



## SUORTE BÁSICO DE VIDA ALGUNS PROCEDIMENTOS DE PRIMEIROS-SOCORROS

No seguimento da temática da saúde iniciada com a Ficha de Segurança anterior, cujo tema era “A Mala de Primeiros-Socorros”, esta é dedicada ao estudo de alguns procedimentos que devemos adoptar em situações de acidente ou mau estar súbito.

Os procedimentos de primeiros socorros, como vulgarmente é conhecido o suporte básico de vida, poderão tornar-se numa forte e preciosíssima colaboração que pode ditar a diferença entre a vida e não existência dela.

Como definição, podemos apresentar os primeiros-socorros como o elemento fulcral para uma primeira ajuda ou assistência dada a uma vítima de acidente ou doença súbita, para estabilizar a sua situação antes da chegada de uma ambulância ou médico qualificado.

A importância de uma acção imediata e conhecida, aquando da ocorrência do acidente ou mau estar, poderá ser decisiva para o sucesso na recuperação de uma vítima sinistrada.

O Corpo Nacional de Escutas não se alheia da prestação de um serviço prático e conhecedor na aplicação de actos correctos de primeira acção, tendo em vista ultrapassar uma situação de dificuldade. O melhor meio de realizar actividades com segurança deve assentar nos princípios gerais de primeiros



socorros conhecidos pelas siglas P.A.S.:

- **Prevenir**
- **Alertar**
- **Socorrer**

Excluindo a parte de doença súbita (onde pouco ou nada poderemos fazer) nas actividades escutistas devemos pautar a nossa acção por **prevenir** todas as situações de risco. No entanto, se por ventura algo não correr tão bem como nós desejaríamos, vamos então **alertar** os outros que nas nossas proximidades se encontrem, de forma a poderem ir procurar ajuda especializada. Nós como conhecedores temos de agir em segurança tendo em vista **socorrer** a vítima.

Nunca sabemos quando é que não seremos nós a necessitar dessa ajuda, por isso todos devemos ter conhecimentos de primeiros socorros.

Mais uma vez, não te esqueças: **“Uma actividade prevenida..., será sempre uma actividade mais segura e feliz!”**

### NOTA IMPORTANTE:

Esta é a primeira de um conjunto de 4 fichas, dedicadas ao tema “**SUORTE BÁSICO DE VIDA-Alguns Procedimentos de Primeiros-Socorros**”. Devem os leitores por isso mesmo estar atentos aos próximos lançamentos, de forma a desenvolverem o assunto focado, mas também continuarem a colecionar esta excelente ferramenta de trabalho, muito útil em todas as actividades escutistas.

# DESMAIO

O “desmaio” é provocado por falta de oxigénio no cérebro, a que este reage de forma automática, com perda de consciência, falta de força muscular e queda do corpo. Nem sempre de forma brusca e desamparada.

Este acontecimento pode durar vários minutos e pôr a vida em risco.

“**Causas**” (A causa é mesmo a falta de  $O_2$  )

- Excesso de Calor
- Fadiga
- Falta de alimentos=Hipoglicemia”
- Permanência de pé durante muito tempo
- Outros

**Sinais e Sintomas**

- Palidez;
- Suores frios;
- Falta de forças;
- Pulso fraco

## O QUE DEVES FAZER?

**Se nos apercebermos que uma pessoa está prestes a desmaiar:**

1. Sentá-la;
2. Colocar a cabeça entre as pernas;
3. Molhar-lhe a testa com água fria;
4. Dar a beber água ou chá açucarado.

**Se a pessoa já estiver desmaiada:**

1. Deitá-la com a cabeça de lado e mais baixo do que as pernas;
2. Desapertar-lhe as roupas ;
3. Mantê-la confortavelmente aquecida;
4. Logo que, recupere os sentidos, dar-lhe a beber água ou chá açucarado;



## FICHA TÉCNICA:

Edição nº7 - 2011

Paginação: Gonçalo Vieira

Ilustração: António Laranjeira e Pedro Alves

Revisão e Adaptação: Nuno Gonçalves

 Departamento Nacional de  
Proteção Civil e Segurança

 Departamento Nacional dos  
Centros Escutistas

EDIÇÃO DO:



Corpo Nacional de Escutas  
Escutismo Católico Português

APOIO DA:



**ANPC**  
AUTORIDADE NACIONAL DE PROTEÇÃO CIVIL