EDITORA INTELECTUS
TRANSFORMANDO CONHECIMENTO EM LEGADO

Guia Prático de

PRIMEIROS SOCORROS PARA LEIGOS



AUTORES

Nathália Almeida de Araújo
Fabrício Fernandes da Silva Lima
Emanoel Rodrigues Martins
Márcio Silva da Conceição
Tayna Alves de Sousa
Leandro Silva da Cruz
Manuela Pires dos Santos
Nycoli Ribeiro Souza
Tatyna Alves de Sousa
Mariana Coelho do Carmo de Abreu

EDITORA INTELECTUS
TRANSFORMANDO CONHECIMENTO EM LEGADO

CRÉDITOS EDITORIAIS

Editor-Chefe

Cristiano Borges Lopes

PROJETO GRÁFICO

Diagramação e Editoração

Cristiano Borges Lopes e autores

Revisão Textual

Os autores

FICHA CATOLOGRÁFICA:

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Guia prático de primeiros socorros para leigos
[livro eletrônico]. -- 1. ed. --
Conceição do Araguaia, PA : Editora Intelectus,
2026.
PDF

Vários autores.
Bibliografia.
ISBN 978-65-986775-9-6

1. Emergências médicas 2. Medicina de urgência
3. Primeiros socorros - Manuais, guias, etc.
4. Urgências médicas.

CDD-616.0252
26-411974.0 NLM-WA-292

Índices para catálogo sistemático:

1. Primeiros socorros : Emergências médicas
616.0252

Aline Graziele Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

DOI 10.36599/intele-978-65-986775-9-6

APRESENTAÇÃO

Em situações de emergência, os primeiros minutos são cruciais. Saber como agir adequadamente pode fazer a diferença entre a vida e a morte, entre uma recuperação completa ou sequelas permanentess.

Pensando nisso, elaboramos este guia prático de primeiros socorros como um material educativo fruto de um projeto de extensão desenvolvido no âmbito acadêmico da Universidade do Estado do Pará (UEPA), que orienta pessoas sem formação a prestar os primeiros atendimentos em situações de emergência até a chegada de ajuda especializada. O material apresenta, por meio de uma linguagem simples e ilustrativa, orientações para ensinar como agir corretamente diante de acidentes e emergências.

Dessa maneira, este produto consolida-se como uma ferramenta de apoio para o socorrista leigo e qualquer pessoa que, mesmo não sendo profissional da saúde, busque orientações básicas para ajudar uma vítima de forma segura e responsável. É importante salientar que este material não substitui o atendimento médico, mas pode ser de grande valia para reduzir danos e salvar vidas.

Por fim, espera-se que este guia possa auxiliar o socorrista leigo a reconhecer situações de emergência, agir com calma e segurança e prestar os cuidados iniciais adequados.

Boa leitura!

SUMÁRIO

CONCEITOS EM PRIMEIROS SOCORROS.....05
DESMAIO.....06
LESÕES E SANGRAMENTOS.....09
CONVULSÃO.....11
QUEIMADURAS LEVES.....14
ENGASGO.....18
REFERÊNCIAS.....25

CONCEITOS EM PRIMEIROS SOCORROS

Primeiros Socorros

É toda ação imediata e breve prestada a uma pessoa que sofreu acidente ou mal súbito, até a chegada do atendimento pré-hospitalar para encaminhamento a um serviço especializado.

Urgência

É a condições de agravo à saúde que impliquem em um risco iminente de morte, que deve ser diagnosticado e tratado nos primeiros momentos após a sua constatação.

Emergência

É a ocorrência imprevista de agravo à saúde com ou sem risco potencial de vida, cujo portador necessita de assistência médica tão prontamente quanto possível.

Toda lesão tem diferentes maneiras de se apresentar ou manifestar na vítima e são divididas em duas formas: Sinais e Sintomas.

Sinais

São detalhes que podem ser evidenciados durante a avaliação da vitima como, por exemplo, sangramento, inchaço (edema), aumento de sensibilidade ou deformação, pele pálida ou avermelhada, suor, temperatura elevada e pulso rápido.

Sintomas

São as sensações que a vítima sente e é capaz de descrever de estiver consciente. Nesta ocasião pode-se perguntar se sente dor e qual local exato, ou outros sintomas como náuseas, vertigem, calor, frio e fraqueza.

DESMAIO

O que é desmaio?

Um desmaio, também chamado de síncope, é um período em que o fluxo sanguíneo necessário para o funcionamento do cérebro fica reduzido de forma temporária, o que leva à perda de consciência.



Fonte: Ilustração gerada por IA, 2026.

Causas que podem levar a um desmaio:

- **Cardíacos:** arritmias, infarto e condições congênita;
- **Metabólicos:** baixo nivel de açúcar no sangue;
- **Psíquicos:** episódios de ansiedade, depressão ou pânico;
- **Pressão:** queda brusca devido a susto, mudança de posição etc.

Sinais e sintomas antes do desmaio:

Antes de desmaiar, a pessoa pode apresentar alguns sinais e sintomas, tais como:

- Tontura;
- Sensação de mal-estar;
- Pele fria e pálida;
- Suor frio.

Fique atento aos indicativos de desmaio!

DESMAIO

Como evitar um desmaio ou o que fazer caso aconteça?

- Deite-se no chão se puder e eleve as pernas. Isso ajuda o sangue a voltar rapidamente para o cérebro. Se não puder deitar, sente-se e abaixe a cabeça entre os joelhos.



Fonte: Ilustração gerada por IA, 2026.

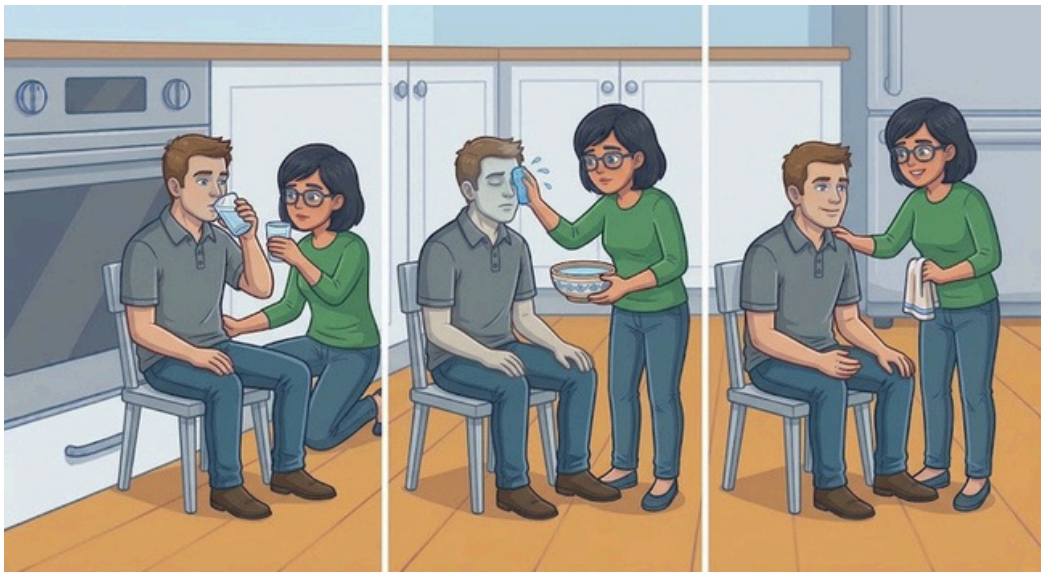
- Afrouxe o que estiver apertando. Desabotoe o primeiro botão da camisa, afrouxe gravatas, cintos ou qualquer roupa muito justa no pescoço, peito ou cintura para facilitar a respiração e a circulação.



Fonte: Ilustração gerada por IA, 2026.

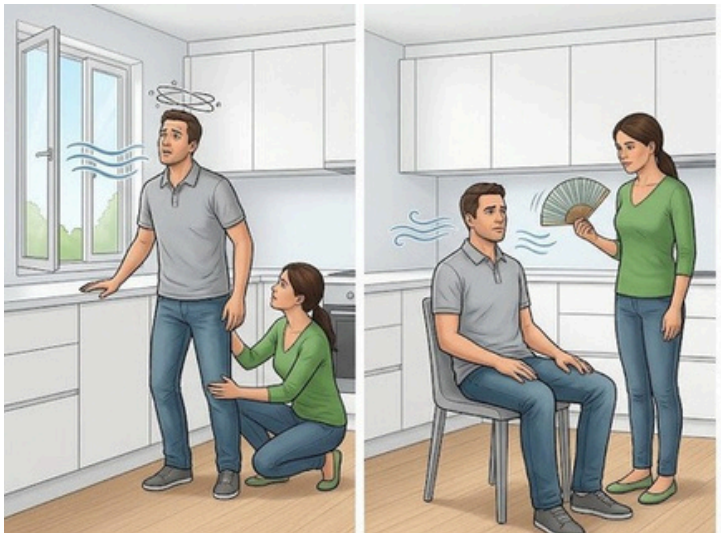
DESMAIO

- Hidrate-se e molhe o rosto. Se estiver consciente e conseguir engolir com segurança, beba pequenos goles de água. Jogar um pouco de água fresca no rosto também ajuda a afastar a tontura.



Fonte: Ilustração gerada por IA, 2026.

- Se estiver em um lugar fechado e abafado, vá para perto de uma janela ou peça para alguém abanar. Faça respirações lentas e profundas (pelo nariz, soltando devagar pela boca) para acalmar o corpo.



Fonte: Ilustração gerada por IA, 2026.

Caso o indivíduo não volte a recobrar a consciência, ligue imediatamente para uma ambulância (SAMU 192).



LESÕES E SANGRAMENTOS

Como agir com segurança:

Cortes e ferimentos podem provocar sangramentos de diferentes intensidades. A principal medida para controlar o sangramento externo é a compressão direta sobre a lesão.

A conduta imediata consiste em:

- Pressionar o ferimento com gaze ou pano limpo;
- Manter a pressão até o sangramento parar;
- Cobrir o local com curativo após controlar o sangramento.

O que NUNCA fazer em caso de cortes e sangramentos:



Fonte: Ilustração gerada por IA, 2026.

- Não retirar objetos presos profundamente no ferimento, pois isso pode agravar o sangramento;
- Não remover a primeira gaze se ela ficar encharcada de sangue: coloque outra por cima e mantenha a pressão;
- Não aplicar substâncias caseiras, como pó de café, sobre a ferida.

LESÕES E SANGRAMENTOS

Quando buscar assistência em saúde SAMU (192):

- Quando o sangramento for intenso ou não parar com a compressão;
- Houver sinais como palidez, tontura, fraqueza intensa ou perda de consciência;
- Quando o ferimento for profundo ou houver suspeita de lesão grave.



Fonte: Ilustração gerada por IA, 2026.

Importante: não espere o sangramento se agravar para pedir ajuda. Em casos graves, acione o SAMU (192) e mantenha a compressão direta sobre o ferimento até a chegada do socorro.

CONVULSÃO

Oque é convulsão?

A convulsão é uma manifestação que ocorre devido a uma atividade elétrica anormal no cérebro e pode provocar movimentos involuntários, rigidez muscular e perda de consciência. Após a crise, a pessoa pode apresentar confusão, sonolência e cansaço.



Fonte: Ilustração gerada por IA, 2026.

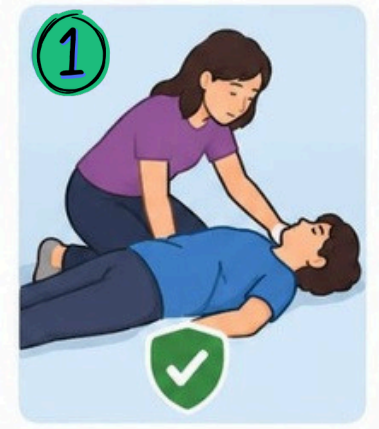
Causas da convulsão:

- **Epilepsia:** condição neurológica que pode provocar crises recorrentes;
- **Febre alta:** pode desencadear convulsões febris, principalmente em crianças pequenas;
- **Hipoglicemia:** diminuição acentuada do açúcar no sangue;
- **Traumatismo craniano:** lesões provocadas por pancadas na cabeça.

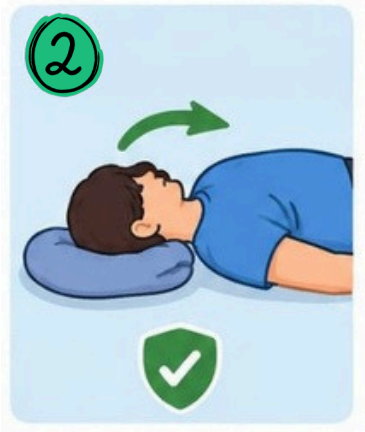
CONVULSÃO

- **Infecções:** algumas infecções podem atingir o cérebro e provocar convulsões.
- **Acidente vascular cerebral (AVC):** pode provocar crises convulsivas em algumas pessoas.
- **Alterações metabólicas:** desequilíbrios de sais minerais no organismo, como o sódio.
- **Intoxicações:** exposição a determinadas substâncias tóxicas ou uso inadequado de medicamentos.
- **Abstinência de álcool ou de alguns medicamentos:** a interrupção abrupta de determinadas substâncias pode desencadear crises.

O que fazer em casos de convulsão?

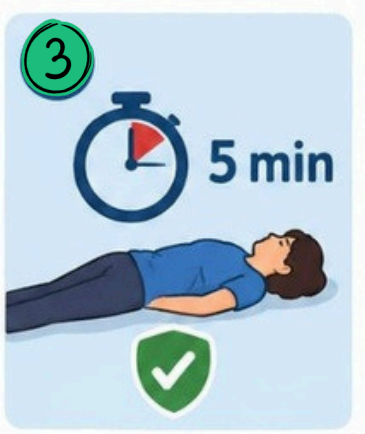


Mantenha a calma, fique ao lado da pessoa e afaste objetos perigosos para evitar ferimentos.

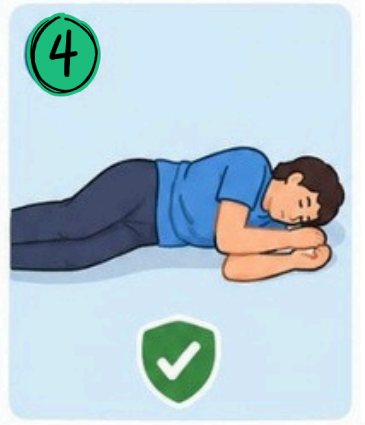


Proteja a cabeça com algo macio e não segure a pessoa nem tente interromper os movimentos.

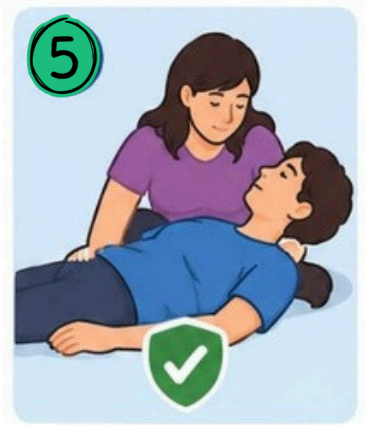
CONVULSÃO



Marque o tempo de duração da crise. Uma convulsão dura em média de 1 a 2 minutos, podendo variar de alguns segundos até cerca de 5 minutos.



Quando os movimentos terminarem, coloque a pessoa de lado, se estiver respirando normalmente e não houver suspeita de lesão que impeça a movimentação.



Permaneça com a pessoa até que ela se recupere.



Atenção! Se a convulsão durar cinco minutos ou mais, ocorrer outra crise sem recuperação da consciência ou houver dificuldade para respirar, ligue para o SAMU - 192

Fonte: Ilustrações Gerada por IA, 2026.

QUEIMADURAS LEVES

Causas e Fatores de Risco:

- **Exposição à radiação solar:** Permanece como uma das principais causas, ocorrendo pela exposição prolongada sem proteção contra raios ultravioleta;
- **Contato com superfícies aquecidas:** Toques acidentais em eletrodomésticos, panelas, ferros de passar ou escapamentos de veículos;
- **Líquidos e vapores quentes:** Respingos de água fervente, óleo de cozinha ou vapor saído de recipientes aquecidos durante o manuseio culinário.



Fonte: Ilustração gerada por IA, 2026.

QUEIMADURAS LEVES

Conduta de Primeiros Socorros :

1.**Resfriamento imediato com água corrente:** resfrie a queimadura com água corrente em temperatura ambiente por 10 a 20 minutos, para aliviar a dor e limitar a lesão;
2.**Remoção de adornos e roupas restritivas:** retire anéis, pulseiras, relógios e roupas apertadas próximos à área afetada, antes que ocorra inchaço;
3.**Proteção e higienização da lesão:** seque delicadamente, sem esfregar, e cubra com gaze estéril ou pano limpo e seco, se necessário;
4.**Hidratação da pele:** utilize produtos adequados para hidratar a pele, conforme orientação de um profissional de saúde.



Fonte: Ilustração gerada por IA, 2026.

QUEIMADURAS LEVES

O que NÃO fazer:

• **Não utilize produtos caseiros:** Manteiga, creme dental, óleo de cozinha, clara de ovo ou pó de café jamais devem ser aplicados na queimadura, pois obstruem os poros, contaminam o ferimento e agravam a lesão;
• **Não aplique gelo diretamente:** O contato direto com o gelo pode causar queimadura por congelamento (sacrifício tecidual por vasoconstrição), piorando o quadro inflamatório;
• **Não fure eventuais bolhas:** Se surgirem bolhas, o quadro deixa de ser apenas de primeiro grau e passa a ser de segundo grau; as bolhas atuam como um curativo biológico natural e nunca devem ser rompidas para não expor a área a infecções.



Fonte: Ilustração gerada por IA, 2026.

QUEIMADURAS LEVES

Quando procurar atendimento médico imediato?

Embora a maioria das queimaduras leves possa ser tratada em casa, deve-se buscar auxílio médico ou pronto atendimento se a área afetada cobrir uma superfície extensa (como todo o torso ou perna), se a lesão atingir regiões sensíveis como rosto, mãos, pés, articulações ou genitais, ou se surgirem sinais de infecção como pus, aumento expressivo da dor, febre ou vermelhidão expansiva.



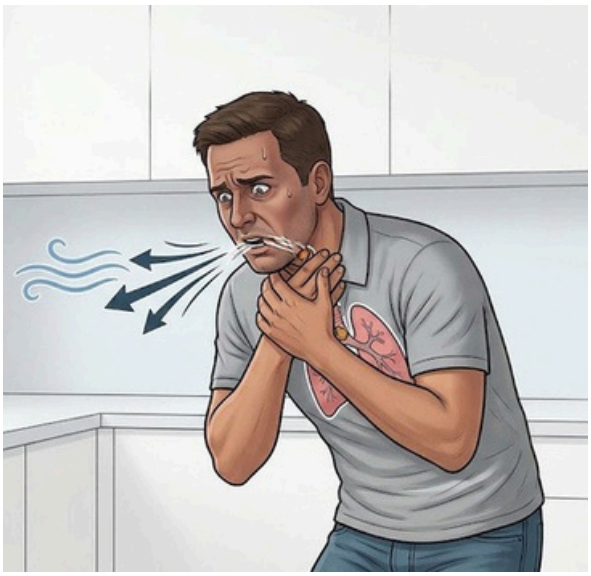
Fonte: Ilustração gerada por IA, 2026.

Importante: crianças e idosos são caracterizados como grupo de risco, sendo assim, devem procura atendimento médico o mais rápido poissível.

ENGASGO

Como geralmente ocorre o engasgo?

O engasgo ocorre quando um alimento ou objeto bloqueia parcial ou totalmente a passagem de ar pelas vias respiratórias. Essa situação é chamada de **Obstrução das Vias Aéreas por Corpo Estranho (OVACE)** e pode causar dificuldade para respirar, falar ou tossir. Nos casos graves, pode levar à perda de consciência e à morte se não houver atendimento rápido.



Fonte: Ilustração gerada por IA, 2026.

Embora possa parecer uma situação simples no início, o engasgo pode se tornar uma emergência quando a pessoa não consegue respirar adequadamente.

Como identificar um engasgo?

O primeiro passo é observar se a pessoa consegue respirar, falar e tossir. Posteriormente observe, se a pessoa não consegue falar, respirar ou tossir com força, pode estar sofrendo um engasgo grave. Ela pode levar as mãos ao pescoço, apresentar expressão de desespero, ficar com os lábios arroxeados ou perder a consciência.

ENGASGO

Engasgo em adultos e crianças acima de 1 ano

Em adultos e crianças acima de um ano de idade, o engasgo pode acontecer durante a alimentação ou ao ingerir pequenos objetos. Se a pessoa consegue tossir e falar, incentive-a a tossir. Se não consegue falar, respirar ou tossir de forma eficaz, é necessário iniciar as **manobras de desengasgo** e pedir ajuda de emergência.

O que o socorrista deve fazer?

1. O primeiro passo é aplicar cinco pancadas firmes nas costas, entre as omoplatas, com a palma da mãos;



Fonte: Ilustração gerada por IA, 2026.

ENGASGO

2.Se o objeto não sair, devem ser realizadas cinco compressões abdominais, conhecidas como **Manobra de Heimlich**. Para isso, o socorrista deve ficar atrás da vítima, colocar um punho fechado acima do umbigo e abaixo do osso do peito, segurar esse punho com a outra mão e puxar rapidamente para dentro e para cima.



Fonte: Ilustração gerada por IA, 2026.

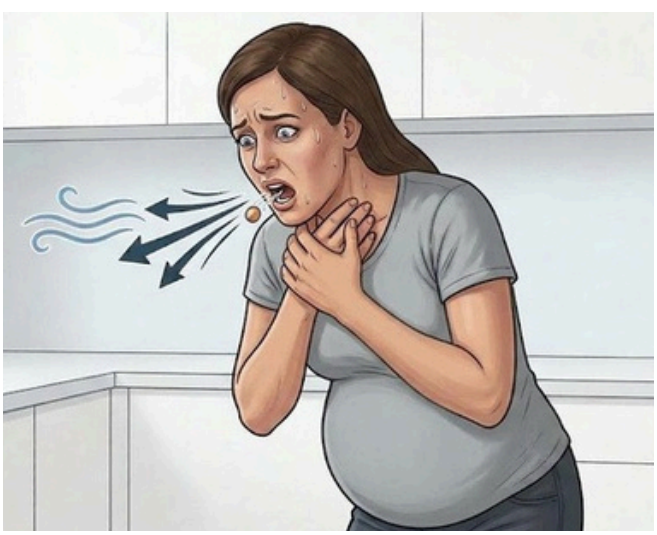
As pancadas nas costas e as compressões abdominais devem ser alternadas, sempre em séries de cinco, até que o objeto seja expelido ou a pessoa perca a consciência

Engasgo em gestantes

Em gestantes, as compressões abdominais não são recomendadas, pois podem causar lesões.

ENGASGO

Nesses casos, após as cinco pancadas nas costas, devem ser feitas compressões torácicas. O socorrista deve posicionar as mãos no centro do peito, sobre o esterno, e aplicar compressões firmes para dentro, semelhantes às compressões usadas na ressuscitação, porém com o objetivo de expulsar o corpo estranho.





Fonte: Ilustração gerada por IA, 2026.

Em gestantes é importante o incentivo a tossir e observar a reação, sem pressionar o abdômen da gestante. A tosse é uma resposta natural do organismo para tentar expulsar o alimento ou objeto que está causando a obstrução.

Se a gestante não consegue falar, respirar ou tossir de maneira eficaz, o engasgo pode ser grave. Alguns sinais podem indicar a obstrução, como levar as mãos ao pescoço, apresentar expressão de desespero, ficar com os lábios arroxeados ou perder a consciência. Nesses casos, é fundamental agir imediatamente e solicitar ajuda.

ENGASGO

Engasgo em crianças recém-nascidas

Em recém-nascidos assim como em adultos, temos a obstrução parcial e obstrução total:

- **Obstrução Parcial:** significa que o bebê ainda consegue respirar, chorar, tossir ou emitir algum som, mesmo que com dificuldade.
- **Obstrução total:** caso o bebê pare de chorar ou respirar, ou não consiga mais tossir, a obstrução passa a ser considerada grave, e as manobras apropriadas para desobstrução em lactentes devem ser iniciadas imediatamente.

O que o socorrista deve fazer:

- O bebê deve ser colocado de bruços sobre o antebraço do socorrista, com a cabeça mais baixa que o tronco, apoiando firmemente a cabeça e o pescoço com a mão. Nessa posição, devem ser aplicadas cinco pancadas firmes nas costas, entre as escápulas, utilizando a base da mão



Fonte: Ilustração gerada por IA, 2026.

ENGASGO

Se o objeto não for expelido, o bebê deve ser virado cuidadosamente de barriga para cima, ainda com a cabeça mais baixa que o corpo, apoiado no outro antebraço. Em seguida, realizam-se cinco compressões torácicas, posicionando a região mais dura da mão no centro do peito, pressionando de forma rápida e firme para baixo.



Fonte: Ilustração gerada por IA, 2026.

Essas duas manobras, cinco pancadas nas costas e cinco compressões torácicas, devem ser alternadas continuamente até que o corpo estranho seja eliminado ou até que o lactente perca a consciência.

Se a vítima perder a consciência, independentemente de ser adulto, criança, gestante ou lactante deve-se colocá-la cuidadosamente no chão, acionar o serviço de emergência e iniciar imediatamente a ressuscitação cardiopulmonar (RCP). Durante a RCP, sempre que for abrir a via aérea para ventilar, deve-se olhar visualmente a boca e retirar o objeto somente se ele estiver visível, nunca realizando varredura às cegas.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, S. E. G. *et al*. Impactos daatualização da diretriz de 2025 da American Heart Association (AHA) para manobras de desengasgo em crianças e adultos. **Revista DCS**, v. 22, n. 85, p. 1–17, 2025. Disponível em: https://doi.org/10.54899/dcs.v22i85.3955. Acesso em: 27 out. 2026.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE EPILEPSIA. **CALMA**: protocolo de primeiros socorros. São Paulo: ABE, 2026. Disponível em: https://www.epilepsiabrasil.org.br. Acesso em: 27 out. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Cartilha de Tratamento de Emergência das Queimaduras**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2012. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br. Acesso em: 27 out. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolos de Suporte Básico de Vida**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2016. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br. Acesso em: 27 out. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (SAMU 192)**. Brasília, DF: Ministério da Saúde. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-z/s/samu-192. Acesso em: 27 out. 2026.

HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN. **Desmaio**: o que fazer, causas e como evitá-lo. São Paulo: Einstein, 2025. Disponível em: https://www.einstein.br. Acesso em: 27 out. 2026.

MARTINS, J. C. G. *et al*. Avaliação do conhecimento de gestantes e puérperas sobre a manobra de desengasgo em uma maternidade da Zona da Mata Mineira. **Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research**, v. 52, n. 1, p. 23–29, 2025. Disponível em: https://www.mastereditora.com.br/bjscr. Acesso em: 27 out. 2026.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Queimaduras:** o que são, causas, sintomas, tratamento e prevenção. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2012. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br. Acesso em: 27 out. 2026.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE MEDICINA DE FAMÍLIA E COMUNIDADE. **Desmaio**. Rio de Janeiro: SBMFC. Disponível em: https://www.sbmfc.org.br. Acesso em: 27 out. 2026.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE QUEIMADURAS. **Manual de Primeiros Socorros em Queimaduras**. São Paulo: SBQ, 2021. Disponível em: https://sbqueimaduras.org.br. Acesso em: 27 out. 2026.