



Traumas, choques e doenças cardiovasculares são alguns dos motivos que levam à parada cardiorrespiratória. Quando identificada, é preciso que a reanimação seja feita em menos de quatro minutos. Caso você verifique a ausência de batimentos cardíacos e movimentos de respiração, proceda da seguinte maneira

- 1 Deite a **vítima de costas** sobre uma superfície rígida
- 2 Coloque a **palma da mão dois dedos acima do osso esterno da vítima**, exatamente entre os mamilos. Posicione a segunda mão sobre a primeira, com os dedos entrelaçados. Coloque o seu corpo diretamente por cima das mãos, para que seus braços estejam retos e firmes



- 3 Faça **30 compressões torácicas** (de cerca de 5cm de profundidade) a cada 20 segundos. Após fechar seis repetições, verifique o pulso da vítima para saber se o coração voltou a bater. Caso contrário, continue com as compressões.



INSUFICIÊNCIA RESPIRATÓRIA

Não é recomendado fazer respiração boca a boca.
Como agir em caso de:

- **Intoxicação química** (inalação de fumaça tóxica ou overdose). Leve a pessoa para um local arejado. Se a vítima não voltar a respirar, verifique a circulação (batimento cardíaco). Se não houver, faça a reanimação cardiopulmonar.

- **Obstrução da via aérea por corpo estranho**
* **Bebês:** deite-o de bruços em seu antebraço, apoiando o tórax e a cabeça dele em sua mão, mantendo-a mais baixa que o corpo. Dê batidas nas costas. Só coloque o dedo na boca do bebê se estiver vendo o objeto.

- **Crianças e adultos:** posicione-se por detrás da vítima e coloque os seus braços ao redor da pessoa na altura do abdômen. Feche uma das suas mãos e posicione-a, com o lado do polegar contra o abdômen, um pouco acima do umbigo e abaixo do peito. Cubra a mão fechada com a outra mão. Faça até cinco movimentos de compressão, para dentro e para cima. Continue até que a obstrução esteja liberada. Pare se a vítima ficar inconsciente.



Mantenha a calma

É fundamental que o socorrista se mantenha o mais calmo possível em situações de emergência. O desespero pode apavorar a vítima e levá-la a um desmaio ou a alguma alteração de ânimo.



Garanta a sua própria segurança

Para que você não se torne mais uma vítima, responda a essas quatro perguntas antes de prestar ajuda a alguém.

A) O que aconteceu para a vítima estar assim?
(Foi um acidente, choque elétrico, acidente

de trânsito, etc?)

B) Ainda está acontecendo?

C) Pode acontecer de novo?

Quando a resposta for negativa para as perguntas A e B, pergunte:

D) O que eu posso fazer?

Antes de tudo, acione os serviços emergência.

Em um segundo momento, se o cenário lhe oferecer segurança, tente ajudar.

1. BUSQUE ATENDIMENTO ESPECIALIZADO

Ligue para:

- **Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (Samu) - 192** (se houver na sua cidade)
- **Corpo de Bombeiros - 193**

É fundamental que os bombeiros sejam acionados em situações que envolvam resgate (afogamento, acidentes de trânsito, quedas, etc), ou seja, em cenários de risco (de desabamento, fios elétricos soltos). Eles são treinados para fazer o controle do cenário para que ninguém mais se machuque, garantir a segurança do salvamento e prestar o atendimento de suporte básico de vida.

Os bombeiros trabalham em situações de risco extremas, em que a mobilidade é restrita, o acesso é difícil, onde equipes de saúde não conseguem acessar. O Samu chega somente para atender a vítima. Se o cenário não estiver garantido (seguro), os bombeiros terão de ser chamados.

2. SE TIVER CERTEZA DE QUE ESTÁ SEGURO, TENTE AJUDAR

Enquanto o atendimento especializado se desloca até o local, alguns procedimentos podem ser feitos para que a vítima resista. Inicialmente, se a pessoa estiver consciente, peça a ela que se mantenha calma e avise que o socorro especializado já foi acionado. Então, siga as instruções de primeiros socorros conforme o caso.



CHOQUE ELÉTRICO

Com a ajuda de um material isolante (sandálias de borracha, cabos de madeira), afaste a vítima da fonte de perigo. Se ela estiver desmaiada, realize a reanimação cardiopulmonar (página ao lado).



ACIDENTES DE TRÂNSITO OU QUEDAS

Garanta que o serviço de emergência chegue o mais rápido possível e não movimente a vítima. A vítima somente poderá ser movimentada se a situação não permitir a espera do socorro.



QUEIMADURAS

- **Retire a vítima** da exposição com o que a queimou.
- **Isole a pele** cobrindo-a com panos limpos. Se a lesão não for aberta, coloque panos úmidos. Se estiver exposta, o pano deve ser seco. O objetivo é proteger o organismo de infecções.
- **Não remova** peças de roupas que estiverem grudadas na pele da vítima.



CONVULSÕES

São casos mais tranquilos de ser administrados, pois, normalmente, a vítima volta ao normal em poucos segundos. É o que ocorre em ataques epiléticos, por exemplo. A recomendação é remover a pessoa

para um local seguro e proteger a cabeça da vítima para que, com a convulsão, não haja ferimentos no crânio. Em caso de parada cardíaca ou respiratória, faça a reanimação.



AFOGAMENTO

A dica mais importante é jamais entrar na água. Muitas pessoas acabam também se tornando vítimas por acreditarem que podem salvar alguém em situação de afogamento. Siga os seguintes passos:

- **Retire a vítima** da água usando um objeto que flutue (garrafas pet, boias) ou atirando-lhe uma corda, a partir da qual ela possa ser levada para um local seguro.
- **Se a vítima estiver lúcida**, coloque-a deitada e vire-a de lado, com a cabeça mais elevada em relação ao tronco. Se houver parada cardiorrespiratória, faça reanimação.



HEMORRAGIA EXTERNA

Não é indicado entrar em contato com sangue e líquidos (secreções, refluxo gástrico, vômito) da vítima. Se você se sentir seguro para agir, busque luvas, máscaras ou o mínimo de proteção e siga as instruções.

- **Contenha o sangue.** Dobre um pano limpo e faça compressas sobre o ferimento da vítima. Evite entrar em contato com o sangue.

- **Nunca movimente** alguém que esteja com hemorragia, não faça com que a pessoa se esforce e acelere seus batimentos cardíacos.

- **Mantenha o ferimento** em um plano superior ao do coração. Isso evita que o sangue tenha fluxo liberado para o local. Permite que o sangue seja mantido no local onde ele é mais preciso, na manutenção dos órgãos vitais.