



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: SBV

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

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



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

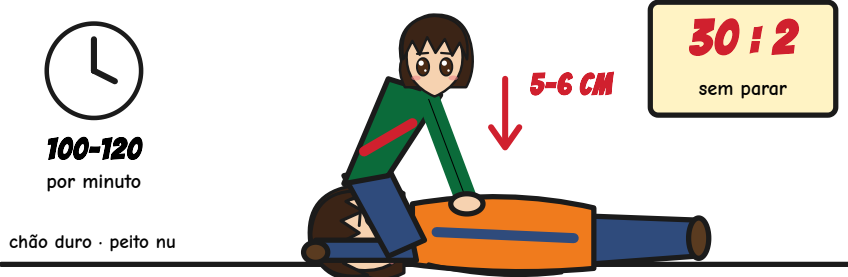
Tenta sempre
primeiro

	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.

ADULTO: 30 COMPRESSÕES + 2 INSUFLAÇÕES



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

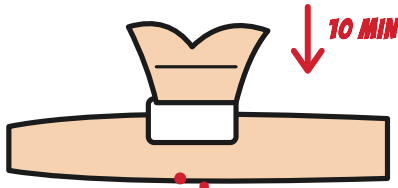
- Não te atires à água: atira-lhe uma boia, corda ou garrafa vazia.
- Fora de água e não respira: 5 insuflações primeiro, depois 30 : 2.
- Vai vomitar água: vira-o de lado, limpa a boca e continua.

3

HEMORRAGIAS E CHOQUE

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

1 - CARREGA COM FORÇA

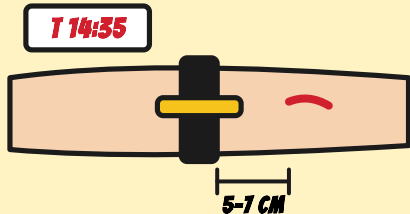


- ✓ Põe uma compressa ou pano limpo e **carrega com a palma da mão, com força**, pelo menos **10 minutos**.
- ✓ **Não espreites**. Se o pano encharcar, põe outro por cima e continua.
- ✓ Ferida funda (coxa, axila, virilha)? **Enche o buraco** com gaze ou pano limpo, bem apertado, e carrega por cima.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

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.

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.

SANGUE DO NARIZ



- 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.

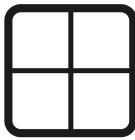
12

KIT DE PRIMEIROS SOCORROS

Um kit maior em casa e um pequeno em cada mochila. Todos sabem onde estão.



COMPRESSAS • LIGADURA • GARROTE • TESOURA • MANTA



O QUE TER (CASA • MOCHILA)

MATERIAL	CASA	MOCHILA
Luvas 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

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.

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.

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.

MÃOS LIMPAS



- ✓ 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



- 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 vômitos **não cozinha** para os outros.

MORTOS DE ANIMAIS

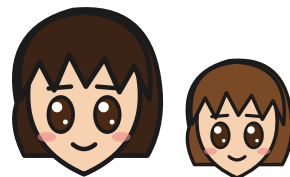
- Não toques sem luvas. Avisa a câmara municipal ou as autoridades.
- Afasta-os de poços, ribeiras e depósitos de água.

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.

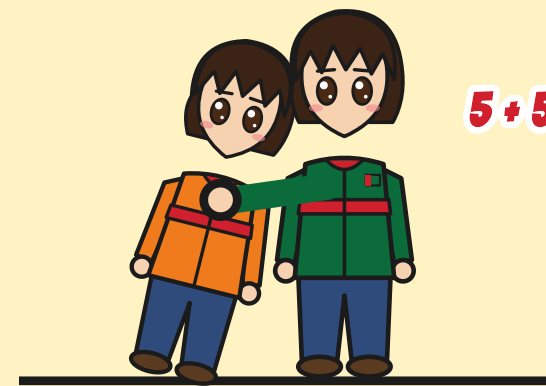
DENTES

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.

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 PESÇOÇO?



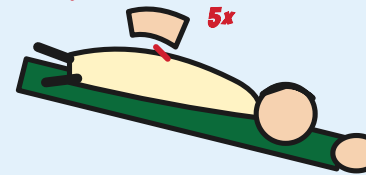
ADULTO E CRIANÇA MAIOR

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.

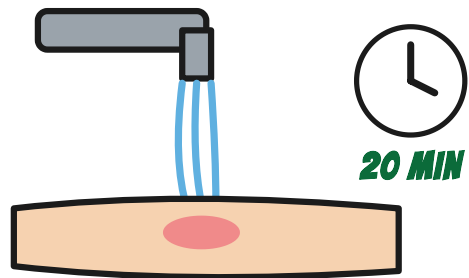


- ✓ Tem **caneta de adrenalina**? Espeta na **parte de fora da coxa**. Pode ser por cima da roupa. Segura uns segundos (vê as instruções da caneta).
- ✓ Liga o 112. Deitado com as pernas elevadas; **sentado** se tiver falta de ar.
- ✓ Não melhora em **5 a 15 minutos**? Se houver 2.ª caneta, dá na outra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

QUEIMADURA: ÁGUA, 20 MINUTOS

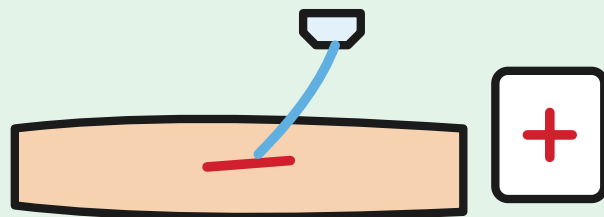


- ✓ Afasta da fonte de calor. Põe a zona debaixo de **água corrente fresca** (não gelada) durante **20 minutos**. Mesmo uma hora depois ainda ajuda.
- ✓ Tira **anéis, pulseiras e relógio** logo, antes de inchar. Roupas coladas à pele não se arrancam.
- ✓ Cobre com **película aderente** (sem enrolar apertado) 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.

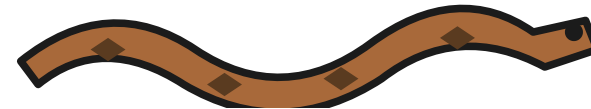
CHOQUE ELÉTRICO

- **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.

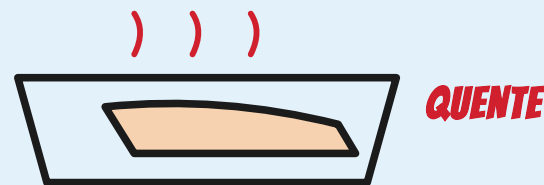
VÍBORA



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.

PEIXE-ARANHA



- 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.

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.

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 des 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.

AVC: OS 3 F



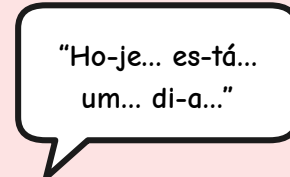
FACE

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



FORÇA

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



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 dê 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.

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.

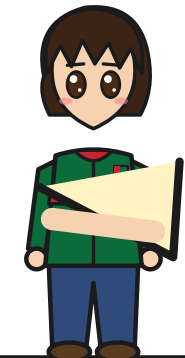
FEBRE: QUANDO É GRAVE

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

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.**

Osso 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.

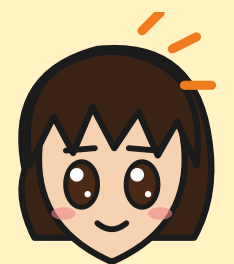
SUSPEITA DE LESÃO NA COLUNA

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

- ✗ **Vómitos** 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.

GOLPE DE CALOR: ARREFECE JÁ



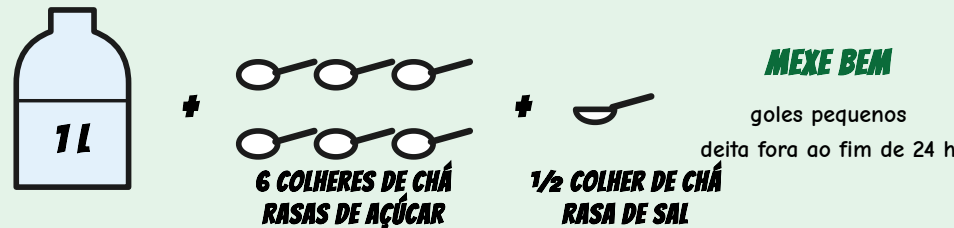
- **Sinais:** pele muito quente, vermelha, seca ou suada, confusão, fala estranha, desmaio, convulsões. **É emergência.**
- Para a **sombra**, tira a roupa, **molha o corpo todo** e abana. Panos frios ou gelo no **pescoço, axilas e virilhas**. Se der, mete-o num banho de água fresca.
- Água a goles só 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



- **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)



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
- ✗ Bebé: chora **sem lágrimas**, fraldas secas, **moleirinha afundada**, muito mole

PROCURA AJUDA MÉDICA SE

- Bebé 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).

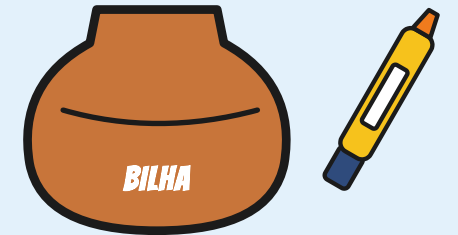
MEDICAÇÃO: NÃO DEIXES ACABAR

2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	S	D
●	●	●	●	●	●	●



- ✓ 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 consegues 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.