

A woman with dark hair tied back is sitting on the floor, applying a bandage to the knee of a young girl with blonde hair. The girl is looking up at the woman. In the foreground, there are several rolls of white bandage and a red first aid kit containing various supplies like scissors and bandages. The background shows a cozy living room with a sofa and a potted plant.

Kelly Nascimento

PRIMEIROS SOCORROS EM CASA:

o que toda mãe deve saber

Copyright© 2025 Kelly Nascimento

Todos direitos reservados. Proibida a tradução, versão ou reprodução, mesmo que parcial, por quaisquer processos mecânicos, eletrônicos, reprográficos etc., sem a autorização por escrito da autora.

1ª edição - novembro de 2025

Capa e Produção Editorial: *Ricardo Sterchele*

www.frontis.com.br

CONTATO com a autora:



Sumário

Introdução	4
Antes de começar: kit e segurança	5
Segurança na cena:	6
Princípios básicos de ação	7
Sangramentos e cortes	8
O que fazer: passo a passo:	8
Queimaduras.	9
Classificação rápida:	9
Engasgo (obstrução das vias aéreas).	10
Bebê (menor de 1 ano):	12
Desmaio e síncope	13
Fraturas e entorses	14
Intoxicação / ingestão de substâncias	15
Picadas, alergias e anafilaxia	16
Febre alta e convulsões (em crianças)	17
Convulsão febril:	17
Cartão-resumo.	19
Conclusão.	22
Sobre a autora:	22
Referências rápidas:	22
Agradecimentos.	23



O que toda mãe, pai, babá e cuidador precisa saber: ações simples e seguras antes da chegada do socorro

Introdução

Olá, sou a Enfermeira Kelly.

Este e-book foi feito para você que cuida de crianças, idosos ou pessoas em casa e quer saber o que fazer nos primeiros minutos quando algo acontece.

Não substitui atendimento médico, mas mostra passos seguros e simples que podem reduzir riscos até a chegada do socorro.

Objetivo: ensinar atitudes práticas, com linguagem fácil e direta. Vamos focar em emergências leves e ações iniciais: o que fazer com segurança, quando ligar para o socorro e quando procurar atendimento imediato.

Dica: mantenha sempre um kit de primeiro-socorros e os números de emergência visíveis.



Antes de começar: kit e segurança

Kit básico em casa (itens essenciais):

- Luvas descartáveis (2 pares)
- Curativos adesivos (vários tamanhos)
- Gaze estéril e esparadrapo
- Compressas frias instantâneas ou bolsa de gelo (colocar gelo em saco plástico funciona)
- Tesoura pequena e pinça
- Solução fisiológica (soro 0,9%) ou água potável para limpeza
- Termômetro digital
- Antisséptico suave (alcoólico 70% apenas quando indicado; preferir soluções à base de clorexidina/água oxigenada diluída com orientações)
- Analgésico infantil/adulto (conforme orientação médica anterior)
- Manual de primeiros socorros impresso
- Lanterna pequena, cobertores leves





Segurança na cena:

- 1) Verifique se o local é seguro (energia, fogo, trânsito).
- 2) Use luvas se houver sangue.
- 3) Não mova a pessoa se houver suspeita de fratura grave, esforço em procurar por lesões que possam piorar.

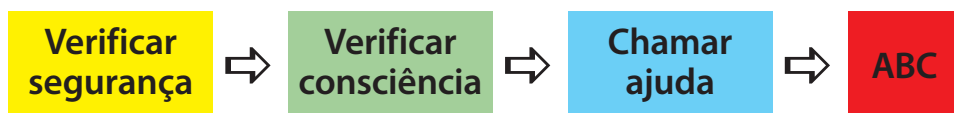




Princípios básicos de ação

Passos iniciais ao encontrar alguém ferido:

- 1) Avalie o ambiente (perigo?)
- 2) Verbalize — “Você está bem?” — para checar consciência.
- 3) Chame por ajuda — peça para alguém ligar para o socorro (SAMU 192 / Bombeiros 193) ou ligue você.
- 4) Avalie ABC:
 - A - Via aérea (a pessoa respira? Tem obstrução?)
 - B - Respiração (está respirando bem?)
 - C - Circulação (sangra muito? Pele pálida e fria?)
- 5) Aja com calma; passos simples salvam vidas.





Sangramentos e cortes

O que fazer: passo a passo:

- 1) Lave as mãos / coloque luvas.
- 2) Pressão direta: coloque gaze ou pano limpo sobre o corte e pressione firmemente por 5–10 minutos. Não retire para olhar — segure.
- 3) Eleve a parte lesionada (se possível) acima do nível do coração.
- 4) Se o sangramento continuar: adicione mais curativos e mantenha pressão.
- 5) Se houver sangramento arterial (jato de sangue pulsando, vermelho brilhante), aplique pressão e ligue para o socorro imediatamente.
- 6) Limpe com solução fisiológica após controle do sangramento e cubra com curativo.
- 7) Procure atendimento se: não estancar em 20 minutos, corte profundo, objeto incrustado, sinais de infecção, exposição a materiais sujos/oxidados (tétano).





Queimaduras

Classificação rápida:

- 1º grau: pele avermelhada, dor (ex.: queimadura solar).
- 2º grau: bolhas e dor intensa.
- 3º grau: toda a espessura da pele afetada — pode parecer esbranquiçada ou carbonizada.

O que fazer:

- 1) Afaste a fonte de calor e retire roupas quentes (não cole em pele queimada).
- 2) Resfrie a área com água corrente fria por 10–20 minutos (não gelo).
- 3) Cubra com filme plástico ou gaze limpa (sem apertar).
- 4) Não estoure bolhas. Não aplique pomadas caseiras (manteiga, pasta de dente).
- 5) Queimaduras extensas, em rosto, mãos, genitais, ou 3º grau → procure socorro imediato.





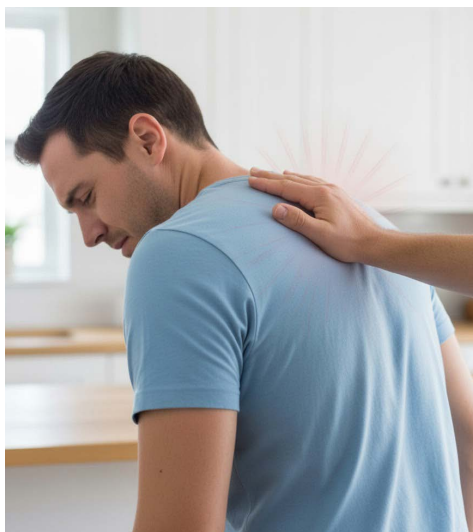
Engasgo (obstrução das vias aéreas)

Se a pessoa estiver tossindo forte: incentive a tossir — não interfira.

Se a pessoa não consegue respirar, falar ou tossir (sinais de obstrução completa):

Criança ou adulto consciente:

- 1) Fique atrás da pessoa. Faça 5 golpes nas costas com a mão em concha entre as omoplatas.
- 2) Se não resolver, faça 5 compressões abdominais (Manobra de Heimlich): mãos fechadas acima do umbigo, força para dentro e para cima.
- 3) Alterne 5 golpes nas costas e 5 compressões até desobstruir ou até a pessoa perder consciência.





Se a pessoa perder a consciência: iniciar RCP - Ressuscitação CardioPulmonar (se souber) e chamar socorro imediatamente.

- 1) Posição da vítima: Coloque a vítima de barriga para cima, em uma superfície plana e rígida.
- 2) Posicionamento das mãos: Ajoelhe-se ao lado da vítima. Posicione o calcanhar de uma mão no centro do peito, na metade inferior do osso esterno (entre os mamilos). Coloque a outra mão por cima, entrelaçando os dedos.
- 3) Técnica: Mantenha os braços esticados e use o peso do seu corpo para comprimir o tórax.
- 4) Profundidade: Comprima o tórax a uma profundidade de pelo menos 5 a 6 centímetros em adultos.
- 5) Frequência: Mantenha um ritmo constante de 100 a 120 compressões por minuto (ritmo de músicas como "Stayin' Alive" pode ajudar).
- 6) Retorno do tórax: Permita o retorno total do tórax após cada compressão.

ADULTO



CRIANÇA



BÊBE



Profundidade

Ambas as mãos



6 cm

Uma mão



4-5 cm

Dois dedos



3-4 cm



Bebê (menor de 1 ano):

Coloque o bebê de bruços sobre seu antebraço apoiado na coxa; 5 golpes entre as omoplatas com a palma da mão. Se não resolver, vire o bebê e faça 5 compressões no tórax (2 dedos no centro do peito). Não faça Heimlich em bebê.





Desmaio e síncope

Sinais: pessoa pálida, suores frios, visão turva, pode perder consciência.

O que fazer:

- 1) Deite a pessoa de costas e eleve as pernas 30 cm (posição de choque) — se não houver suspeita de fratura.
- 2) Afrouxe roupas apertadas.
- 3) Verifique respiração e pulso.
- 4) Se a pessoa recuperar consciência, deixe-a deitada por alguns minutos e ofereça água aos poucos.
- 5) Procure socorro se: desmaios frequentes, trauma envolvido, perda de consciência longas, ou sinais neurológicos (confusão, fraqueza).





Fraturas e entorses

Sinais de fratura: dor forte, deformidade, inchaço, incapacidade de apoiar.

O que fazer (imobilizar):

- 1) Não tente realinhar ossos.
- 2) Imobilize a área com talas improvisadas (placa rígida, jornal enrolado, pedaço de madeira) e prenda com faixa/tecido sem apertar demais.
- 3) Cubra feridas abertas com gaze estéril.
- 4) Aplique gelo por 10–15 minutos (com tecido entre gelo e pele).
- 5) Leve ao pronto-socorro para avaliação e raio-X.

Entorse (torção): RICE — Repouso, gelo, compressão leve, elevação.

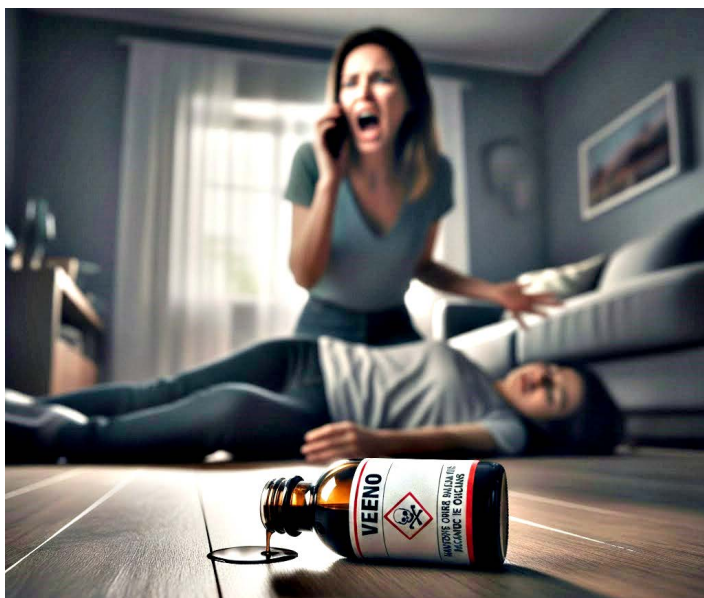




Intoxicação / ingestão de substâncias

Se a pessoa ingeriu algo suspeito (remédio, produto de limpeza, veneno):

- 1) Mantenha calma e observe: que produto? Quanto? Quando?
- 2) Não induza vômito a menos que orientado por um serviço especializado.
- 3) Ligue imediatamente para o Centro de Intoxicação ou SAMU (192) e explique a situação. No Brasil, o CIAT/INTO tem número local — sempre coloque o SAMU 192 como acionamento. Outra opção é Centro de Intoxicação local (pesquise número do seu estado).
- 4) Se houver contato com olhos, lave com água corrente por 15–20 minutos.
- 5) Leve a embalagem/frasco ao atendimento.





Picadas, alergias e anafilaxia

Picadas comuns (abelhas, mosquitos): retirar ferrão com cartão ou pinça (se visível), lavar local e aplicar compressa fria. Antialérgico oral para reações leves se já houver orientação médica prévia.

Sinais de alergia grave (anafilaxia): dificuldade para respirar, inchaço de face/garganta, urticária extensa, tontura, queda da pressão. AÇÃO:

- 1) Chame socorro imediato (SAMU 192 / Bombeiros 193).
- 2) Se houver adrenalina autoinjetável (EpiPen) e a pessoa tem prescrição, aplique conforme instruções (perna externa, segurar 10 segundos).
- 3) Deite a pessoa com as pernas elevadas e acompanhe a respiração.





Febre alta e convulsões (em crianças)

Febre: medir a temperatura. Se maior que 38,5 °C (crianças pequenas), dar banho morno, oferecer líquidos e antitérmico se tiver orientação médica prévia sobre dose/medicamento. Procure atendimento se febre muito alta durar mais de 48 horas ou acompanhada de sinais de desidratação.

Convulsão febril:

- 1) Proteja a criança de quedas (afaste objetos).
- 2) Não coloque nada na boca.
- 3) Deite-a de lado (posição de recuperação) para drenar saliva.
- 4) Marque o tempo de convulsão. Se durar >5 minutos, chame emergência imediatamente.
- 5) Após convulsão, mantenha calma e leve para atendimento.





TIPO DO ACIDENTE	ORIENTAÇÃO
Queda 	Ter atenção às áreas de circulação, iluminação adequada, acesso às escadas e pavimentos superiores. Evitar deixar objetos no piso.
Queimadura 	Atenção ao uso de álcool e exposição a chamas de fogão, churrasqueira, vela ou lareira. A chama do álcool em gel é quase que invisível e pode causar queimadura de 2º ou 3º grau.
Asfixia ou sufocamento 	Atenção aos lençóis, cobertores e acessórios decorativos nos leitos de bebês/crianças, além de alimentos sólidos e brinquedos.
Afogamento 	Evitar deixar água na piscina, banheira ou recipientes, como baldes. Ou deixe-os cobertos ou cercados. Não descuidar dos vasos sanitários.
Intoxicação 	Manter produtos químicos fora do alcance de crianças.
Choque elétrico 	Atenção às tomadas e possíveis sobrecargas, fiações e instalações mal feitas.
Corte ou perfuração 	Manter objetos agudos e cortantes fora do alcance das crianças.



Cartão-resumo (frente e verso)

imprimir ou salvar no celular

Ações rápidas (TOP 6)

- 1) Avalie segurança → estabilidade da cena.
- 2) Verifique consciência → chame por ela.
- 3) Chame socorro (SAMU 192 / Bombeiros 193).
- 4) **Sangramento**: compressão direta + elevação.
- 5) **Engasgo**: 5 nas costas → 5 Heimlich
(bebê: técnica específica).
- 6) **Queimadura**: água fria 10–20 min, cobrir, procurar socorro se for grave.

Contatos e checklist do kit:

- SAMU: 192
- Bombeiros: 193
- Contato pessoal de emergência: _____
- Itens do kit: luvas, gaze, soro, tesoura, curativos, termômetro, analgesico.

AÇÕES RÁPIDAS (TOP 6)

	1) Avalie segurança	Verifique se a cena é segura para você e a vítima, identificando perigos potenciais como tráfego, incêndios, vazamentos, cabos elétricos.
	2) Verifique consciência	chame por ela.
	3) Chame socorro	SAMU 192 ou Resgate Bombeiros 193.
	4) Sangramento:	compressão direta + elevação.
	5) Engasgo:	5 nas costas ⇨ 5 Heimlich (bebê: técnica específica).
	6) Queimadura:	água fria 10–20 min, cobrir. Procurar socorro se for grave

Contatos e checklist do kit



SAMU: 192



Bombeiros: 193



Contato pessoal de emergência: () _____

Itens do kit: luvas, gaze, soro, tesoura, curativos, termômetro, analgésico.





Conclusão

Parabéns por querer estar preparada. Lembre-se: calma e ação correta nos primeiros minutos podem fazer diferença. Este guia é para emergências leves e primeiras ações — sempre procure avaliação profissional quando houver dúvidas.

Sobre a autora:

Kelly Nascimento — Enfermeira com experiência em atendimento domiciliar e educação em saúde. Apaixonada por ensinar famílias a cuidarem com segurança e carinho.

Referências rápidas:

Protocolos básicos de primeiros socorros (Associações internacionais e materiais de treinamento locais).

Recomendações: procurar cursos presenciais de primeiros socorros (curso de RCP e suporte básico de vida) para aprofundamento.



Agradecimentos

A Deus, por ter me sustentado nos dias em que pensei em desistir e por me mostrar que toda dor pode se transformar em força e propósito.

À minha mãe, Maria Ilma do Nascimento, que me ensinou o verdadeiro significado da palavra coragem. Seu amor, sua fé e sua luta silenciosa foram e sempre serão o meu maior exemplo.

Às minhas filhas, Ana Beatriz Ximenes, Maria Luiza Martins de Abreu e Victoria Martins de Abreu, razão do meu existir. Cada sorriso de vocês me deu ânimo para continuar, mesmo quando o mundo parecia desabar. É por vocês que eu me reinvento todos os dias, e é em vocês que encontro a minha força e o meu propósito.

Ao meu noivo, Zenilson Caetano Telles, que com paciência, amor e cuidado, tem estado ao meu lado, cuidando de tudo com leveza e dedicação para que eu pudesse me dedicar inteiramente a este projeto. Sua presença é o meu porto seguro, e sua parceria me inspira a seguir em frente com ainda mais fé.

Este livro é a prova viva de que nenhuma dor é em vão. Que é possível cair, chorar, recomeçar — e ainda assim levantar com a cabeça erguida, com o coração cheio de gratidão e com a alma revestida de força.

Sou uma mulher que aprendeu que o valor não está no que a vida tira de nós, mas no que escolhemos construir com o que sobrou.