**, com máscara se houver, e longe dos bebés e idosos.
- ✓ Tosse para o cotovelo. Lenços para o lixo fechado. Lava as mãos.
- ✓ Uma pessoa só trata do doente.
- ✓ Abre as janelas uns minutos várias vezes por dia, mesmo no frio.

VÍBORA

Em Portugal as mordeduras são raras e quase nunca mortais, mas precisam sempre de **hospital**.

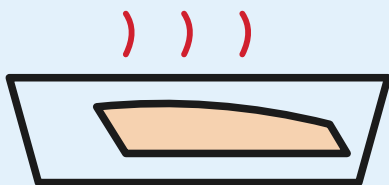
- ✓ **Calma e quieto.** Imobiliza o membro como se estivesse partido, abaixo do coração. Tira anéis e relógio.
- ✗ Não cortes, não chupes, não ponhas garrote nem gelo. Não tentes apanhar a cobra.

ABELHA E VESPA

- ✓ Tira o ferrão **depressa**, de preferência raspando com a unha ou um cartão.
- ✓ Água fria ou gelo embrulhado. Eleva o braço ou a perna.
- ✓ Picada **na boca ou garganta**, muitas picadas, ou sinais de **alergia grave**: adrenalina e 112 (página 4).

CARRAÇAS

- ✓ Pinça de pontas finas **rente à pele** e puxa devagar, a direito. Sem álcool, azeite ou fogo.
- ✓ Desinfeta e anota a data. Nas semanas seguintes, **febre ou mancha** à volta da picada = médico.

PEIXE-ARANHA**QUENTE**

- Pé em **água quente**, o mais quente que se aguentar **sem queimar** (testa com a tua mão), 30 a 90 minutos. O calor destrói o veneno.
- Dói muito mas passa. Inchaço grande ou alergia: médico.

CARAVELA-PORTUGUESA E MEDUSAS

- Sai da água. Lava com **água do mar**, **nunca água doce**. Não esfregues.
- Tira os tentáculos com **pinça ou luvas**, nunca com as mãos.

CÃO, GATO E OUTROS ANIMAIS

- ✓ **Lava 15 minutos com água e sabão**, a correr. Depois antisséptico e um penso solto.
- ✓ **Não fechar** a ferida. Mordeduras infetam muito: médico assim que possível, também por causa do tétano e da raiva.
- ✓ Anota de quem é o animal, para se saber se está vacinado.

INTOXICAÇÕES: CIAV 800 250 250

- ✓ Liga ao **Centro de Informação Antivenenos** e tem a **embalagem na mão**: o que foi, quanto, quando, peso e idade.
- ✓ Produto na pele ou nos olhos: lava com muita água 15 minutos.
- ✗ **Não provoques o vômito** nem dê leite. Não responde ou tem convulsões: 112.

MONÓXIDO DE CARBONO: AR LIVRE!

Dor de cabeça, tonturas, náuseas, várias pessoas da mesma casa mal ao mesmo tempo, perto de gerador, braseira, fogareiro ou esquentador? **Sai já para a rua**, abre tudo, desliga se for seguro e liga o 112. Não tem cheiro (ver Guia 1, "Gases e fogo").

LAGARTA DO PINHEIRO

As **procecionárias** (fila de lagartas nos pinhais, do inverno à primavera) largam pelos que irritam a pele e os olhos. Não toques. Pele: tira a roupa, lava com água sem esfregar, e tira os pelos com fita adesiva. Olhos ou boca: lava muito e vai ao médico. **Cães** que lhes tocam com a boca precisam de veterinário já.

COGUMELOS E PLANTAS

Na falta de comida, **não comas cogumelos nem plantas silvestres** que não conheças com toda a certeza. Alguns cogumelos mortais só dão sintomas **6 a 24 horas** depois, quando a pessoa já parece bem. Comeu e ficou mal? CIAV **800 250 250** e guarda um pedaço.

MÃOS LIMPAS**20 S**

- ✓ Água e sabão **20 segundos**, antes de comer e cozinhar, depois da casa de banho e de tratar feridos.
- ✓ Pouca água? **Garrafão com torneira** ou garrafa furada na tampa, e um balde por baixo.
- ✓ Sem água: **gel com pelo menos 60 % de álcool**. Não limpa terra nem gordura.

SANITA SEM ÁGUA

serradura



- Sanita ou balde com **2 sacos** resistentes, um dentro do outro.
- Depois de cada uso, cobre com **serradura, terra seca, cinza** ou areia. Menos cheiro e menos moscas.
- Fecha bem o saco e guarda num **caixote com tampa**, fora de casa, longe da água e das crianças.
- Ainda corre água no prédio? Despeja um balde de **água já usada** (do duche ou da loiça) para fazer a descarga.

LIXO E BICHOS

- Lixo em sacos fechados, num contentor com tampa, longe de casa.
- Comida em caixas fechadas. Ratos e moscas trazem doenças.
- Água parada (baldes, pneus) cria mosquitos: esvazia ou tapa.

COMIDA E LOIÇA

- Só água segura para beber, lavar dentes, legumes e biberões.
- Pratos de papel poupam água.
- Quem tem diarreia ou vómitos **não cozinha** para os outros.

MORTOS DE ANIMAIS

- Não toques sem luvas. Avisa a câmara municipal ou as autoridades.
- Afasta-os de poços, ribeiras e depósitos de água.

CABEÇA FRIA: CUIDAR DE QUEM ESTÁ CONNOSCO

- ✓ **Rotina:** horas para comer, dormir, trabalhar e descansar. Dá sensação de controlo.
- ✓ **Informação fiável,** a horas certas (rádio, regra 3-3-3). Boatos fazem mal. Desliga quando for demais.
- ✓ **Fala** do que sentes. Medo, raiva, choro e insónia são reações normais a uma situação anormal.
- ✓ **Dorme** o que puderes, por turnos se for preciso.
- ✓ **Crianças:** explica com palavras simples e verdade. Deixa brincar e desenhar e dá-lhes pequenas tarefas. Mantém-nas perto.
- ✓ **Idosos e pessoas sozinhas:** visita, conversa, inclui.
- ✓ **Cuida de quem cuida:** revezem-se. Ninguém aguenta sozinho dias seguidos.
- ✓ O **SNS 24 (808 24 24 24)** também tem apoio psicológico.
- ✓ Mais em **Guia 4 - Mente e grupo**.

"Estamos juntos. Temos um plano. Vamos fazer uma coisa de cada vez."



Alguém fala em **pôr fim à vida**, não come nem bebe há dias ou deixou de reagir? Não o deixes sozinho e procura ajuda profissional logo que possível.

CORPO E ROUPA COM POUCA ÁGUA

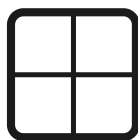
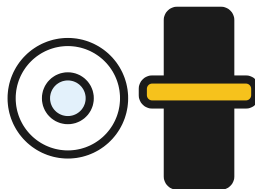
Banho de **esponja ou toalhas**: cara, axilas, virilhas e pés todos os dias. Muda a roupa interior e as meias. Lava a roupa de bebés e doentes primeiro, com água segura e sabão.

DENTES

Escova os dentes com um copo de **água segura**. Uma dor de dentes forte, sem dentista, estraga dias: guarda escovas e pasta no kit e evita doces fora das refeições.



COMPRESSAS • LIGADURA • GARROTE • TESOURA • MANTA



O QUE TER (CASA • MOCHILA)

MATERIAL	CASA	MOCHILA
Luvras de nitrilo (pares)	20	4
Compressas esterilizadas 10×10	30	10
Ligaduras (5, 7 e 10 cm) e ligadura elástica	8	2
Penso compressivo de emergência ("israelita")	2	1
Garrote verdadeiro, de loja de confiança	1-2	1
Adesivo de rolo e pensos rápidos variados	2 + 40	1 + 10
Tiras adesivas de sutura	2 cx.	1 cx.
Soro fisiológico (monodoses)	20	5
Antisséptico (clorexidina ou iodopovidona)	1	1 peq.
Película aderente (queimaduras)	1 rolo	—
Tesoura de pontas redondas e pinça fina	1 + 1	1 + 1
Termómetro	1	—
Manta térmica	2	1 por pessoa
Máscara de bolso para insuflações	1	1
Lenços triangulares e tala moldável	2 + 1	1
Saquetas de sais de reidratação oral	10	3
Lanterna frontal com pilhas	1	1
Caderno, lápis e marcador (registo, hora do garrote)	1	1

MEDICAMENTOS

Combina com o teu **farmacêutico ou médico** o que faz sentido para a tua família, as doses por idade e peso, e o que não podes misturar com a medicação habitual. Normalmente:

- para a **dor e a febre**
- para **alergias** (anti-histamínico)
- para a **diarreia**: sais de reidratação
- creme para queimaduras e picadas
- a **medicação própria** de cada um, com reserva

Com o folheto e a dose escrita na caixa.

QUANDO MUDA A HORA

Duas vezes por ano, no fim de **março** e no fim de **outubro**, abre o kit:

- ✓ Validades dos medicamentos e do soro
- ✓ Pilhas da lanterna e do termómetro
- ✓ Repor o que se gastou
- ✓ Atualizar a ficha médica

SABER USAR

Abre o kit com a família e **treina**: pôr um garrote, fazer uma ligadura, a posição lateral de segurança. Material que ninguém sabe usar não salva ninguém.

KIT DE BOLSO

Num saco com fecho, no casaco ou no carro: **luvas, garrote, penso compressivo, 2 compressas, manta térmica, fita adesiva e marcador**. É o que resolve uma hemorragia grave nos primeiros minutos.

EXTRAS ÚTEIS

Oxímetro de dedo (oxigénio e pulso), **medidor de tensão** e, para diabéticos, medidor de glicemia com tiras de reserva. Pilhas para todos. Um livro de primeiros socorros em papel.



FICHA MÉDICA DA FAMÍLIA

Num desmaio ou num acidente, quem ajuda precisa disto. A lápis, para ir atualizando.

	PESSOA 1	PESSOA 2	PESSOA 3	PESSOA 4
Nome				
Data de nascimento				
Peso (crianças)				
N.º de utente SNS				
Grupo sanguíneo				
Alergias medicamentos, comida, picadas				
Doenças diabetes, coração, epilepsia...				
Medicação e dose nome · quanto · a que horas				
Aparelhos pacemaker, oxigénio, óculos, auditivo				
Vacina do tétano ano da última dose				
Médico de família nome · centro de saúde · tel.				
Contacto de emergência nome · telefone				
Notas gravidez, dieta, como acalma				

Faz **uma cópia por mochila** e guarda uma foto no telemóvel. Muda a medicação? Atualiza logo. Mais de 4 pessoas? Fotocopia esta página.

Estes dados são **pessoais e de saúde**. Guarda a ficha num envelope, não a deixes à vista, e não a leias em voz alta pela rádio.



REGISTO DO FERIDO E PEDIR AJUDA

Anota de 10 em 10 minutos. Quem vier a seguir fica a saber tudo num minuto.

Nome / idade:

Onde estava:

O que aconteceu e a que horas:

Garrote? Hora: Alergias:

HORA	RESPIRA POR MIN.	PULSO POR MIN.	AVDN	PELE COR · TEMP.	O QUE FIZESTE · O QUE MUDOU

AVDN: Alerta (acordado, sabe onde está) · responde à Voz · responde só à Dor (beliscar o ombro) · Não responde.

Contar: respirações e pulso (pulso no pescoço ou no punho) durante 30 segundos, vezes 2.

MENSAGEM DE PEDIDO DE AJUDA

1 · Onde	Morada, referência, coordenadas
2 · O quê	Queda, corte, queimadura, doença...
3 · Quantos	Feridos, idades aproximadas
4 · Estado	Responde? Respira? Sangra? (AVDN)
5 · Já fizemos	Garrote às 14:35, ligadura, SBV...
6 · Precisamos	Ambulância, médico, transporte, medicamento

Escreve-a **antes** de falar. Lê devagar e pede que a repitam.

SEM TELEFONE: PELA RÁDIO



**"EMERGÊNCIA MÉDICA,
EMERGÊNCIA MÉDICA..."**

- **PMR446:** canal 7, tom 7 (convenção informal).
- **CB 27 MHz:** canal 9.
- **Radioamador 2 m:** 145,500 MHz.
- Pede a quem ouvir que **retransmita** ao 112 ou aos bombeiros.

Na rádio tudo se ouve. Não digas nomes completos nem doenças de outras pessoas se não for preciso: "um homem de 60 anos, ferido na perna" chega.



CARTÃO RÁPIDO • SAÚDE

O essencial numa página. Afixa junto ao kit de primeiros socorros.

POR ESTA ORDEM

1. **Perigo?** Primeiro tu. Luvas.
2. **Responde?** Toca e fala alto.
3. **Respira?** Vê, ouve e sente 10 s.
4. **Sangra muito?** Carrega já.
5. **Pede ajuda:** 112, vizinhos, rádio.

NÃO RESPIRA: SBI

30 compressões no centro do peito, 5–6 cm, **100–120 por minuto** + **2 insuflações**. Sem parar. Só compressões, se não souberes insuflar. Criança: 5 insuflações primeiro.
DAE: liga-o e faz o que diz.

SANGRA MUITO

Carrega com força 10 min. Não chega? **Garrote** 5–7 cm acima, aperta até parar, **escreve a hora** e não alivies.

ENGASGADO

Tosse? Deixa tossir. Não tosse: **5 pancadas nas costas** + **5 compressões abdominais**, alternando. Bebê: 5 nas costas + 5 no peito com 2 dedos.

QUEIMADURA

Água corrente fresca 20 min. Tira os anéis. Película aderente. Sem bolhas rebentadas nem cremes caseiros.

AVC: 3 F

Face a descair, **Força** num braço a falhar, **Fala** enrolada. Basta um: **112 e anota a hora**.

SORO CASEIRO

1 L de água segura + **6 colheres de chá rasas de açúcar** + **½ colher de chá rasa de sal**. Aos golinhos.

RESPIRA, NÃO ACORDA

Posição lateral de segurança. Vigia a respiração a cada minuto.

ALERGIA GRAVE

Cara ou língua a inchar, falta de ar: **caneta de adrenalina na coxa**, por fora, e 112. Não melhora em 5–15 min: 2.ª caneta.

CALOR E FRIO

Golpe de calor: sombra, molhar e abanar já. **Hipotermia:** roupa seca, mantas, aquecer o tronco, bebida quente se acordado.

PANCADA NA CABEÇA

Vómitos, sonolência, confusão, pupilas diferentes: **emergência**. Vigia 24 h e não o deixes sozinho.

112

Emergência · grátis · sem saldo

SNS 24

808 24 24 24

Saúde que não é emergência

ANTIVENENOS

800 250 250

CIAV · intoxicações · 24 h

Aviso: guia comunitário de primeiros socorros, baseado em orientações públicas de primeiros socorros (INEM, Cruz Vermelha, Conselho Europeu de Ressuscitação). **Não substitui um curso nem os profissionais de saúde** e não é um documento oficial. Pode ter erros ou ficar desatualizado: confirma sempre nas fontes oficiais. Cada pessoa é responsável pelo uso que faz dele.

Feito com IA: desenhos e grande parte dos textos criados com ajuda de inteligência artificial, sob orientação e revisão de CT7AOP.

Sabes fazer melhor? Faz! Corrige, adapta e partilha. Sugestões em <https://ece.websdr.pt/> · **Licença CC BY-SA 4.0:** podes copiar, adaptar e partilhar, indicando o autor (CT7AOP) e mantendo a mesma licença.



ece.websdr.pt
Os 3 guias em PDF