



PRIMEIROS SOCORROS

COMO AGIR DIANTE DAS PRINCIPAIS EMERGÊNCIAS
QUE PODEM ACOMETER A COMUNIDADE ACADÊMICA?



CRISE DE ANSIEDADE

O QUE É?

As crises de ansiedade são episódios caracterizados por intensa sensação de medo ou angústia que pode ser acompanhada de sintomas físicos e emocionais. No ambiente acadêmico, situações que geram pressão podem desencadear essas crises, como provas, apresentação de trabalhos e sobrecarga de atividades. Reconhecer os sinais e saber como agir é fundamental para prestar apoio adequado.

COMO RECONHECER?

Por meio de sintomas como:

- Respiração acelerada ou falta de ar;
- Coração disparado
- Tremores e sudorese;
- Sensação de desmaio ou tontura;
- Aperto no peito;
- Pensamentos de perda de controle ou catástrofe iminente;
- Choro ou inquietação intensa.



O QUE FAZER?

- **Mantenha a calma:** sua tranquilidade ajuda a pessoa a se sentir segura;
- **Ofereça acolhimento:** utilize frases curtas de apoio, como "estou aqui com você";
- **Oriente a respiração:** incentive respirações lentas e profundas, contando junto;
- **Afaste de estímulos estressantes:** leve a pessoa para um local mais silencioso e arejado;
- **Não minimize os sintomas:** não diga "é frescura" ou "não é nada";
- **Apoio depois da crise:** incentive a procurar acompanhamento médico e psicológico se as crises forem constantes;
- **Situações graves:** se houver perda de consciência, dor intensa no peito ou muita dificuldade de respirar, acione imediatamente o SAMU (192).



CRISES CONVULSIVAS



O QUE É?

A crise convulsiva acontece quando o cérebro apresenta uma atividade elétrica anormal, causando perda de consciência e movimentos involuntários. Embora assuste, na maioria das vezes dura apenas alguns minutos. Ter conhecimento sobre como agir é essencial para garantir a segurança da pessoa que passa por esse episódio.

COMO RECONHECER?

Por meio de sintomas como:

- Queda repentina, muitas vezes seguida de rigidez ou tremores musculares intensos;
- Olhar fixo, ausência de resposta ou perda de consciência;
- Respiração irregular ou ruidosa durante a crise;
- Mordida da língua ou liberação de saliva/espuma pela boca;
- Cansaço, sonolência ou confusão mental após a crise (fase pós-crítica).



O QUE FAZER?

- Mantenha a calma e afaste objetos que possam machucar;
 - Coloque a pessoa deitada de lado, para evitar sufocamento;
 - Proteja a cabeça com algo macio (casaco, mochila);
 - Dê espaço, afastando curiosos.
- Observe a duração da crise e os sinais apresentados;
- Após o episódio, deixe a pessoa descansar;
- Acione o SAMU (192) se a crise durar mais de 5 minutos, se houver crises repetidas ou se for a primeira vez que isso acontece.

O QUE NÃO FAZER?

- Não coloque objetos ou dedos na boca;
- Não tente segurar os movimentos à força;
- Não ofereça água ou alimentos durante a crise;
- Não tente acordar a pessoa com tapas ou sacudidas.

HIPOGLICEMIA

(BAIXA DE GLICOSE NO SANGUE)



O QUE É?

Condição clínica caracterizada por níveis baixos de glicose no sangue, geralmente <70 mg/dL. Pode ocorrer em pessoas com diabetes em uso de insulina ou hipoglicemiantes orais, mas também em situações de jejum prolongado, esforço físico intenso ou ingestão insuficiente de alimentos.

COMO RECONHECER?

Por meio de sintomas como:

- Sudorese fria;
- Tremores;
- Fome intensa;
- Palpitações
- Ansiedade ou irritabilidade;
- Tontura, confusão mental, sonolência, alterações visuais (mais graves).

O QUE FAZER?

Paciente consciente e capaz de deglutir:

- Oferecer carboidrato de absorção rápida (15 g de glicose):
1 copo (150 mL) de refrigerante comum ou suco de frutas adoçado;
1 colher de sopa de açúcar diluído em água;
3 balas ou 1 colher de mel;
- Reavaliar após 15 minutos. Se os sintomas persistirem, repetir;
- Após melhora, oferecer carboidrato complexo (pão, biscoito, fruta) para evitar recorrência.

Paciente inconsciente ou sem condições de deglutir:

- Não oferecer nada por via oral (risco de aspiração);
- Acionar imediatamente o SAMU (192) para atendimento e remoção ao hospital;
- Se disponível: aplicar glucagon intramuscular (1 mg);
- Manter paciente em decúbito lateral de segurança até chegada de ajuda.



HIPOTENSÃO ARTERIAL

(PRESSÃO BAIXA)

O QUE É?

A hipotensão arterial é compreendida como medição da pressão sanguínea abaixo do valor normal: abaixo de 90/60 mmHg. Embora muitas vezes seja leve e passageira, em alguns casos pode indicar um problema mais sério, ou causar transtornos como em casos que levam à queda.

COMO RECONHECER?

Por meio de sintomas como:

- Tontura ou sensação de desmaio;
- Fraqueza súbita;
- Visão turva ou escurecimento visual;
- Palidez, suor frio;
- Náuseas;
- Confusão mental (em casos mais graves).

O QUE FAZER?

- Deitar a pessoa no chão em local seguro, de preferência em de barriga para cima;
- Elevar as pernas cerca de 30-45° para facilitar o retorno do sangue ao coração;
- Afastar aglomerações e garantir que o ambiente esteja ventilado.
- Afrouxar roupas apertadas (cinto, colarinho, jaleco);
- Oferecer água caso a pessoa esteja consciente e não haja risco de engasgo;
- Não oferecer comida ou medicação sem orientação profissional.

Observar a evolução:

- Se houver perda de consciência prolongada, dor no peito, dificuldade de respirar ou se a pessoa não melhorar em poucos minutos → acionar imediatamente o SAMU (192);
- Manter paciente em decúbito lateral de segurança até chegada de ajuda.

DESIDRATAÇÃO

O QUE É?

Desidratação ocorre quando há perda excessiva de líquidos e sais minerais, seja por calor, exercício intenso, ou doenças.

COMO RECONHECER?

Por meio de sintomas como:

- Sede intensa, boca seca;
- Tontura, fraqueza;
- Pele e mucosas secas;
- Diminuição do volume urinário.

O QUE FAZER?

- Conduzir a pessoa para um local fresco e arejado;
- Oferecer água aos poucos (se estiver consciente);
- Acionar o SAMU (192) se houver desorientação, vômitos intensos ou impossibilidade de ingestão oral.



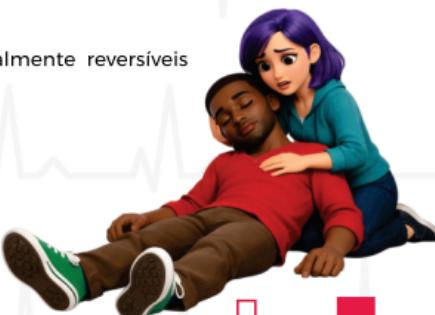
DESMIAO

O QUE É?

Desmaios são perdas súbitas de consciência, geralmente reversíveis rapidamente.

COMO RECONHECER?

- Queda abrupta ao solo;
- Ausência de resposta;
- Recuperação espontânea em 1-2 minutos.



O QUE FAZER?

- Deitar a pessoa de costas, elevar pernas;
- Afrouxar roupas, ventilar o ambiente;
- Se não recuperar em minutos, chamar o SAMU (192).



REFERÊNCIA

AMERICAN HEART ASSOCIATION. Low Blood Pressure (Hypotension). 2022.BRASIL. Ministério da Saúde. Urgências e emergências clínicas: condutas do SAMU. Brasília: MS, 2015.

CHEN, Richard J; SHARMA, Sandeep; BHATTACHARYA, Priyanka T. Hypotension. 2025.

HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN. Ansiedade: Sintomas, Causas e Tratamentos. Albert Einstein, [s.d.]. Disponível em: <https://www.einstein.br/n/glossario-de-saude/ansiedade>. Acesso em: 20 ago. 2025.

Liga Brasileira de Epilepsia. Primeiros Socorros em Crises Epilépticas. Disponível em: www.lbe.org.br.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). Linhas de Cuidado: Transtornos de ansiedade no adulto. Brasília, 2025. Disponível em: <https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/ansiedade/>. Acesso em: 20 ago. 2025.

Ministério da Saúde. Atenção às Urgências e Emergências na Atenção Básica. Brasília: MS, 2012.

NATIONAL INSTITUTE OF MENTAL HEALTH (NIMH). Panic Disorder: What You Need to Know. NIH, 2025. Disponível em: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/panic-disorder-when-fear-overwhelms>. Acesso em: 20 ago. 2025.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial - 2020.

UNOESTE. Por que estudar em uma universidade com primeiros socorros? Disponível em: <https://blog.unoeste.br/primeiros-socorros/>.

ufjf | CAMPUS GV



Idealizado pelo setor de Graduação do campus Governador Valadares da Universidade Federal de Juiz de Fora, o guia foi elaborado pela Liga Acadêmica de Trauma e Emergência da UFJF-GV. Em caso de dúvidas e sugestões sobre o conteúdo, envie e-mail para graduacao.gv@ufjf.br.

PARA MAIS CONTEÚDOS SOBRE TRAUMA E
EMERGÊNCIA, ACOMPANHE A LATE NO INSTAGRAM!

