



# GUIA RÁPIDO

## PRIMEIROS SOCORROS



**PODER JUDICIÁRIO**  
TRIBUNAL DE JUSTIÇA DE MATO GROSSO DO SUL

ASSESSORIA MILITAR



**PODER JUDICIÁRIO**  
TRIBUNAL DE JUSTIÇA DE MATO GROSSO DO SUL

**Realização:**

Tribunal de Justiça de Mato Grosso do Sul  
Assessoria Militar

**Presidente**

Des. Carlos Eduardo Contar

**Vice-Presidente**

Des. Sideni Soncini Pimentel

**Corregedor-Geral de Justiça**

Des. Luiz Tadeu Barbosa Silva

**Comissão Permanente de Segurança Institucional**

Presidente: Des. Vladimir Abreu da Silva

**Assessor Militar:**

CEL QOPM Claudio Rosa da Cruz

**Adjunto da Assessoria Militar:**

CAP QOBM Henrique Manoel Falcão

**Diagramação e Impressão:**

Secretaria de Comunicação, Coordenadoria de Gráfica e Propaganda

**2022**

## SUMÁRIO

1. PARADA CARDIORRESPIRATÓRIA (PCR).....	4
2. DESMAIO.....	5
3. EPILEPSIA E CONVULSÕES.....	6
4. FRATURAS .....	7
5. HEMORRAGIA/SANGRAMENTO COM RISCO DE MORTE .....	8
6. CHOQUE ELÉTRICO .....	9
7. QUEIMADURAS.....	10
8. INFARTO AGUDO DO MIOCÁRDIO .....	11
9. ACIDENTE VASCULAR ENCEFÁLICO .....	12
10. ENGASGO EM CRIANÇA/ADULTO .....	13
11. ENGASGO EM BEBÊ .....	14
12. AFOGAMENTO .....	15
13. INTOXICAÇÃO E ENVENENAMENTO.....	16
14. MORDIDA DE CACHORRO OU GATO.....	17
15. ACIDENTE POR ANIMAL PEÇONHENTO .....	18
16. SANGRAMENTO NASAL .....	19
17. DIABETES/HIPOGLICEMIA .....	20
18. FEBRE.....	21
19. CRISE ASMÁTICA .....	22
20. REAÇÃO ALÉRGICA .....	23
21. CORPO ESTRANHO NO OLHO.....	24
22. CORPO ESTRANHO NO OUVIDO.....	25
23. CORONAVÍRUS.....	26
24. DEPRESSÃO E PENSAMENTO DE SUICÍDIO .....	27

# 1. PARADA CARDIORRESPIRATÓRIA (PCR)

A reanimação cardíaca imediata é a medida mais importante ao reconhecer uma vítima de parada cardiorrespiratória, aumentando as chances de sobrevivência do paciente.



## O QUE FAZER:

**1º Passo** - Reconhecer uma PCR: ao ver uma vítima caída, checar se ela possui respiração, avaliando se apresenta movimentos torácicos e se responde ao chamado, podendo bater nos ombros e perguntar o nome dela.



**2º Passo** - Caso a pessoa não respire e não responda, acione o serviço de socorro (**193 ou 192**), se sozinho, utilize o viva-voz do celular, mas, se possível, peça para alguém fazer a ligação, enquanto presta socorro à vítima.



**3º Passo** - Em seguida inicie a massagem cardíaca:

1. Ajoelhe-se ao lado da vítima na altura de seu tórax, é importante colocá-la em uma superfície rígida. Retire-a de colchões e a coloque no solo.

2. **Vítima adulta:** Localize a linha que liga os mamilos e posicione uma mão estendida e entrelace a outra mão sobre esta;



**Vítima criança:** Localize a linha que liga os mamilos e posicione uma mão estendida;



**Vítima bebê:** Localize a linha que liga os mamilos, apoie 2 dedos (indicador e médio) sobre o tórax do bebê e faça as compressões ou envolva-o com ambas as mãos e comprima-lhe o tórax usando os indicadores sobre a linha que liga os mamilos.



3. Mantenha os braços estendidos e apoie-se sobre o tórax do paciente, pressionando para fazer as compressões torácicas, **“EMPURRE FORTE E RÁPIDO”**.



4. Mantenha uma frequência de compressões de 100 a 120 por minuto, até a chegada da equipe de socorro.



## O QUE NÃO FAZER:

Atrasar o início das compressões torácicas. Quanto antes iniciadas as compressões, maiores as chances de sobrevivência da vítima.

## 2. DESMAIO

Geralmente o desmaio é ocasionado por uma diminuição da oxigenação do cérebro levando a uma perda temporária da consciência.



### O QUE FAZER:

**1º Passo** - Quando a pessoa começar a se queixar de mal-estar e começar a desfalecer, coloque-a sentada em uma cadeira e peça-lhe para respirar profundamente. Se possível, curve a pessoa para frente, abaixe sua cabeça entre os joelhos e a mantenha nessa posição, reforçando a respiração profunda.

**2º Passo** - Quando a pessoa estiver desmaiada, deve-se checar se ela está respirando normalmente e então afrouxar sua roupa, manter o ambiente arejado e colocá-la em posição lateral direita de segurança para evitar engasgo com secreções ou vômitos. Se a pessoa recobrar a consciência, espere alguns minutos para sentá-la e depois de mais alguns minutos, levante-a.

**3º Passo** - Caso a pessoa demore muito para acordar, acione o serviço de socorro (193 ou 192), se sozinho utilize o viva-voz do celular, mas, se possível, peça para alguém fazer a ligação enquanto presta o socorro à vítima.



### O QUE NÃO FAZER:

- Oferecer sal, comida ou bebida para a pessoa se ela não estiver respondendo, pois isso pode fazer a pessoa aspirá-los.

# 3. EPILEPSIA E CONVULSÕES

Epilepsia é uma doença causada por uma disfunção cerebral que necessita de cuidados contínuos e acompanhamento médico, e seu portador pode apresentar convulsões caso não esteja bem controlado.

**Convulsão:** contrações musculares incontroláveis e desordenadas.



## O QUE FAZER:

**1º Passo** - Proteja o paciente de quedas, principalmente a região da cabeça, afastar objetos que possam oferecer perigos à vítima.

**2º Passo** - Após a convulsão, mantenha a pessoa deitada em posição lateral direita de segurança, seguindo a sequência das figuras. **(f.01, f.02 e f.03)**

**3º Passo** - Acione o serviço de socorro **(192 ou 193)**, caso a crise seja prolongada em paciente sabidamente epilético ou assim que presenciar uma convulsão.



f.01



f.02



f.03



## O QUE NÃO FAZER:

- Não tentar parar os movimentos realizados pelo paciente, mas protegê-lo para não se machucar.
- Não colocar a mão ou objetos na boca da vítima para “desenrolar” a língua.
- Não dar comidas ou bebidas à vítima durante as crises.

## 4. FRATURAS

Uma fratura se caracteriza pela perda da continuidade de um osso.

### Quando suspeitar de uma fratura?

#### Aberta ou exposta

Quando o osso leva à perfuração da pele e este fica exposto.

#### Fechada

Quando não há exposição do osso, a pele permanece íntegra.

### Pode se apresentar de dois modos:

#### Fratura exposta

Fratura exposta ou aberta: além dos sinais e sintomas citados, é possível visualizar o osso através do ferimento da pele.

#### Fratura fechada

O local da fratura pode estar com inchaço, dor intensa, que piora com o movimento, deformidade local e sons ao movimentar o local.



### O QUE FAZER:

**1º Passo** - Imobilize o membro na posição encontrada com auxílio de material rígido ou semirrígido (tala), podendo ser improvisado com papelão, pedaço de madeira ou outro material que possa fazer o papel de suporte.

**2º Passo** - Prenda as extremidades da tala com ataduras, panos limpos ou tiras de pano, tomando cuidado para que a tala fique firme, e não com muita força para evitar estrangular o membro.

**3º Passo** - Caso a fratura seja aberta, coloque curativo nas feridas e cubra a estrutura óssea com uma gaze ou pano limpo.



### O QUE NÃO FAZER:

- Não tentar mover o membro fraturado para posição original - pode agravar a lesão e causar sangramento intenso;
- Não movimentar a vítima em caso de acidentes automotivos, pois pode haver lesões de coluna e crânio que podem ser agravadas.

# 5. HEMORRAGIA/SANGRAMENTO COM RISCO DE MORTE

Vítimas de traumas graves podem sofrer sangramentos, hemorragias intensas que colocam suas vidas em risco. Parar o sangramento o quanto antes pode evitar a morte dessas vítimas.

## Quando suspeitar?

- Se o sangue está jorrando/espurrando através do ferimento.
- Se a vítima estiver com a roupa ensanguentada.
- Se a vítima estiver com ferimento sangrante e começa a ficar confusa, pálida, referindo-se a mal estar, sensação de sede ou desmaio iminente.



## O QUE FAZER:

**1º Passo** - Acione o serviço de socorro (193 ou 192), se sozinho utilize o viva-voz do celular, mas, se possível, peça para alguém fazer a ligação enquanto presta o socorro à vítima.

**2º Passo** - Cheque a segurança do local. Em caso de acidentes, sinalize a via antes de prestar o socorro, certifique-se de que é seguro ir até a vítima. Certifique-se também de proteger-se do sangue, pois ele pode ser fonte de doenças infectocontagiosas.

**3º Passo** - Comunique-se com a vítima, tente acalmá-la e diga-lhe o que irá fazer antes.

**4º Passo** - Identifique o local do sangramento, se necessário remova a vestimenta para melhor visualizar o ferimento.

**5º Passo** - Comprima a ferida diretamente com auxílio de gaze ou pano limpo;

Ou introduza gaze ou pano limpo na ferida e após, comprima-a com as mãos;

Ou use um torniquete, em caso de ferimentos em braços e pernas, o qual pode ser improvisado com um cinto ou uma tira de pano. Coloque-o em torno do membro e aperte bem até diminuir o sangramento.



## O QUE NÃO FAZER:

- Não dar alimentos ou líquidos para o paciente ingerir.

## 6. CHOQUE ELÉTRICO

O choque ocorre com a passagem de corrente elétrica através do corpo. Nesse trajeto, a corrente elétrica pode causar queimaduras e até mesmo levar uma parada cardíaca ou à morte.



### O QUE FAZER:

**1º Passo** - Acione o serviço de socorro (193 ou 192), se sozinho utilize o viva-voz do celular, mas, se possível, peça para alguém fazer a ligação enquanto presta o socorro à vítima.

**2º Passo** - Antes de prestar socorro, certifique-se da segurança do local, desligue a fonte de energia, não toque na vítima com as mãos, afaste-a da fonte de energia utilizando algum aparato que não seja metal condutor, como um pedaço de madeira, plástico, panos ou borrachas.

**3º Passo** - Avalie se a vítima está consciente e respirando. Caso esteja inconsciente, mas respirando, coloque-a na posição lateral direita de segurança. Caso esteja inconsciente e não respire, proceda como em uma parada cardiorrespiratória e inicie as compressões, **EMPURRE RÁPIDO E FORTE**, até a chegada do socorro (Corpo de Bombeiros ou SAMU).



fonte: google/imagens



### O QUE NÃO FAZER:

- Socorrer a vítima antes de certificar que a energia está desligada;
- Atrasar o acionamento do serviço de resgate e socorro.

# 7. QUEIMADURAS

São lesões, geralmente na pele, mas que podem acometer as vias aéreas, causadas por calor, eletricidade ou substâncias químicas.

## Tipos de queimaduras - de acordo com a gravidade:

### Queimadura de 1º Grau

Atinge apenas a camada mais superficial da pele, causando vermelhidão e dor tipo queimadura ou ardência local;

### Queimadura de 2º Grau

Atinge camadas mais profundas da pele, causam vermelhidão, dor e surgimento de bolhas no local da queimadura;

### Queimadura de 3º Grau

Atinge camadas mais profundas, incluindo tecido subcutâneo, músculos e até ossos. Geralmente apresenta-se como lesões esbranquiçadas ou escurecidas e indolores.



## O QUE FAZER:

**1º Passo** - Resfrie a lesão com água corrente ou soro fisiológico em abundância até haver diminuição da dor.

**2º Passo** - Retire roupas e adornos (ex: anéis e pulseiras), se estes não estiverem aderidos na pele queimada, e proteja o local com compressa úmida ou plástico limpo.

**3º Passo** - Leve a vítima para atendimento em unidade de urgência e emergência se necessário.



fonte: google/imagens



## O QUE NÃO FAZER:

- Não utilizar gelo, creme dental ou qualquer outro produto que não água corrente ou soro fisiológico para resfriar a lesão;
- Não estourar as bolhas ou retirar pedaços da pele queimada.

# 8. INFARTO AGUDO DO MIOCÁRDIO

O infarto é causado pela falta de circulação sanguínea na musculatura cardíaca, que leva a falta de oxigenação e nutrientes ao coração com consequente morte de parte do músculo cardíaco.

## Como reconhecer:

**1º Passo** - Dor no peito, que pode irradiar para mandíbula, ombros e braço (geralmente esquerdos);

**2º Passo** - A vítima refere-se à dor como aperto, opressão, peso ou queimação;

**3º Passo** - Dor geralmente desencadeada, ou piorada, por esforço físico ou estresse e pode melhorar com repouso;

**4º Passo** - Dor associada a suor intenso, falta de ar, náuseas, vômitos, tontura e desfalecimento

**5º Passo** - A vítima pode estar agitada, ansiosa e refere-se a sensação de morte iminente.



## O QUE FAZER:

**1º Passo** - Acione o serviço de socorro (193 ou 192), se sozinho utilize o viva-voz do celular, mas, se possível, peça para alguém fazer a ligação enquanto presta o socorro à vítima.

**2º Passo** - Mantenha a pessoa sentada ou deitada, sem fazer esforço, em local calmo e ventilado;

**3º Passo** - Caso a vítima esteja consciente, acalme-a até a chegada do serviço de resgate ou socorro;

- Caso a vítima esteja inconsciente, mas respirando, deite-a na posição lateral direita de segurança;
- Caso a vítima esteja inconsciente e não respire, inicie o processo de reanimação cardiopulmonar, com compressões torácicas, "EMPURRE RÁPIDO E FORTE", até a chegada do socorro.



Fonte:



## O QUE NÃO FAZER:

- Não dar alimentos ou bebidas à vítima;
- Não dar medicação para a vítima.

# 9. ACIDENTE VASCULAR ENCEFÁLICO

O AVE é causado por falta de circulação sanguínea em alguma região do cérebro, por vezes ocasionada por entupimento ou rompimento de algum vaso sanguíneo responsável por uma região do cérebro. Também é conhecido como Derrame ou Acidente Vascular Cerebral (AVC).

## Como reconhecer:

**1º Passo** - Dor de cabeça forte e que não passa;

**2º Passo** - Face assimétrica: boca torta, pálpebra caída e diminuição de marcas de expressão facial;

**3º Passo** - Perda de força de membros superiores e inferiores, geralmente de um só lado do corpo;

**4º Passo** - Alteração da fala: dificuldade de falar (fala enrolada) ou incapacidade de falar (fala incompreensível).



## O QUE FAZER:

**1º Passo** - AAcione o serviço de socorro (193 ou 192), se sozinho utilize o viva-voz do celular, mas, se possível, peça para alguém fazer a ligação enquanto presta o socorro à vítima.

**2º Passo** - Caso a vítima esteja consciente, acalme-a até a chegada do serviço de resgate ou socorro;

Caso a vítima esteja inconsciente, mas respirando, deite-a na posição lateral direita de segurança.



## O QUE NÃO FAZER:

- Não dar líquidos ou comida - risco de aspiração e engasgo, agravando o quadro;
- Não dar medicamentos, nem mesmo remédios de pressão, podem agravar ainda mais o quadro clínico.

# 10. ENGASGO EM CRIANÇA/ADULTO

O engasgo acontece quando um corpo estranho impede a passagem de ar das vias aéreas superiores até o pulmão, levando a uma menor oxigenação e podendo ser até mesmo fatal, se não houver uma desobstrução rápida.

## Como reconhecer:

Vítima com ambas as mãos no pescoço e pedindo ajuda, ruídos respiratórios estranhos, abafamento da voz, lábios roxos, tosse e dificuldade de respirar de início súbito.

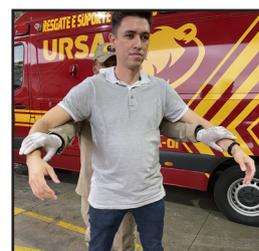


## O QUE FAZER:

**1º Passo** - Acione o serviço de socorro (193 ou 192), se sozinho utilize o viva-voz do celular, mas, se possível, peça para alguém fazer a ligação enquanto presta o socorro à vítima.

**2º Passo** - Inicie a manobra de Heimlich para desengasgo da vítima:

1. Peça para vítima se acalmar e diga-lhe que irá ajudá-la;
2. Posicione-se atrás da vítima, envolva-a com as mãos e localize o umbigo dela e a junção das costelas na parte central do tórax;
3. Posicione uma mão fechada entre os dois pontos localizados e com o auxílio da outra mão faça compressões com movimento para dentro e para cima até que a vítima consiga expelir o alimento ou objeto causador do engasgo;
4. Caso a vítima não consiga expelir o objeto e venha a perder a consciência, avalie a necessidade de iniciar a reanimação cardiorrespiratória com as compressões torácicas “EMPURRE FORTE E RÁPIDO” até a chegada do resgate ou socorro.



## O QUE NÃO FAZER:

- Bater nas costas ou elevar os membros superiores, pois isso não auxilia a expelir o alimento ou objeto;
- Não oferecer líquidos ou sólidos, pois podem agravar ainda mais o quadro clínico.

# 11. ENGASGO EM BEBÊ

## Como reconhecer:

- Lábios roxos;
- Ruídos estranhos ao respirar;
- Esforço respiratório;
- Perda de consciência.



## O QUE FAZER:

**1º Passo** - Acione o serviço de socorro (193 ou 192), se sozinho utilize o viva-voz do celular, mas, se possível, peça para alguém fazer a ligação enquanto presta o socorro à vítima.

**2º Passo** - Inicie a manobra de tapotagem para desengasgo imediatamente:

1. Coloque o bebê de bruços sobre o antebraço e com as mãos sustente a cabeça dele. Sentado será mais fácil e poderá usar a coxa do membro inferior para auxiliar no apoio; **(f. 01)**

2. Com a região das mãos mais próximas ao punho, dê 5 batidas entre as escápulas do bebê; **(f. 02)**

3. Após esse processo, vire-o de frente e faça 5 compressões torácicas no centro do tórax e entre a linha que liga os dois mamilos. **(f. 03)**

4. Repita o ciclo até a chegada do resgate ou socorro.

5. Caso o bebê perca a consciência, inicie a reanimação cardiorrespiratória com as compressões torácicas, **“EMPURRE FORTE E RÁPIDO”** até a chegada do resgate ou socorro.



f. 01



f. 02



f. 03



## O QUE NÃO FAZER:

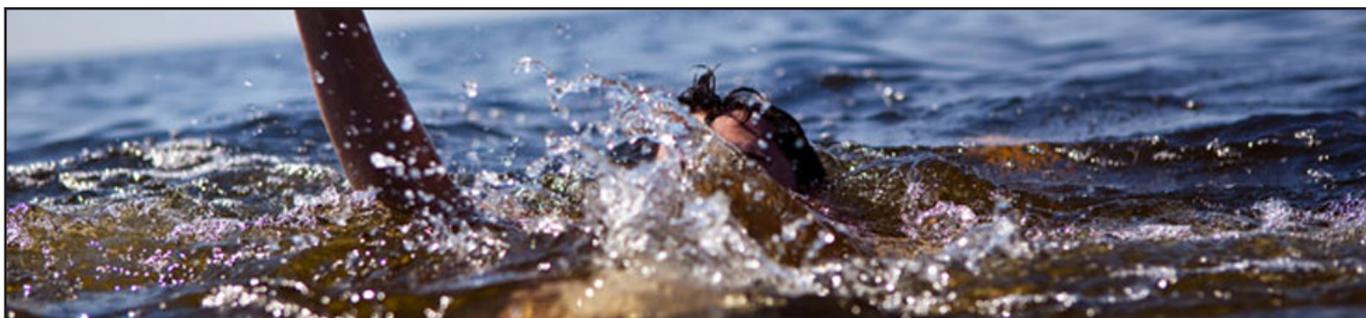
- Não tentar retirar objetos da cavidade oral, se não os estiver visualizando.

## 12. AFOGAMENTO

O afogamento acontece quando há entrada de líquidos nos pulmões, dificultando as trocas gasosas necessárias para manter a oxigenação do sangue.

### Como reconhecer:

A pessoa geralmente estende seus braços e luta para não ficar debaixo da água.



### O QUE FAZER:

**1º Passo** - Acione o serviço de socorro (193 ou 192), se sozinho utilize o viva-voz do celular, mas, se possível, peça para alguém fazer a ligação enquanto presta o socorro à vítima.

**2º Passo** - Mantenha sua segurança, tente fornecer algum material flutuante para a vítima se agarrar, por exemplo: garrafas pet, pranchas, boias ou isopor;

**3º Passo** - Tente puxar a vítima para fora com auxílio de uma corda ou bastão;

**4º Passo** - Caso consiga retirar a vítima da água, avalie-a:

- Se estiver consciente e respirando, mantenha-a na posição lateral direita de segurança;
- Se estiver inconsciente, mas respirando, mantenha-a na posição lateral direita de segurança;
- Se inconsciente e não respirando, iniciar reanimação cardiopulmonar com as compressões torácicas, “EMPURRE FORTE E RÁPIDO” até a chegada do resgate ou socorro.



### O QUE NÃO FAZER:

- Não entrar na água, se não souber nadar e não estiver treinado para resgatar vítima em afogamento;
- Não dar água ou alimentos para a vítima.

# 13. INTOXICAÇÃO E ENVENENAMENTO

As intoxicações e o envenenamento podem ser causados pela ingestão, contato ou inalação de substâncias potencialmente tóxicas (produtos químicos, remédios, venenos, entorpecente, entre outros), acidentalmente ou não, podendo resultar em doença grave ou morte, caso a vítima não seja socorrida em tempo hábil.

## Como reconhecer:

- **Envenenamento por ingestão:** observe se há lesões, manchas ou queimaduras na cavidade oral ou ao redor da boca, ou a presença de odor incomum na vítima (roupas, hálito) ou no ambiente. A vítima pode apresentar queixas gastrointestinais, como náusea, vômitos, dor abdominal, diarreia ou dor ao engolir, alterações dos sinais vitais (pulso, frequência respiratória e temperatura corpórea, diâmetro das pupilas) e ainda evoluir para sonolência, crises convulsivas ou até mudança do nível de consciência.
- **Envenenamento por contato:** observe se há manchas, prurido e/ou aumento da temperatura da pele ou irritação nos olhos.
- **Envenenamento por inalação:** observe se a vítima apresenta sintomas respiratórios, como tosse ou aumento da frequência respiratória.



## O QUE FAZER:

**1º Passo** - Tomar cuidado para não entrar em contato com o produto intoxicante.

### 2º Passo

- **Envenenamento por ingestão:** não oferecer qualquer tipo de líquido à vítima e não induzir o vômito.
- **Envenenamento por contato:** lave o local afetado com água corrente. Caso as vestimentas estejam contaminadas, retire-as. Quando os olhos forem afetados, lave-os com água corrente por 15 minutos e, em seguida, cubra-os com gaze ou pano limpo, sem realizar pressão no local.
- **Envenenamento por inalação:** leve a vítima para um local arejado.

**3º Passo** - Encaminhe a vítima ao serviço de saúde e, se possível, leve junto o recipiente ou frasco da substância intoxicante.



## 14. MORDIDA DE CACHORRO OU GATO

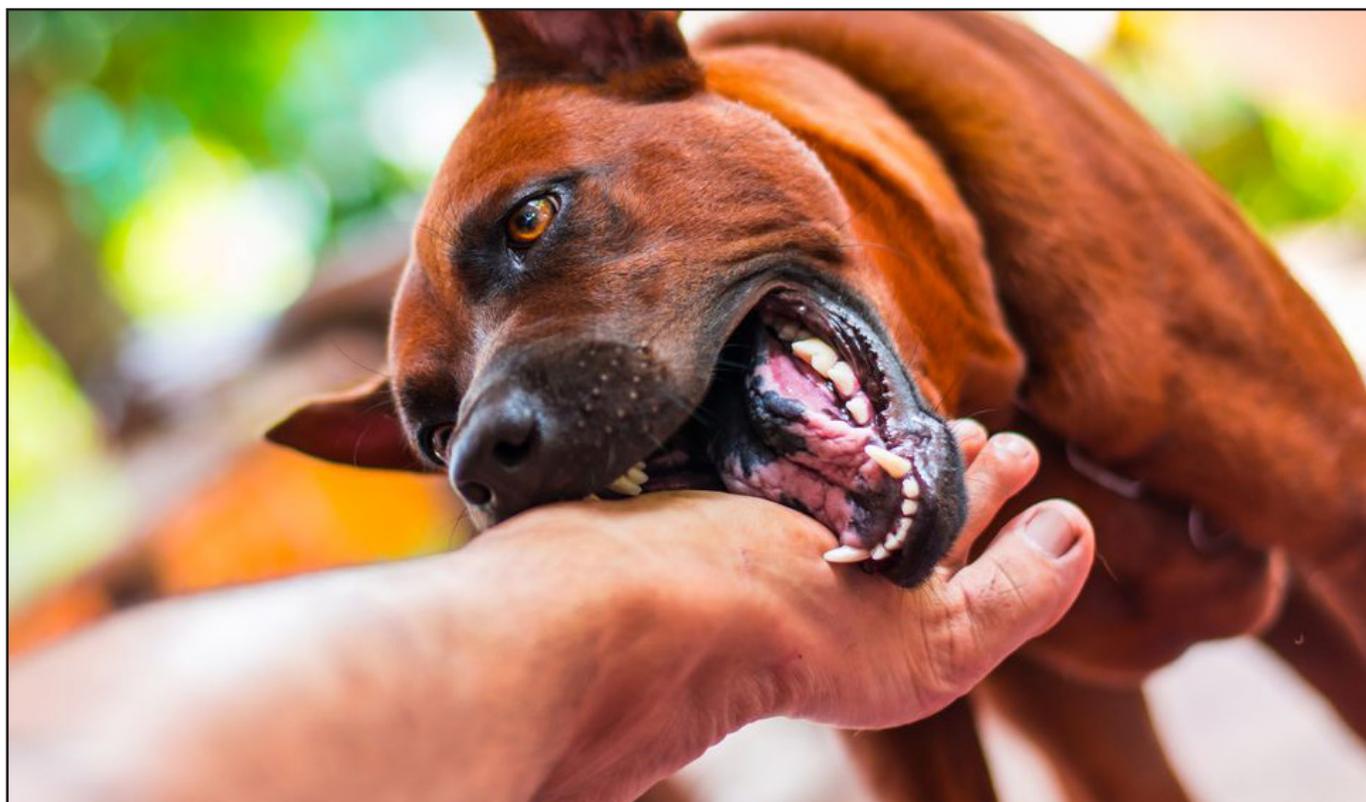
Em caso de mordeduras de cães ou gatos, é imprescindível realizar os primeiros socorros com objetivo de evitar possíveis complicações, como infecção local ou até mesmo doenças mais graves, como a raiva, que afeta o sistema nervoso central, devido ao elevado número de bactérias e outros microrganismos presentes na boca destes animais.



### O QUE FAZER:

**1º Passo** - Lave o ferimento com água corrente e sabão, em seguida utilize uma compressa ou pano limpo para parar o sangramento, realizando uma leve compressão no local durante alguns minutos.

**2º Passo** - Encaminhe a vítima ao serviço de saúde, levando a carteira de vacinação dela. Informe ao médico se o animal envolvido no acidente é conhecido e se está com as vacinas atualizadas ou se é um animal desconhecido.



### O QUE NÃO FAZER:

- É importante não realizar sutura em caso de mordida de animal, pois trata-se de ferida infectada.

# 15. ACIDENTE POR ANIMAL PEÇONHENTO

Acidentes por animais peçonhentos são aqueles causados por picadas ou mordeduras de animais dotados de glândulas secretoras de veneno e aparelhos inoculadores (presas, agulhões, quelíceras, cerdas ou ferrão). São exemplos de animais peçonhentos: cobras, escorpiões, aranhas, lacraias, abelhas, marimbondos, entre outros.

## Como reconhecer:

Dor, marca da picada, edema, hematoma, vermelhidão ou bolhas podem estar presentes. A vítima pode ainda apresentar sintomas mais graves como hemorragias, perda da força muscular, hipotensão e desmaio.



## O QUE FAZER:

**1º Passo** - Acione o serviço de socorro (193 ou 192).

**2º Passo** - Acalme a vítima, evitando que ela se movimente para não favorecer a absorção do veneno.

**3º Passo** - Lave o ferimento com água e sabão e cubra o local com pano limpo ou gaze.

**4º Passo** - Remova adornos que possam garrotear o membro afetado, caso o mesmo apresente inchaço. Manter o paciente deitado, tentando manter o membro acometido no mesmo nível do coração ou, se possível, abaixo dele.

**5º Passo** - Se não houver riscos, leve o animal que causou o acidente, de forma segura, até o serviço de saúde para onde a vítima for encaminhada, isso irá facilitar o diagnóstico e o tratamento do paciente.



## O QUE NÃO FAZER:

- Não realizar o torniquete no membro afetado, pois impede a circulação sanguínea e pode causar necrose local;
- Não fazer a sucção oral do ferimento;
- Não cortar o local da ferida;
- Não aplicar substâncias contaminadas (terra, urina, café, polvilho ou outras), pois podem causar infecção.

# 16. SANGRAMENTO NASAL

## Causas:

Traumas, ressecamento nasal, aumento da pressão arterial ou outros eventos que leva à ruptura de um vaso sanguíneo.



## O QUE FAZER:

**1º Passo** - Tente parar o sangramento. Sente a vítima levemente inclinada para frente, com a cabeça voltada para baixo, orientando-a a respirar pela boca, pressione-lhe as narinas por 5 a 10 minutos e coloque compressa gelada sobre o nariz, testa e nuca.

**2º Passo** - Se não parar o sangramento, encaminhe a vítima para um serviço de saúde ou acione o serviço de socorro (193 ou 192.)



## O QUE NÃO FAZER:

- Não realizar tampão no local, com algodão, pano ou qualquer outro tipo de material;
- Não inclinar a cabeça da vítima para trás;
- Não deixar a vítima assoar o nariz.

# 17. DIABETES / HIPOGLICEMIA

Essa emergência diabética (hipoglicemia) ocorre habitualmente após a realização de exercício físico, jejum prolongado ou exagero da dose de insulina. Isso ocasiona a falta de glicose nas células do organismo, podendo levar à inconsciência e, possivelmente, à morte.

## Como reconhecer:

A vítima pode apresentar a pele pálida e pegajosa, tremores, aumento da frequência respiratória e de pulso, queixar-se de fraqueza, náuseas, palpitações, e apresentar alterações de humor, como irritabilidade e agressividade, evoluindo para confusão mental, torpor e inconsciência.



## O QUE FAZER:

**1º Passo** - Se a vítima estiver consciente e respondendo dê açúcares simples: uma colher de sopa de mel (evite esse procedimento em menores de um ano), 200ml de suco de laranja ou refrigerante ou uma colher de sopa de açúcar dissolvido em meio copo de água.

Se o paciente estiver com o nível de consciência comprometido ou não apresentar melhora dos sintomas após o primeiro atendimento, acione o serviço de socorro 193 ou 192 ou encaminhe-o ao serviço de saúde.



## O QUE NÃO FAZER:

- Se a vítima estiver inconsciente, não oferecer comida ou líquidos, pois poderão ser broncoaspirados, piorando o quadro, e não administrar insulina, pois irá diminuir ainda mais a glicose no sangue.

# 18. FEBRE

A febre é a elevação da temperatura corporal acima de 37,8°C, que pode aparecer em infecções ou inflamações no organismo, geralmente associada a um conjunto de sinais e sintomas como mal-estar, calafrios e diminuição do apetite.



## O QUE FAZER:

**1º Passo** - Retire o excesso de roupas do paciente, leve-o para um local arejado e realize compressa com água fria na testa, axilas, virilhas e pescoço.

**2º Passo** - Procure manter a vítima em repouso e estimule ingestão hídrica. Banhos com temperatura ambiente podem ajudar a baixar a temperatura do paciente.

Caso possua prescrição médica, antitérmicos podem ser ministrados, desde que se saiba a dosagem correta e a vítima não tenha alergia.

Caso a vítima seja uma criança com menos de 3 meses de idade, um idoso ou uma pessoa com doença cardíaca ou pulmonar, ou ainda se os sintomas não melhoraram após as medidas iniciais, deve-se encaminhar ao serviço de saúde, principalmente se a febre for acima de 38°C.



## O QUE NÃO FAZER:

- Não aquecer o paciente;
- Não usar medicações sem prescrição médica, como antibióticos;
- Não passar álcool pelo corpo da vítima (pode gerar intoxicação).

# 19. CRISE ASMÁTICA

Asma é uma condição inflamatória crônica das vias aéreas que limita a passagem do ar entre os pulmões e o meio externo. A crise asmática é uma exacerbação da doença causada por um agente desencadeante (temperatura, poeira ou medicação), manifestada pela falta de ar.

## O QUE FAZER:

**1º Passo** - Acalme o paciente e ajude-o a se sentar, de preferência em um local arejado. Peça para que se incline ligeiramente para frente para facilitar a respiração. Caso a vítima possua algum remédio/bombinha para asma, dê o medicamento para que o paciente faça uso.

**2º Passo** - Se o paciente não apresentar melhora, não possua uma bombinha próxima, não respire ou estiver com comprometimento do nível de consciência, acione o serviço de socorro (193 ou 192).

**3º Passo** - Se o paciente estiver inconsciente e não respirar, considere parada cardiorrespiratória e inicie as compressões torácicas, “FORTE, RÁPIDA E SEM PARAR” até a chegada do socorro.



## O QUE NÃO FAZER:

- Não ofertar alimentos ou líquidos;
- Não deixar o paciente deitado ou andando, pois pode piorar a falta de ar.

## 20. REAÇÃO ALÉRGICA

As reações alérgicas são respostas inadequadas do nosso organismo contra substâncias normalmente inofensivas (insetos, alimentos, remédios e outras), podendo variar desde sintomas leves, como espirros, coceiras e manchas na pele até reações graves, com edema de glote (fechada a garganta), asfixia e morte.

### Como reconhecer:

Manchas, vermelhidão e coceira na pele, inchaço, formigamento, mal-estar, dificuldade para engolir e respirar, falta de ar e convulsões são sintomas que podem estar presentes em uma vítima de reação alérgica.



### O QUE FAZER:

**1º Passo** - Caso a pessoa já faça uso de alguma medicação antialérgica, ofereça a medicação conforme recomendado pelo médico. Mantenha o paciente sentado, em posição confortável, e, se a alergia for na pele, aplique compressa fria no local para alívio dos sintomas.

**2º Passo** - Se o paciente não apresentar melhora dos sintomas, sentir falta de ar ou comprometimento do nível de consciência, acione o serviço de socorro 193 ou 192 ou encaminhe-o para o serviço de saúde mais próximo.



### O QUE NÃO FAZER:

- Não ofertar alimentos ou líquidos;
- Não deixar o paciente deitado ou andando, pois pode piorar a falta de ar;
- Não induzir o vômito se a reação foi provocada por alimento.

# 21. CORPO ESTRANHO NO OLHO

O “corpo estranho” pode ser partícula de madeira, vidro ou areia, pequenos insetos, entre outros, podendo entrar no organismo através de qualquer orifício.

## Como reconhecer:

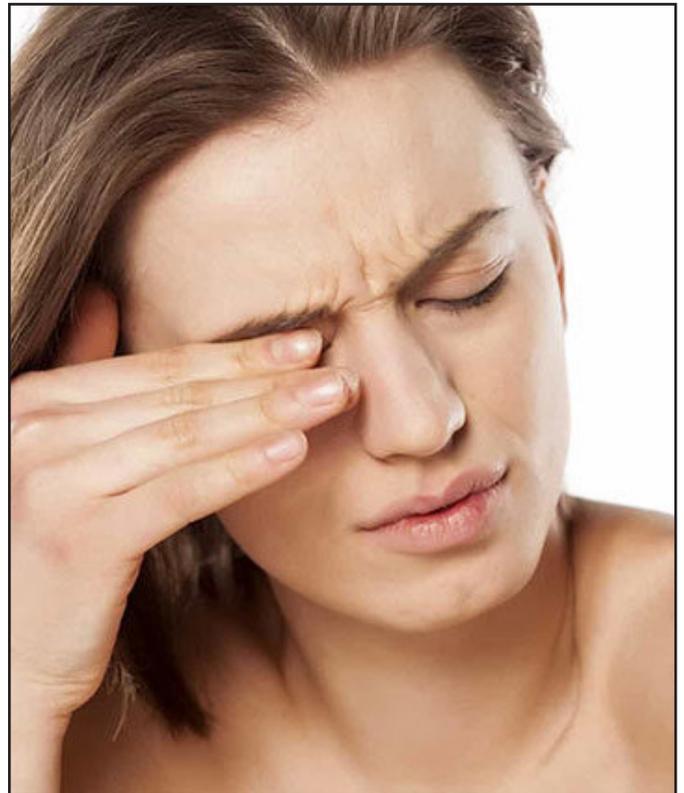
A presença do corpo estranho pode ser aventada pela presença de irritação, coceira, hiperemia, dor, lacrimejamento, problemas visuais e dificuldade de abrir os olhos.



## O QUE FAZER:

**1º Passo** - Lave as mãos, olhe diante de um espelho para identificar a presença de algum corpo estranho, pisque para estimular o lacrimejamento (caso a dor não impossibilite o ato), lave o olho com água corrente abundante, podendo repetir o procedimento duas ou três vezes. Caso não obtenha sucesso, faça um curativo oclusivo e dirija-se ao serviço de saúde.

**2º Passo** - Se os sintomas não melhorarem, se o olho apresentar secreção amarela, em casos de dor forte, impossibilidade de abrí-lo ou problemas visuais, procure um serviço de saúde.



## O QUE NÃO FAZER:

- Não esfregar os olhos;
- Não se automedicar;
- Não tentar remover o corpo estranho do olho, procure um profissional habilitado.

## 22. CORPO ESTRANHO NO OUVIDO

A presença de corpo estranho no ouvido é mais comum em crianças, podendo ser classificada em acidental ou voluntária. A acidental ocorre pela entrada de animais vivos, já a voluntária ocorre pela introdução espontânea de corpo estranho no ouvido.

### Como reconhecer:

Diminuição da audição, dor, zumbido, saída de secreção, sangramento ou até tontura são sintomas comuns causados pela presença de um corpo estranho no ouvido



### O QUE FAZER:

**1º Passo** - Caso o objeto esteja facilmente visível e acessível, pode-se tentar retirá-lo com a ponta dos dedos, porém delicadamente, para não empurrá-lo mais para dentro do conduto auditivo.

**2º Passo** - Se o corpo estranho não sair, ou houver risco de introduzi-lo mais, ou os sintomas persistirem mesmo após a retirada do corpo estranho, deve-se procurar o serviço de saúde.



### O QUE NÃO FAZER:

- Não tente retirar o objeto com cotonetes, pinças ou qualquer outro dispositivo que se introduza no conduto auditivo, pois há o risco de introduzir ainda mais o corpo estranho, podendo levar à lesão da membrana timpânica e complicações graves como perda auditiva.

# 23. CORONAVÍRUS

O coronavírus faz parte de uma família de vírus identificados desde de 1960 e que causam infecções respiratórias em seres humanos e animais.

## Como reconhecer:

Os principais sintomas da doença são semelhantes aos do resfriado ou da gripe, como fadiga, tosse, febre e dificuldade para respirar.



## O QUE FAZER:

Se identificados estes sintomas, procure atendimento médico!



## CUIDADOS:

- Utilizar máscaras faciais;
- Ao tossir ou espirrar, cobrir o nariz e a boca;
- Utilizar lenços descartáveis;
- Lavar as mãos com água e sabão frequentemente;
- Usar álcool em gel;
- Evitar tocar nos olhos, nariz e boca;
- Não compartilhar objetos de uso pessoal, como copos e talheres;
- Evitar aglomerações.



# 24. DEPRESSÃO E PENSAMENTO DE SUICÍDIO

Programas de prevenção são relevantes na redução de tentativas de suicídio. Sua importância se dá pelo encaminhamento precoce dos paciente para o serviço de saúde mental quando identificado quadro depressivo e pensamentos de suicídio.



## O QUE FAZER:

**1º Passo** - Fique atento aos sinais de alerta:

- Humor deprimido;
- Tentativa de suicídio prévia;
- Pensamentos de desesperança;
- Ideação suicida e verbalização de desejo de morte;
- História de abuso físico ou sexual;
- Exposição a comportamento suicida de familiar próximo;
- Autolesões;
- Perda de prazer na vida;
- Ansiedade grave;
- Distanciamento social;
- Uso de substâncias psicoativas.



## O QUE NÃO FAZER:

- Deixar de falar sobre suicídio e de oferecer apoio por medo de induzir o pensamento sobre o assunto;
- Menosprezar a seriedade dos pensamentos suicidas;
- Tratar depressão como frescura.



**PODER JUDICIÁRIO**

TRIBUNAL DE JUSTIÇA DE MATO GROSSO DO SUL

ASSESSORIA MILITAR

