BRIGADA'S

APOSTILA DE ESTUDO

Primeiros Socorros

Conteúdo de apoio para leigos treinados e não treinados: avaliação da cena, sinais vitais, RCP, engasgo, hemorragias, queimaduras, emergências clínicas e acidentes com animais.

INSTRUTOR

João Paulo de Sousa

PÚBLICO

Público em geral, leigos treinados e não treinados

EDIÇÃO

2026

Sumário

01 O que são primeiros socorros
02 Legislação
03 Urgência, emergência e como pedir socorro
04 Definições importantes
05 Cena segura e biossegurança
06 Sinais vitais
07 Suporte Básico de Vida e parada cardiorrespiratória
08 Como fazer RCP somente com as mãos
09 Engasgo (OVACE)
10 Hemorragias
11 Ferimentos
12 Lesões em ossos e quedas
13 Queimaduras
14 Emergências clínicas
15 Acidentes com animais
16 Manipulação e transporte de vítimas
17 Kit de primeiros socorros
18 Dicas importantes

SOBRE O INSTRUTOR

João Paulo de Sousa

Sargento do Corpo de Bombeiros Militar do Tocantins
Licenciado em Pedagogia pela Universidade Federal do Tocantins

ÁREAS DE INSTRUÇÃO

- Atendimento pré-hospitalar, Suporte Básico de Vida (SBV) e Primeiros Socorros
- Prevenção e combate a incêndios e equipamentos auxiliares
- Técnicas de Combate a Incêndio (TCI) e Brigadas de Incêndio
- Lei Lucas e cursos de trauma no atendimento pré-hospitalar
- Manipulação e transporte de vítimas de trauma, RMC e Stop The Bleed
- Ética profissional e formação de instrutores

01 O que são primeiros socorros

Primeiros socorros são a **atitude de ajuda e os cuidados iniciais** prestados a uma pessoa com doença ou lesão aguda, até a chegada do socorro especializado. **Podem ser prestados por qualquer pessoa.**

O que cada socorrista pode fazer depende do seu **nível de treinamento** e dos **recursos disponíveis** no local.

> **Sobre esta apostila**
> Os procedimentos descritos aqui são voltados para leigos. Profissionais de saúde e equipes de resgate seguem protocolos próprios, que podem ser diferentes.

02 Legislação

- **Portaria nº 2.048/2002 do Ministério da Saúde** — regulamenta os sistemas estaduais de urgência e emergência.
- **NR 07 (PCMSO)** — prevê noções de primeiros socorros nas empresas.
- **Art. 135 do Código Penal** — define o crime de omissão de socorro.

> **Omissão de socorro — Art. 135 do Código Penal**
> Deixar de prestar assistência, quando possível fazê-lo sem risco pessoal, à criança abandonada ou extraviada, ou à pessoa inválida ou ferida, ao desamparo ou em grave e iminente perigo; ou não pedir, nesses casos, o socorro da autoridade pública. **Pena: detenção de 1 a 6 meses, ou multa.**

Ligar para o socorro **também é prestar socorro**. Quando não for seguro agir, acionar o serviço de emergência já cumpre o dever legal.

03 Urgência, emergência e como pedir socorro

ATENÇÃO IMEDIATA

Urgência

Requer atenção médica rápida, mas ainda **não configura** risco imediato de morte.

RISCO DE MORTE

Emergência

Requer atenção médica **imediata** e pode levar à morte.

Telefones de emergência

NÚMERO	SERVIÇO
192	SAMU — Serviço de Atendimento Móvel de Urgência
193	Corpo de Bombeiros Militar
190	Polícia Militar
191	Polícia Rodoviária Federal

Ao ligar para o socorro

- Mantenha a calma e fale com clareza.
- Responda às perguntas do atendente — elas orientam o envio da equipe certa.
- Informe o endereço completo e **dois pontos de referência**.
- Só desligue quando o atendente orientar.

04 Definições importantes

Vítima
Pode estar consciente ou inconsciente; responde ou não ao chamado do socorrista.

Vítima de trauma
Sofreu lesão causada por um agente externo: acidente de trânsito, queda, agressão etc.

Paciente clínico
Apresenta um problema de saúde, sem trauma. Ex.: AVC, infarto, crise convulsiva, doenças crônicas.

05 Cena segura e biossegurança

Antes de se aproximar da vítima, avalie a cena. **Um socorrista ferido vira mais uma vítima.**

1 **Qual é a situação?**
O que aconteceu e o que ainda pode gerar novos riscos?

2 **Quais riscos ainda existem?**
Trânsito, fogo, eletricidade, gás, desabamento, agressor, animais.

3 **Como posso ajudar?**
Defina como agir sem colocar em risco você, a vítima e outras pessoas.

Biossegurança

Conjunto de práticas e procedimentos destinados a **prevenir riscos** associados a agentes biológicos, químicos e físicos.

- Use os EPIs disponíveis — o ideal é **luvas, máscara e óculos**.
- **Lave as mãos antes e depois** de cada atendimento.

06 Sinais vitais

Sinais vitais são medidas que mostram como estão funcionando as **funções essenciais do corpo**. Em primeiros socorros, o foco principal é a **respiração**.

Valores de referência

SINAL	ADULTO	CRIANÇA
Pulso (pressão do sangue contra a parede da artéria)	60 a 100 bpm	2 anos: 80–100 bpm · 4 anos: 80–120 bpm · 6 anos: 75–110 bpm
Respiração (troca de gases entre o ar e o sangue nos pulmões)	12 a 20 mrm	2 anos: 20–30 mrm · 4 anos: 20–26 mrm · 8 a 10 anos: 18–24 mrm
Temperatura (opcional em primeiros socorros)	36,5 °C a 37 °C	—

Como verificar a respiração
Coloque a mão sobre o abdômen da vítima e observe o movimento por **até 10 segundos**. bpm = batimentos por minuto; mrm = movimentos respiratórios por minuto.

07 Suporte Básico de Vida e parada cardiorrespiratória

Suporte Básico de Vida (SBV) são os procedimentos de emergência prestados a vítimas de parada cardiorrespiratória (PCR), obstrução de vias aéreas ou afogamento, **sem uso de equipamentos invasivos**.

O que é uma PCR?

É quando o coração **para de bater de repente**. O sangue deixa de circular e não chega ao cérebro. A pessoa fica **inconsciente e não respira** (ou só apresenta "gasping", uma respiração agônica).

Avaliação inicial

1. **Cena segura**
   Confirme que o local é seguro para você e para a vítima.
2. **Verifique a responsividade**
   Toque nos ombros da vítima e chame-a em voz alta.
3. **Peça ajuda e um DEA**
   Ligue 192 ou 193 e peça que alguém traga um DEA (Desfibrilador Externo Automático). Segundo a AHA, o DEA deve ser solicitado **antes mesmo da confirmação da PCR**.
4. **Verifique a respiração**
   Leigos: só a respiração. Profissionais treinados: respiração e pulso. Em **até 10 segundos**.

Os 4 passos que salvam uma vida

1. **Reconhecer a PCR rapidamente:** vítima inconsciente e sem respiração normal.
2. **Pedir ajuda corretamente:** ligar 192 e solicitar o DEA.
3. **RCP de alta qualidade:** para leigos não treinados, somente compressões (hands only).
4. **Usar o DEA o quanto antes.**

Tipos de RCP

LEIGO NÃO TREINADO

Somente compressões

Quem tem pouco treinamento e nenhum equipamento faz apenas compressões torácicas até o socorro chegar.

SOCORRISTA TREINADO

RCP 30:2

30 compressões torácicas para 2 ventilações. Ex.: policial treinado em SBV atendendo um adolescente.

VÁRIOS SOCORRISTAS

Equipe de alto desempenho

Socorrista 1 faz as compressões; socorrista 2, as ventilações com bolsa-válvula-máscara; socorrista 3 opera o DEA e coordena a equipe, minimizando pausas.

08 Como fazer RCP somente com as mãos

1. **Posicione a vítima**
   Deitada de barriga para cima, sobre uma **superfície rígida**.
2. **Localize o ponto**
   Centro do peito, na metade inferior do osso esterno.
3. **Posicione-se**
   Ajoelhado ao lado da vítima, mãos sobrepostas, **braços estendidos** e ombros alinhados sobre as mãos.
4. **Comprima**
   100 a 120 compressões por minuto, com profundidade de **5 a 6 cm** em adultos, deixando o tórax voltar totalmente entre uma compressão e outra.
5. **Não pare**
   Continue até o socorro chegar, a vítima voltar a respirar ou você ficar exausto. Se houver outra pessoa treinada, revezem a cada 2 minutos.

Hands only — lembre-se

Pelo protocolo da AHA para leigos, **somente compressões**. Não é necessário fazer respiração boca a boca nem pausas.

09 Engasgo (OVACE)

Obstrução das Vias Aéreas por Corpo Estranho

Causas de obstrução das vias aéreas

- Queda da língua (em vítimas inconscientes)
- Edema de glote
- Sangue, vômito ou outros fluidos
- Corpo estranho (alimentos, objetos) — o OVACE propriamente dito
- Trauma ou doença

Obstrução parcial — a vítima consegue respirar, tossir, falar ou chorar

1. **Informe que vai ajudar**
2. **Incentive a tosse**
   Oriente a vítima a continuar tossindo e **não interfira**.
3. **Deixe-a confortável**
   Permita que encontre uma posição de conforto ou mantenha-a sentada.
4. **Observe**
   Confirme se o corpo estranho foi eliminado. Se a vítima piorar e não conseguir mais tossir, trate como obstrução total.

Obstrução total — a vítima não consegue respirar, tossir nem falar

AHA / CRUZ VERMELHA

Adulto e criança

Alterne **golpes nas costas** (entre as escápulas) e **compressões abdominais** (manobra de Heimlich) até desobstruir.

LACTENTE

Bebê (menor de 1 ano)

Alterne **5 golpes nas costas** e **5 compressões no peito**, com o bebê apoiado no antebraço e a cabeça mais baixa que o tronco.

Se a vítima ficar inconsciente

Ligue 192 (se ainda não ligou) e inicie a RCP.

10 Hemorragias

Atenção

A hemorragia é a **principal causa de morte evitável** após uma lesão.

Hemorragia é a perda de sangue para fora dos vasos sanguíneos ou do coração. É classificada em 4 graus de gravidade (I, II, III e IV).

Externa

O sangramento é visível.

Interna

O sangue fica dentro do corpo — suspeite após traumas fortes.

Quanto à origem do sangramento

- Arterial
- Venosa
- Capilar
- Mista

✓ Tratamento da hemorragia externa

- ✓ Acionar imediatamente o 192.
- ✓ Fazer **pressão direta** sobre o ferimento — pode ser com a mão protegida.
- ✓ Aplicar curativo compressivo com panos limpos, gazes ou compressas.
- ✓ Em grandes hemorragias de braços e pernas, usar **torniquete**.
- ✓ Preencher o ferimento (com agente hemostático, se houver).
- ✓ Manter a temperatura do corpo com lençol, cobertor ou manta térmica.
- ✓ Dar apoio emocional até a chegada do socorro.

× Não fazer

- × Dar água, alimentos ou remédios à vítima.

Sangramento nasal

Comprima as narinas por **10 minutos**, com a cabeça levemente inclinada **para a frente**.

11 Ferimentos

Ferimento é qualquer lesão em um tecido do corpo causada por trauma.

Evisceração (órgãos expostos)

✓ O que fazer

- ✓ Acionar imediatamente o 192.
- ✓ Umedecer os órgãos expostos com soro fisiológico.
- ✓ Cobrir com gaze ou compressa limpa.
- ✓ Dar apoio emocional.

✕ O que não fazer

- ✕ Recolocar os órgãos para dentro do corpo.

Ferimentos penetrantes e objetos encravados

São lesões que atravessam a pele e danificam os tecidos. Quando há ponto de entrada e de saída, o ferimento é chamado de **transfixante**.

✓ O que fazer

- ✓ Acionar imediatamente o 192.
- ✓ Imobilizar o objeto na posição em que está.
- ✓ Dar apoio emocional e aguardar o transporte ao hospital.

✕ O que não fazer

- ✕ **Retirar o objeto encravado** — exceto na bochecha, quando ele atrapalha a respiração.

12 Lesões em ossos e quedas

Entorse

Torção ou distensão brusca de uma articulação.

Luxação

Desalinhamento das extremidades dos ossos de uma articulação.

Fratura

Quebra total ou parcial de um osso.

✓ Suspeita de fratura

- ✓ Acionar o serviço de emergência.
- ✓ Havendo recursos, imobilizar o membro na posição encontrada.

✕ O que não fazer

- ✕ Dar água, remédios ou alimentos.
- ✕ Separar a parte amputada ou avulsionada.
- ✕ Fazer torniquete sobre a fratura.

Quedas

A queda é um trauma por **desaceleração vertical**: os órgãos continuam em movimento e são puxados de seus ligamentos (lesão por cisalhamento), o que pode causar ferimentos internos graves.

Tipos de queda

- Queda em pé
- Queda da própria altura
- Queda de cabeça (trauma axial)
- Queda para a frente com os braços estendidos

São mais comuns em adultos e idosos. Nos casos graves, **acione a emergência e aguarde o socorro especializado** sem movimentar a vítima.

13 Queimaduras

Queimadura é uma lesão na pele causada por calor, produtos químicos, radiação ou eletricidade.

Classificação das queimaduras

GRAU	CARACTERÍSTICAS	PROCEDIMENTO
1º grau	Dor e vermelhidão.	Resfriar com água fria corrente ou soro fisiológico. Cuidado com o choque térmico.
2º grau	Dor, vermelhidão e bolhas.	Limpar com água fria ou soro fisiológico. **Nunca estourar as bolhas.**
3º grau	Atinge todas as camadas da pele, podendo chegar ao osso. Geralmente sem dor.	Limpar com água ou soro fisiológico, resfriar por até 20 minutos e cobrir com curativo úmido.
4º grau	Indolor. Atinge pele, gordura, músculos, ossos ou órgãos internos.	Retirar anéis, relógio, pulseiras e roupas não grudadas; recortar ao redor das roupas grudadas; cobrir com manta térmica aluminizada para evitar choque e hipotermia.

✓ O que fazer

- ✓ Acionar o socorro: 193 ou 192.
- ✓ Lavar o local com água corrente por **20 minutos**.
- ✓ Acalmar a vítima.
- ✓ Encaminhar ao hospital.

✕ O que não fazer

- ✕ Usar pomadas ou receitas caseiras: pasta de dente, manteiga, açúcar, borra de café etc.
- ✕ Estourar bolhas ou arrancar roupas grudadas na pele.

14 Emergências clínicas

AVC — Acidente Vascular Cerebral (ou Encefálico)

Disfunção neurológica causada pela **interrupção do fluxo de sangue** para uma parte do cérebro. Quanto mais cedo o atendimento, menores as sequelas.

Escala FAST (versão simplificada da escala de Cincinnati)

LETRA	O QUE AVALIAR
F — Face (rosto)	Peça para a pessoa sorrir. Um lado do rosto está caído?
A — Arms (braços)	Peça para levantar os dois braços. Um deles está fraco ou cai?
S — Speech (fala)	Peça para repetir uma frase simples. A fala está enrolada ou estranha?
T — Time (tempo)	Notou algum sinal? **Ligue 192 imediatamente** e anote o horário.

IAM — Infarto Agudo do Miocárdio

Ocorre quando uma área do músculo do coração fica sem sangue e oxigênio por um período prolongado, por obstrução ou rompimento das artérias que o nutrem, levando à morte do tecido cardíaco.

Conduta no AVC e no infarto

- Acionar o 192.
- Tranquilizar a vítima e mantê-la em repouso.
- Afrouxar as roupas.
- Monitorar os sinais vitais — se parar de respirar, iniciar RCP.

Convulsões e crises epilépticas

Sinais e sintomas

- Perda de consciência e queda ao chão
- Rigidez do corpo, do pescoço e das extremidades
- Contrações musculares generalizadas e repetitivas
- Pode haver arroxeamento (cianose) e perda de urina ou fezes
- Após a crise, confusão e esquecimento do episódio

✓ O que fazer

- ✓ Acionar o 192.
- ✓ Afastar curiosos, móveis e objetos que possam machucar a vítima.
- ✓ Proteger a cabeça da vítima.
- ✓ Afrouxar roupas apertadas.
- ✓ Após a crise, deitar a vítima **de lado** para evitar engasgo com secreções.

✕ O que não fazer

- ✕ Puxar a língua.
- ✕ Colocar dedos ou objetos na boca da vítima.
- ✕ Segurar os movimentos à força.

Desmaio

Perda temporária da consciência por redução ou interrupção momentânea do fluxo de sangue para o cérebro.

Causas comuns

Emoções fortes, hipoglicemia, calor excessivo, anemia ou sangramento volumoso e mudança brusca de posição.

Sinais de alerta

Mal-estar, tontura, pele fria, pálida e úmida, suor frio e formigamento.

O que fazer

- Segurar a pessoa para que não caia.
- Se ainda estiver consciente com sinais de desmaio, orientar a fazer manobras de contrapressão ou ficar de cócoras.
- Se estiver sentada, inclinar o tronco para a frente e baixar levemente a cabeça.
- Acionar o socorro.

15 Acidentes com animais

No Brasil, os acidentes mais comuns envolvem **escorpiões, aranhas, abelhas, lagartas, lacraias, formigas, cobras, cães e gatos**.

Mordidas (cães, gatos, cavalos, morcegos)

- Lavar o local **imediatamente** com bastante água e sabão, para remover a saliva e a sujeira do animal.
- Se houver sangramento, controlar com curativo compressivo e seco.
- Procurar atendimento médico — pode ser necessária vacina antirrábica.

Picadas de animais peçonhentos

✓ O que fazer

- ✓ Acionar o 192.
- ✓ Manter a vítima em repouso.
- ✓ Aplicar compressa fria ou atadura úmida no local.
- ✓ Levar a vítima ao atendimento médico.
- ✓ Se possível, identificar o animal ou tirar uma foto.

✕ O que não fazer

- ✕ Fazer a vítima caminhar.
- ✕ Cortar a pele ou sugar o veneno.
- ✕ Usar garrote ou torniquete.
- ✕ Fazer curativos caseiros.
- ✕ Dar bebidas alcoólicas.
- ✕ Perder tempo.

16 Manipulação e transporte de vítimas

⚠ **Regra geral**

Manipular e transportar vítimas é tarefa de **profissionais treinados** (Corpo de Bombeiros, SAMU, PRF). Mover uma vítima de trauma de forma errada pode agravar lesões.

Exceção: em incêndios, enchentes e outros sinistros, **qualquer pessoa pode e deve retirar a vítima** quando deixá-la no local significa risco de morte. Exemplo: pessoa presa em um veículo pegando fogo.

Acidentes de trânsito

1. **Sinalize e garanta a segurança da cena**
   Use EPIs, se disponíveis.
2. **Aborde a vítima**
   Chame-a, identifique-se, diga que vai ajudar e peça permissão para o atendimento.
3. **Acione o 192**

4 **Verifique a respiração**

5 **Não movimente a vítima**

Exceto em caso de sinistro, se ela não respirar ou se houver hemorragia grave.

17 Kit de primeiros socorros

Deve ficar em **local de fácil acesso e bem identificado**.

Composição sugerida

- Gazes e esparadrapo
- Soro fisiológico
- Ataduras e talas flexíveis
- Torniquetes e bandagens israelenses
- Tesoura
- EPIs (luvas, máscara, óculos)

⚠ **Sem medicamentos**

O kit **não deve conter medicamentos**: pela legislação, só profissionais de saúde habilitados podem administrá-los. O oxímetro também não é de uso comum em primeiros socorros.

18 Dicas importantes

- Ao presenciar um acidente com vítimas, **acione o 192 imediatamente**.
- Verifique os sinais vitais das vítimas.
- Tranquilize as vítimas.
- Previna acidentes: seja prudente no trânsito e cuidado com eletricidade.
- Atenção em praias, rios e piscinas.
- Cuidado com acidentes domésticos e com animais silvestres.

"O que fazemos em vida ecoa na eternidade."

REFERÊNCIAS

Corpo de Bombeiros Militar do Estado de São Paulo. Manual de Atendimento Pré-Hospitalar, 2023/2026.

American Heart Association (AHA). Diretrizes de RCP e ACE e e-book de SBV, 2023/2026.

American Red Cross. Guidelines for First Aid.

Canadian Red Cross. Guidelines for First Aid.

Cruz Vermelha Brasileira — Filial São Paulo, 2023.

CONTATO

Telefone: (63) 9 9959-5787

E-mail: jfbrigada@hotmail.com

Instagram: @jfbrigadas

www.jfbrigadas.com.br

Teste seus conhecimentos: faça a avaliação online em **www.jfbrigadas.com.br/teste**.