

PRIMEIROS SOCORROS:

O QUE MUDOU E POR QUE ISSO SALVA VIDAS?

Enfermeira da COSSBE aponta as principais atualizações

As orientações em primeiros socorros passaram por mudanças importantes nos últimos anos, acompanhando as atualizações das diretrizes internacionais e os avanços científicos. Protocolos longos e complexos deram lugar a ações mais simples, rápidas e eficazes, que ampliam as chances de sobrevivência e fortalecem o papel da comunidade no atendimento inicial a situações de emergência.

Segundo a enfermeira Sabrina Molica, da equipe multiprofissional da COSSBE/UFJF, as recomendações atuais priorizam intervenções precoces e de maior impacto.

Hoje, o foco está em **reconhecer rapidamente a emergência, chamar ajuda** e agir com medidas simples e seguras, capazes de salvar vidas nos primeiros minutos. A **ação rápida, segura, correta e simples** de quem está presente pode fazer a diferença.

Confira a seguir as orientações básicas de acordo com cada emergência:

Engasgo

A abordagem do engasgo (obstrução de vias aéreas por corpo estranho – OVACE) foi uma das atualizações de destaque. Hoje, a primeira orientação é avaliar a gravidade da situação. Se a pessoa consegue tossir, falar ou respirar, não se deve intervir, pois a tosse é o mecanismo mais eficaz de desobstrução. A intervenção é indicada apenas nos casos de obstrução grave.

Em adultos e crianças conscientes, recomenda-se iniciar com cinco pancadas nas costas e, se não houver resolução, alternar com compressões abdominais (manobra de Heimlich) até que o objeto seja expelido ou a criança fique inconsciente. Em bebês, a conduta correta é alternar pancadas nas costas com compressões no tórax, sem realizar a manobra de Heimlich.

Parada cardíaca

Reconhecer rapidamente os sinais de uma parada cardiorrespiratória (PCR) e agir sem demora é decisivo para salvar vidas. Segundo a Associação Americana do Coração (AHA, da sigla em inglês), uma pessoa em parada cardíaca apresenta ausência de resposta aos estímulos (inconsciência) e não respira normalmente, podendo apresentar apenas respiração ofegante e irregular (respiração agônica/gasping). Para facilitar esse reconhecimento pelo público leigo, as diretrizes atuais utilizam o mnemônico **NO-NO-GO**:

NO NÃO RESPONDE?

NO NÃO RESPIRA
NORMALMENTE?

GO AJA IMEDIATAMENTE!



AINDA NESTA EDIÇÃO

- CARNAVAL

Confira dicas de saúde para curtir a folia com segurança e bem-estar.

Diante desses sinais, a orientação é simples e direta: ligar para o serviço de emergência – como o SAMU (192) –, solicitar um Desfibrilador Externo Automático (DEA), se houver um por perto, e iniciar imediatamente as compressões torácicas contínuas no centro do peito até a chegada do socorro. Para adultos, recomenda-se que o socorrista leigo realize a Reanimação Cardiopulmonar (RCP) apenas com as mãos, sem necessidade de respiração boca a boca. Também não é preciso verificar pulso nem realizar procedimentos complexos: o mais importante é começar as compressões o quanto antes.

Estudos da AHA mostram que a RCP iniciada por leigos pode dobrar ou até triplicar as chances de sobrevivência em uma parada cardíaca. Quando essa ação é associada ao uso precoce do DEA, a taxa de sobrevivência pode ultrapassar 50%, especialmente nos primeiros minutos após o colapso.

Desfibriladores

Os desfibriladores externos automáticos (DEA) são aparelhos que analisam o ritmo do coração e, quando necessário, aplicam um choque elétrico para tentar restabelecer os batimentos normais em determinados tipos de parada cardíaca. Eles estão cada vez mais presentes em locais públicos, como universidades. O equipamento é seguro, automático e feito para uso por leigos, orientando o usuário por comandos de voz simples. Sendo seu uso fortemente indicado assim que disponível.



DEA NA UFJF

Confira setores na Universidade que dispõem do aparelho:

- RESTAURANTES UNIVERSITÁRIOS
- CENTRO DE CIÊNCIAS
- REITORIA (DIRETORIA DE IMAGEM)
- PRÓ-CULT
- FACULDADES DE MEDICINA, ODONTOLOGIA E EDUCAÇÃO FÍSICA
- COLÉGIO JOÃO XXIII



Acidente Vascular Encefálico (AVC/AVE)

A atualização mais recente das diretrizes de primeiros socorros reforça a importância da identificação precoce do AVC por qualquer pessoa que esteja próxima à vítima. Para auxiliar nesse reconhecimento, utilizam-se escalas, a exemplo da escala FAST:

F (face) A boca está torta ou caída? **Peça para sorrir.**

A (arms) Há fraqueza em um dos braços? **Peça para levantar os dois braços.**

S (speech) A fala está enrolada ou confusa? **Peça para falar o que está sentindo.**

T (time) É hora de ligar imediatamente para o 192.

Identificado qualquer desses sinais, a orientação é acionar o serviço de emergência sem demora, manter a pessoa em repouso e anotar o horário de início dos sintomas. Quanto mais rápido o atendimento especializado, maiores as chances de recuperação.

Sangramentos, quedas e queimaduras

Outra mudança relevante foi a prioridade absoluta dada ao controle do sangramento grave. Quando há uma hemorragia intensa e visível, a primeira atitude deve ser estancar o sangramento com compressão firme ou, se necessário, com uso de torniquete. Antes de avaliar fraturas, dor ou outros ferimentos, é fundamental controlar a perda de sangue, pois ela pode levar à morte em poucos minutos. Essa prioridade vale sempre que a vítima estiver respirando e não houver parada cardiorrespiratória.

Em casos de quedas, é fundamental avaliar a vítima antes de movimentá-la. Suspeitas de trauma na cabeça, pescoço ou na coluna indicam a necessidade de manter a pessoa na posição em que foi encontrada e movida apenas se houver risco maior ou de vida. Sinais como perda de consciência, dor intensa, deformidades ou sangramento indicam a necessidade de acionar imediatamente o serviço de emergência..

Nas queimaduras, a conduta inicial foi simplificada e padronizada; a orientação é interromper a fonte de calor e resfriar imediatamente a área afetada com água corrente e fria por cerca de 20 minutos e evitar o uso de gelo. Após o resfriamento, recomenda-se cobrir o local com curativo limpo e frouxo. Não se devem aplicar substâncias caseiras nem romper bolhas. Queimaduras extensas, elétricas, químicas ou em regiões como face, mãos e articulações exigem atendimento médico imediato.

Informação salva vidas

Manter os conhecimentos em primeiros socorros atualizados é essencial para evitar erros comuns, como atrasar o acionamento do serviço de emergência ou deixar de iniciar a massagem cardíaca por medo. “Não agir costuma ser mais arriscado do que agir de forma simples e orientada”, reforça Sabrina.

“Promover a educação e práticas em primeiros socorros é fortalecer uma cultura de prevenção, segurança e cuidado diante de situações inesperadas, além de estimular a responsabilidade compartilhada e a prontidão para agir”, destaca.

Por isso, diante de uma situação de emergência, é fundamental chamar ajuda imediatamente:



SAMU
192



Corpo de Bombeiros **193**



SOS Unimed
0800 777 22 55

Unimed

O campus da UFJF é área coberta pelo plano de saúde.

VÍDEOS EDUCATIVOS

Para quem ainda não participou de treinamento formal – ou quer se atualizar –, pode se familiarizar com os procedimentos básicos por meio do [canal do SAMU no YouTube](#), que disponibiliza vídeos atualizados e alinhados às recomendações mais recentes.



Carnaval com Saúde

O Carnaval é tempo de alegria, mas também pede atenção à saúde. Com atitudes simples, é possível curtir a folia com mais segurança e bem-estar.

Confira algumas dicas com base nas recomendações do Ministério da Saúde para este período:



- Beba água com frequência;
- Intercalle bebida alcoólica com água;
- Prefira refeições leves e alimentos frescos;
- Evite longos períodos em jejum.

HIDRATAÇÃO E ALIMENTAÇÃO



- Use apenas produtos regularizados pela ANVISA;
- Evite excesso e contato com os olhos;
- Ardência ou visão turva são sinais de alerta.

POMADAS CAPILARES



- Use protetor solar e re aplique ao longo do dia;
- Prefira roupas leves, chapéu ou boné;
- Busque sombra e evite o sol entre 10h e 16h.

PROTEÇÃO CONTRA O SOL E CALOR



- Elimine água parada;
- Use repelente;
- Febre e dor no corpo exigem atenção médica.

ARBOVIROSES



- Mantenha a vacinação em dia antes de viagens e aglomerações;
- O Carnaval reduz os estoques de sangue: se puder, doe.

VACINAÇÃO E DOAÇÃO DE SANGUE



- Não compartilhe objetos pessoais;
- Observe manchas, coceiras ou feridas;
- Lesões suspeitas devem ser avaliadas por um profissional.

DOENÇAS DE PELE CONTAGIOSAS



- Use preservativo em todas as relações sexuais;
- Leve camisinha com você;
- Em caso de risco, procure um serviço de saúde.

PREVENÇÃO ÀS ISTs



- Evite ficar próximo às caixas de som;
- Faça pausas em locais silenciosos;
- Zumbido ou dor no ouvido são sinais de alerta.

SAÚDE AUDITIVA

EXPEDIENTE:

Informativo da Coordenação de Saúde, Segurança e Bem-Estar (COSSBE) da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) - dedicado a promover a saúde e a qualidade de vida dos servidores da UFJF, por meio de notícias alinhadas ao calendário do Ministério da Saúde, além de atualizações e novidades para o bem-estar da comunidade.

PRODUÇÃO DE PAUTA: Karina Meirelles, Sabrina Barra, Leandra Duarte e Comunicação da PROGEPE

EDITORAÇÃO: Comunicação da PROGEPE

COORDENADORA DE SAÚDE, SEGURANÇA E BEM-ESTAR: Leandra Silva Duarte

GERENTE DE SEGURANÇA DO TRABALHO (GST): Rodrigo Nunes da Cruz

GERENTE DE SAÚDE DO TRABALHADOR (GERSaúde): Paulo Sérgio Pinto

CONTATO: (32) 2102-3815 | siass@ufjf.br | ufjf.br/progepe