



PRIMEIROS SOCORROS

# Capacitar os seniores para agir

Programa viver + com saber - Literacia em saúde

## Título

**Primeiros socorros - Capacitar os seniores para agir**

## Autor

Escola Superior de Enfermagem (Lisboa), ICS-UCP

## Co- Autores

Ana Martins, Patrícia Martins, Elisa Garcia

## Com a colaboração de

Unidade de Saúde Pública Dr. Arnaldo Sampaio, ACeS Arco Ribeirinho  
Dra. Lina Guarda, coordenadora da USPAS

## Com a participação de

Almerinda Santos  
Arminda Castro  
Aurea Dimas  
Emília Baltazar  
Maria Germana Santos  
Maria Joaquina Davide  
Maria Lusanira Fina  
Maria Manuela Cruz  
Natividade Constantina

## Parceiros

Município de Alcochete  
Junta de Freguesia do Samouco

## Editor

Universidade Católica Portuguesa. Instituto de Ciências da Saúde  
Palma de Cima, 1649-023 Lisboa, Portugal  
Tel.:(+351) 217 214 000  
E-mail: saude.sede@ucp.pt

**ISBN 978-989-35068-3-7**

**Lisboa, maio de 2023**

Este e-book foi realizado no âmbito do 15º Mestrado em Enfermagem Comunitária-Enfermagem Comunitária e de Saúde Pública, do Instituto de Ciência da Saúde da Univerisdade Católica Portuguesa.

Na sua elaboração foram respeitados os princípios éticos e deontológicos, sendo garantido os devidos consentimentos informados e autorização do direito de cedência de imagem e som. Reservados todos os direitos. É proibida a reprodução ou duplicação deste e-book, ou de partes do mesmo sob qualquer forma ou meio sem a permissão escrita do Editor.

## CO - AUTORES

### **Ana Martins**

Enfermeira e mestranda do 15º Curso de Mestrado em Enfermagem Comunitária e de Saúde Pública, Universidade Católica Portuguesa;

### **Patrícia Martins**

Enfermeira Mestre e Especialista em Enfermagem Comunitária e de Saúde Pública, Unidade de Saúde Pública Dr. Arnaldo Sampaio, ACeS Arco Ribeirinho.

### **Elisa Garcia**

Professora Doutora na Escola de Enfermagem de Lisboa, Instituto de Ciências da Saúde, Universidade Católica Portuguesa;

## AGRADECIMENTOS

Um agradecimento especial ao grupo de seniores do Samouco, ao Hugo Tavares, professor responsável pela Divisão de desporto juventude e movimento associativo da Câmara Municipal de Alcochete, ao Presidente da Junta de Freguesia do Samouco, Leonel Fina e a todos os que possibilitaram a realização deste e-book.



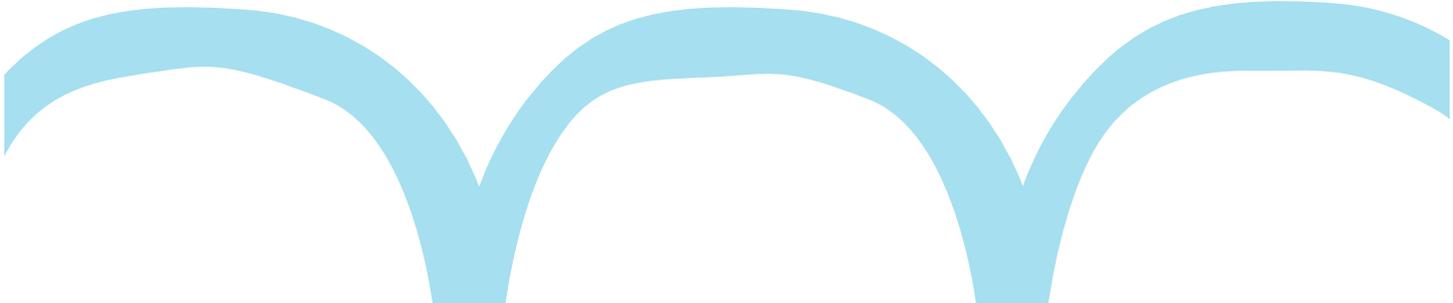
**Vamos contar várias histórias que o vão ensinar a agir numa situação de emergência**

Fizemos este livro de histórias para resumir tudo o que aprendemos nas sessões de educação para a saúde do projeto Literacia em primeiros socorros: Capacitar a comunidade sénior para agir.

Esperamos que possa ser uma ferramenta que o ajude a saber o que fazer em várias situações de emergência. Fizemos vídeos para ser mais fácil saber como agir.

Vamos dar algumas dicas sobre como ligar 112, como ajudar uma pessoa desmaiada, uma pessoa que não respira, uma pessoa engasgada e uma pessoa com sinais e sintoma de Enfarte ou AVC!

*Nunca é tarde para aprender a salvar!*



# Que histórias vamos contar...



**1** COMO LIGAR 112



**2** CADEIA DE SOBREVIVÊNCIA



**3** O QUE FAZER PERANTE PESSOA INCONSCIENTE



**4** COMO COLOCAR PESSOA EM POSIÇÃO LATERAL DE SEGURANÇA



**5** COMO FAZER MANOBRAS DE REANIMAÇÃO



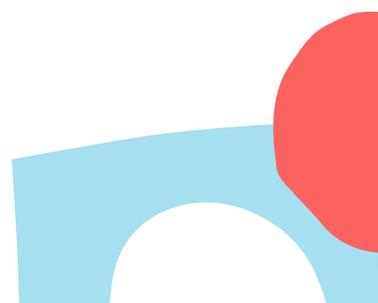
**6** O QUE FAZER PERANTE UMA PESSOA ENGASGADA



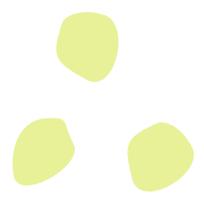
**7** O QUE FAZER PERANTE PESSOA COM SUSPEITA DE ENFARTE



**8** O QUE FAZER PERANTE PESSOA COM SUSPEITA DE AVC



# 1 - COMO LIGAR 112



## Em caso de acidente ou doença súbita ligue 112

As chamadas são atendidas pela PSP e pela GNR, nas Centrais de Emergência. Se for uma situação de emergência de saúde a chamada é passada para os Centros de Orientação de Doentes Urgentes (CODU) do INEM. Funciona 24 horas por dia em todo o país e a chamada é gratuita.

## Deve informar:



### O tipo de situação é:

Um acidente, uma doença, um parto, etc. A idade, o sexo e o número de pessoas que precisam de socorro. As principais queixas e o que observa.



### Onde está:

Indicar a morada, com pontos de referência.



### Se há algum perigo:

Qualquer situação que exija bombeiros ou polícia no local, por exemplo, libertação de gases, incêndio, etc.



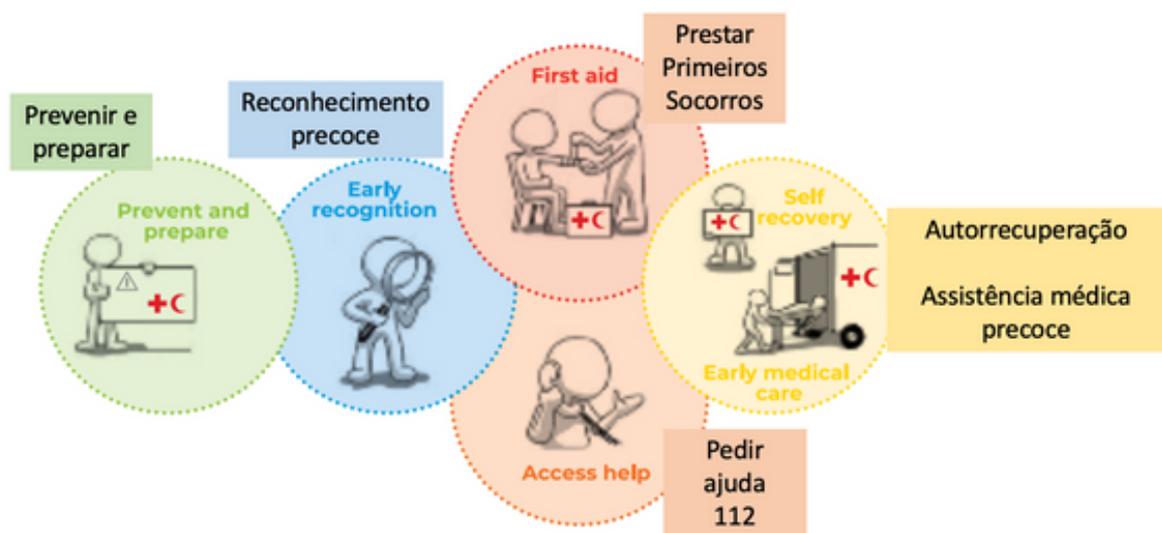
**Só deve desligar o telefone quando o operador der essa indicação.**



# 2 - CADEIA DE SOBREVIVÊNCIA PRIMEIROS SOCORROS

**Todos nós somos muito importantes na cadeia de sobrevivência. Todos os elos têm de funcionar para salvarmos vidas.**

A Cruz Vermelha criou uma cadeia de sobrevivência em primeiros socorros onde podemos ver como devemos agir em situações de emergência.



FONTE: (RED CROSS RED CRESCENT NETWORKS, 2020, P. 25)

**1º Prevenir e preparar.**

**2º Reconhecer rapidamente situações de emergência.**

**3º Pedir ajuda, ligar 112 e prestar primeiros socorros.**

**4º Assistência médica rápida sempre que necessário.**

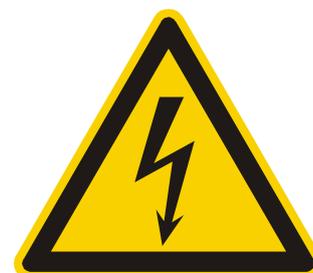


# ANTES DE SOCORRER TEMOS DE GARANTIR A SEGURANÇA



Antes de nos aproximarmos para ajudar temos de garantir que não é perigoso!

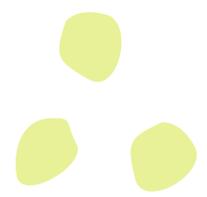
Avaliar o risco de incêndio, presença de gases ou produtos tóxicos, risco de choque ou acidente.



Antes de socorrer alguém desmaiado deve manter a calma e olhar em volta para garantir que não há perigo.



# 3 - O QUE FAZER PERANTE UMA PESSOA INCONSCIENTE.



Quando fazia uma caminhada pelo Samouco, ao chegar perto da Junta vimos alguém caído no chão.

Era a Maria do Carmo!

E agora como socorrê-la? Calma! Já sabíamos o que fazer!

Vimos que não havia perigo e uma de nós aproximou-se.

De joelhos ao lado dela **chamei-a, batendo-lhe nos ombros.**

-Estás a ouvir ?? Estás a ouvir?? Maria do Carmo??



Não respondeu.

Como estava acompanhada pedi logo a uma delas para **ligar 112.**

Vi se não tinha nada na boca e inclinei-lhe a cabeça para trás.

Coloquei o meu ouvido junto da boca para **VER, OUVIR** e **SENTIR se respirava** durante **10 segundos.**



# 4 - COMO COLOCAR PESSOA EM POSIÇÃO LATERAL DE SEGURANÇA

Vi o peito e a barriga a mexer, ouvi e senti a respiração.

Estava inconsciente mas respirava.

O operador da central CODU deu indicação para a colocarmos de lado.

Já sabíamos como fazer. Era colocar em **Posição Lateral de Segurança** até chegar ajuda do INEM ou Bombeiros.



Retirar óculos e objetos dos bolsos que possam magoar.  
Alinhar as pernas para ficarem direitas



Colocar o braço mais próximo de si num ângulo de 90°



Segurar a mão mais afastada e coloca-la na hemiface mais próxima de si



Com a outra mão levante a perna do lado oposto acima do joelho, dobrando-a.  
Role a pessoa para si, enquanto apoia a cabeça



Estabilize a perna. A anca e o joelho devem formar ângulos retos.  
Coloque a cabeça para trás e volte a VER, OUVIR e SENTIR se respira

Avalie com frequência se respira  
Se suspeitar de TRAUMA NÃO colocar em PLS

Carregue aqui para ver o vídeo  
ou use o link: <https://youtu.be/pWDvDQgJn0I>



# 5 - COMO FAZER MANOBRAS DE REANIMAÇÃO

Tinha acabado a aula de ginástica e estávamos todas a conversar quando subitamente, a Fernanda, começou a sentir-se mal e acabou por desmaiar.



Tínhamos de agir rápido!  
**Chamar e bater nos ombros.**  
Não respondeu.

Como estávamos juntas, a Idalina **ligou logo 112**



Enquanto a Albertina viu que não havia nada na boca e colocou a cabeça para trás para permeabilizar a via aérea (para o ar passar) e **VIU** se o tórax mexia, **OVIU** se respirava e **SENTIU** o ar durante **10 segundos**.

**NÃO RESPIRAVA!**

A Cristina começou de imediato **manobras de reanimação**



# 5 - COMO FAZER MANOBRAS DE REANIMAÇÃO

## SE A PESSOA NÃO RESPIRA Após ligar 112

Devemos iniciar manobras de reanimação para manter o fluxo de sangue para o coração, cérebro e outros órgãos.

Começamos com **30 compressões**, alterando com **2 insuflações**.

Posicionar-se de joelhos ao lado da pessoa  
Afastar as roupas que cobrem o tórax

Mãos entrelaçadas no centro do tórax;

Cotovelos esticados;

Utilizar o peso do próprio corpo para fazer as compressões;

Tórax deve baixar 5-6 cm, para as compressões serem eficazes.



Fazer 30 compressões a um ritmo de 100 a 120 por minuto.  
Após cada compressão deixar o tórax descomprimir  
sem levantar as mãos



# 5 - COMO FAZER MANOBRAS DE REANIMAÇÃO

Após as **30 compressões**, fazemos **2 insuflações**.

Tape o nariz da pessoa;

Encha os pulmões de ar;

Expire para a boca da pessoa, isolando com os seus lábios os dela;

Faça 2 insuflações sem perder mais de 10 segundos;

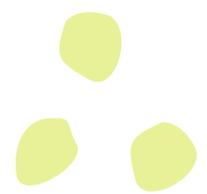
Recomece rapidamente as compressões.



Se não quiser fazer insuflações, faça **apenas compressões a um ritmo de 100 a 120 por minuto**. Manter as compressões até a pessoa recuperar ou até chegarem o INEM ou os Bombeiros e lhe disserem para parar.

[Carregue aqui para ver o vídeo](https://youtu.be/duKesQE0Na4)  
ou use o link: <https://youtu.be/duKesQE0Na4>

# 6 - O QUE FAZER PERANTE UMA PESSOA ENGASGADA



A Clara e a Amélia foram lanchar ao café, no Samouco. Enquanto comiam aproveitavam para conversar.

De súbito, a Amélia engasgou-se com um bolo.

A Clara ficou aflita ao ver a amiga sem conseguir respirar bem mas lembrou-se que sabia o que fazer.



Era uma **Obstrução da Via Aérea** e tinha que actuar rapidamente.

Primeiro que tudo era preciso **INCENTIVAR A TOSSE.**

Disse: Tosse! Tosse!

Mas a tosse já não era eficaz e a Ofélia já não conseguia falar.



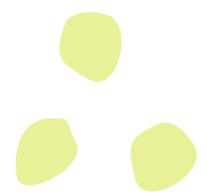
O próximo passo do algoritmo de desobstrução da via aérea era aplicar 5 pancadas interescapulares (entre as omoplatas).

A Clara colocou-se de lado, passou uma mão por baixo da axila e apoiou o peito da amiga inclinando-a para a frente.

Com a outra mão nas costas, começou a fazer as **5 Pancadas com a base da outra mão na parte superior das costas entre omoplatas.**



## 6 - O QUE FAZER PERANTE UMA PESSOA ENGASGADA



Como a obstrução não se resolvia e a amiga estava cada vez mais aflita, passou ao próximo passo.

Aplicar **5 compressões abdominais**, também conhecidas como manobra de Heimlich.

Colocou-se por trás da amiga e inclinou-a para frente.

Fechou o punho da mão com o polegar para dentro e colocou-o sobre o umbigo. Depois sobrepôs a outra mão.

Aplicou uma compressão rápida, para dentro e para cima.

Sabia que devia aplicar até 5 compressões abdominais e entre cada uma ver se a obstrução estava resolvida.



Correu bem e na segunda compressão abdominal a Amélia conseguiu expelir o bolo e voltar a respirar.

A Clara sabia que devia **alternar as 5 pancadas entre as omoplatas e as 5 compressões abdominais** e que se a amiga ficasse **inconsciente deveria ligar 112** e começar o **suporte básico de vida**. Neste caso gestos simples salvaram uma vida.

No caso de bebés, grávidas e pessoas obesas as compressões abdominais são substituídas por compressões torácicas.

Carregue aqui para ver o vídeo  
ou use o link: <https://youtu.be/MLV3gJwr-gl>



# 7 - O QUE FAZER PERANTE UMA PESSOA COM SUSPEITA DE ENFARTE



Quando saímos de uma aula de pintura a Helena começou a queixar-se. Sentia-se mal disposta e com tonturas. Começou com uma dor intensa no peito que parecia um aperto.

Ajudámos a Helena a **sentar-se no chão num posição confortável**.

**Não** a deixámos **fazer esforços**.

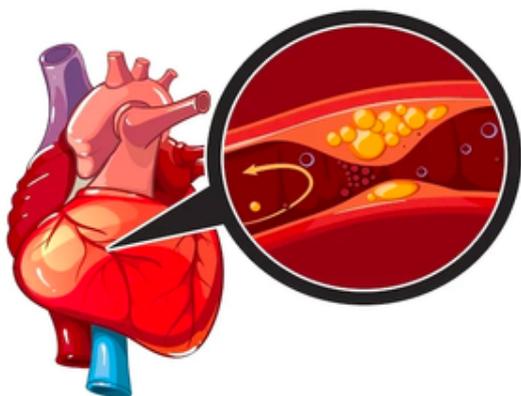
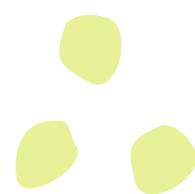


Fomos falando com ela para a **tranquilizar**.

A Júlia **ligou de imediato 112**, disse que precisavam de ajuda, explicou os sintomas da amiga e respondeu a todas as perguntas calmamente.

Só desligou quando o operador lhe disse que podia desligar.

# 7 - O QUE FAZER PERANTE UMA PESSOA COM SUSPEITA DE ENFARTE



**O que é o ENFARTE AGUDO DO MIOCÁRDIO também conhecido por ataque cardíaco?**

Quando há um bloqueio das artérias que levam o sangue ao coração fazendo com que uma parte do músculo cardíaco deixe de funcionar.

## **Sinais e sintomas de enfarte:**

- Dor no peito tipo aperto que não passa mesmo em repouso;
- Dor pode ir para o braço, pescoço, mandíbula ou costas;
- Falta de ar;
- Pele pálida ou suada;
- Mau estar, náuseas e vômitos.

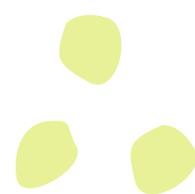
O enfarte é uma emergência médica. É muito importante reconhecer os sinais e sintomas e pedir ajuda de imediato. Não facilite.

Se sentir sinais e sintomas de enfarte deve sentar-se e pedir ajuda. **LIGUE 112**

[Carregue aqui para ver o vídeo](https://youtu.be/GJlwf6vPpzk)  
ou use o link: <https://youtu.be/GJlwf6vPpzk>



# 8 - O QUE FAZER PERANTE UMA PESSOA COM SUSPEITA DE AVC



Estávamos a conversar quando a Odete disse que não se estava sentir muito bem.

Tinha dor de cabeça e sentia a visão turva.

De repente, deixamos de perceber o que estava a dizer.



Tinha a fala alterada e não parecia estar bem.

Pedimos para a Odete sorrir e vimos que um dos lado do lábio estava para baixo.

A face não estava simétrica.

Pedimos à Odete para levantar os braços e ela só conseguia mexer um dos lados do corpo.

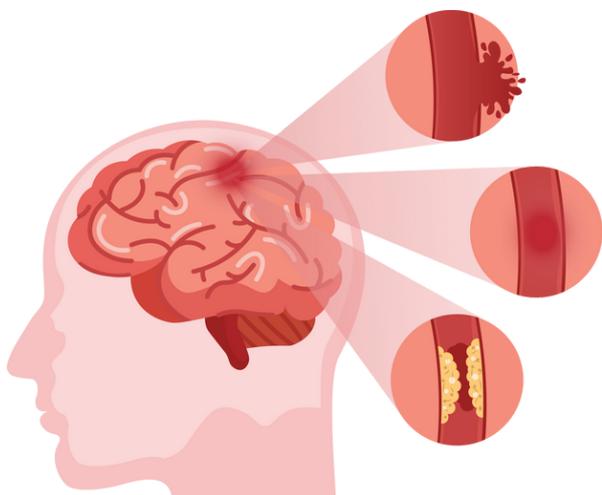
**Mantivermos a calma** e fomos falando com ela para a **tranquilizar** e para percebermos se haviam mais alterações.



Eram sinais e sintomas de um possível AVC (Acidente Vascular Cerebral).

**Ligámos 112**, explicámos o que se passava, respondemos às perguntas e desligámos apenas quando nos deram essa indicação.

# 8 - O QUE FAZER PERANTE UMA PESSOA COM SUSPEITA DE AVC



O AVC, também conhecido por trombose ou embolia cerebral, é uma situação de emergência que pode levar à morte ou a graves limitações físicas.

O AVC acontece quando o sangue deixa de conseguir chegar a uma parte do cérebro. Isto pode acontecer por um derrame ou um bloqueio.

É muito importante conhecer os sinais e sintomas de AVC para pedir ajuda de imediato garantindo uma assistência médica rápida e no local correto.

Os sintomas mais frequentes são: assimetria da face (boca ao lado), falta força num membro (braço e/ou perna) e alteração na fala.



FONTE : (DIREÇÃO GERAL DE SAÚDE, 2020)

Em caso de sinais e sintomas de AVC ligue de imediato 112

Carregue aqui para ver o vídeo  
ou use o link: <https://youtu.be/5R2G6n7MHhk>



# CONCLUSÃO

A literacia em primeiros socorros é essencial a todos os cidadãos, em particular aos seniores que são os que têm maior risco de sofrer uma situação de doença aguda ou um traumatismo.

Conhecer os sinais e sintomas das situações de emergência mais comuns e saber como agir ajuda a salvar vidas.

**Não esquecer! Em caso de emergência, LIGUE 112.**

## SE NÓS CONSEGUIMOS TU TAMBÉM CONSEGUES!



Carregue aqui para ver o vídeo promocional do projeto Literacia em primeiros socorros: capacitar a comunidade sénior para agir ou use o link: [https://youtu.be/8C\\_7rudtXJI](https://youtu.be/8C_7rudtXJI)

## BIBLIOGRAFIA:

- American Heart Association. (2000). Part 1: Introduction to the International Guidelines 2000 for CPR and ECC. *Circulation*, 102(suppl\_1).  
[https://doi.org/10.1161/circ.102.suppl\\_1.1-1](https://doi.org/10.1161/circ.102.suppl_1.1-1)
- American Heart Association, & International Liaison Committee on Resuscitation. (2000). Part 5: New Guidelines for First Aid. *Circulation*, 102(suppl\_1), 1-77-1-85. [https://doi.org/10.1161/circ.102.suppl\\_1.1-77](https://doi.org/10.1161/circ.102.suppl_1.1-77)
- Direção Geral de Saúde. (2020, September 19). Sintomas - AVC. <https://www.facebook.com/direcaogeralsaude/photos/a.426922787330348/3376494992373098/?type=3>
- Direção Geral de Saúde (2019). Manual de Boas Práticas Literacia em Saúde: Capacitação dos Profissionais de Saúde. Direção-Geral da Saúde. <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/manual-de-boas-praticas-literacia-em-saude-capacitacao-dos-profissionais-de-saude-pdf.aspx>
- First Aid Education European Network. (2013). First First aid training for older people trainer guide. The Global First Aid Reference Centre. <https://www.globalfirstaidcentre.org/wp-content/uploads/2020/11/Trainer-guideFA-for-older-people-GFARC.pdf>
- Instituto Nacional de Emergência Médica, & Departamento de Formação em Emergência Médica. (2021). Manual de Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Automática Externa. INEM. [https://www.inem.pt/wp-content/uploads/2022/06/SBV\\_DAE-Versa%CC%83o-2-1a-Edic%CC%A7a%CC%83o-2021\\_15Nov.pdf](https://www.inem.pt/wp-content/uploads/2022/06/SBV_DAE-Versa%CC%83o-2-1a-Edic%CC%A7a%CC%83o-2021_15Nov.pdf)
- Olasveengen, T. M., Semeraro, F., Ristagno, G., Castren, M., Handley, A., Kuzovlev, A., Monsieurs, K. G., Raffay, V., Smyth, M., Soar, J., Svavarsdottir, H., & Perkins, G. D. (2021). European Resuscitation Council Guidelines 2021: Basic Life Support. *Resuscitation*, 161, 98-114.  
<https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2021.02.009>
- Red Cross Red Crescent Networks. (2020). International first aid, resuscitation, and education guidelines 2020. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. [https://www.ifrc.org/sites/default/files/2022-02/EN\\_GFARC\\_GUIDELINES\\_2020.pdf](https://www.ifrc.org/sites/default/files/2022-02/EN_GFARC_GUIDELINES_2020.pdf)
- Zideman, D. A., Singletary, E. M., Borra, V., Cassan, P., Cimpoesu, C. D., De Buck, E., Djärv, T., Handley, A. J., Klaassen, B., Meyran, D., Oliver, E., & Poole, K. (2021). European Resuscitation Council Guidelines 2021: First aid. *Resuscitation*, 161, 270-290.  
<https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2021.02.013>

