

# 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.



# DESMAIO

## 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](http://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](mailto:graduacao.gv@ufjf.br).**

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

@lateufjfgv

