GUIA DO FIM DO MUNDO

E-BOOK GRATUITO



PARA BAIXAR E IMPRIMIR

Primeiros socorros para humanos

O que fazer nos primeiros minutos, até o socorro chegar. Para criança, adulto e idoso. Sem indicação de remédios.

Versão de novembro de 2026. Este guia traz orientações gerais para leigos e não substitui o SAMU, os Bombeiros, o atendimento médico nem um curso de primeiros socorros. Ele não indica remédios nem doses. Em emergência, ligue 192 ou 193.

AVISO IMPORTANTE

Este guia é material educativo de um projeto independente, sem vínculo com órgãos de governo. Traz orientações gerais, que podem não servir para o seu caso. Não substitui o SAMU, os Bombeiros, o atendimento médico nem um curso de primeiros socorros, e não indica remédios nem doses. Os passos servem para ganhar tempo até o socorro chegar. Use com bom senso: cada pessoa é responsável pelo uso que faz destas informações. Em emergência, ligue 199 (Defesa Civil), 193 (Bombeiros) ou 192 (SAMU).

ÍNDICE

O que tem aqui

01 Os três passos de qualquer emergência
02 Pessoa caída que não responde
03 Massagem no coração
04 Engasgo
05 Sangramento
06 Queimadura
07 Fratura, torção e pancada na cabeça
08 Convulsão e desmaio
09 Infarto e derrame
10 Choque elétrico, raio e afogamento
11 Frio e calor demais
12 Picadas e mordidas
13 Intoxicação e envenenamento
14 Alergia forte, falta de ar e açúcar baixo
15 Diarreia, vômito e febre
16 A caixa de primeiros socorros
17 Ficha da família

01 PARTE 1

Os três passos de qualquer emergência

1. **Veja se o lugar é seguro.** Fio caído, fogo, gás, água subindo, trânsito, risco de desabar. Se você se machucar, serão duas vítimas. Se não der para chegar com segurança, chame ajuda e espere.
2. **Ligue para o socorro.** 192 é o SAMU. 193 são os Bombeiros. Coloque o celular no viva-voz e siga o que o atendente disser.
3. **Ajude até o socorro chegar.** Faça só o que este guia ou o atendente orientar. Fique com a pessoa, fale com ela e mantenha a calma.

O QUE DIZER NA LIGAÇÃO

- Onde você está: rua, número, bairro e um ponto de referência.
- O que aconteceu e quantas pessoas estão feridas.
- Se a pessoa está acordada e se está respirando.
- Não desligue antes de o atendente mandar.

TELEFONES PARA DEIXAR ANOTADOS

192 SAMU. **193** Bombeiros. **199** Defesa Civil. **190** Polícia Militar. **0800 722 6001** Disque-Intoxicação, gratuito, 24 horas.

SEM TELEFONE E SEM SOCORRO POR PERTO

Mande alguém buscar ajuda enquanto você fica com a vítima. Se estiver só, faça primeiro o que salva a vida: tirar do perigo, estancar sangramento forte e iniciar a massagem no coração de quem não respira.

02 PARTE 2

Pessoa caída que não responde

1. Chame alto e toque firme nos ombros.
2. Não respondeu? Peça para alguém ligar 192 e buscar um desfibrilador, se houver por perto: shopping, academia, aeroporto, rodoviária.
3. Olhe o peito por até 10 segundos. Ele sobe e desce?

RESPIRA NORMALMENTE

- Deite a pessoa de lado, com a cabeça apoiada e a boca virada para baixo, para não engasgar.
- Afrouxe roupa apertada.
- Fique ao lado e confira a respiração a cada minuto.

NÃO RESPIRA, OU SÓ SUSPIRA DE VEZ EM QUANDO

- Trate como parada cardíaca.
- Comece a massagem no coração agora.
- Cada minuto sem massagem diminui a chance de a pessoa sobreviver.

Se houver suspeita de queda forte ou batida de carro, mexa o mínimo possível. Só vire a pessoa se ela não estiver respirando ou estiver vomitando.

Massagem no coração

Serve para quem não responde e não respira. Você não vai piorar a situação: sem massagem, a pessoa morre.

Adulto e adolescente

1. Deite a pessoa de costas em lugar duro e plano. Ajoelhe ao lado.
2. Coloque uma mão sobre a outra no centro do peito, na metade de baixo do osso do meio.
3. Braços esticados, ombros em cima das mãos. Use o peso do corpo.
4. Empurre forte e rápido: o peito deve afundar cerca de 5 cm, de 100 a 120 vezes por minuto. É o ritmo de quase duas por segundo.
5. Deixe o peito voltar todo entre uma compressão e outra.
6. Não pare até o socorro chegar, a pessoa reagir ou você não aguentar mais. Havendo outra pessoa, troquem a cada 2 minutos.

> **DESFIBRILADOR AUTOMÁTICO**
>
> Se chegar um aparelho, ligue e obedeça à voz dele. Ele mesmo diz onde colar as pás e quando se afastar. Foi feito para qualquer pessoa usar.

Criança e bebê

QUEM	COMO COMPRIMIR	QUANTO AFUNDA
Criança de 1 ano até a puberdade	Uma mão no centro do peito, ou duas se a criança for grande	Cerca de 5 cm
Bebê com menos de 1 ano	Os dois polegares lado a lado no centro do peito, logo abaixo da linha dos mamilos, com as mãos abraçando o tórax. Se não conseguir, use a base de uma mão	Cerca de 4 cm

O ritmo é o mesmo: de 100 a 120 por minuto. Em criança, bebê e vítima de afogamento, o ar faz muita diferença. Se você sabe fazer, alterne **30 compressões e 2 sopros**: incline a cabeça para trás, levante o queixo, feche o nariz e sopre até o peito subir. No bebê, cubra boca e nariz com a sua boca e sopre de leve. Se não sabe ou não consegue, faça só as compressões, sem parar.

Engasgo

PRIMEIRO, OBSERVE

Se a pessoa **tosse, fala ou chora**, o ar está passando. Incentive a tossir forte e não bata nas costas. Se ela **não consegue tossir, falar nem respirar**, leva as mãos ao pescoço ou fica arroxeada, aja na hora e peça para alguém ligar 192.

Adulto e criança maior de 1 ano

1. Fique ao lado, incline a pessoa para a frente e dê **5 tapas firmes** no meio das costas, entre os ombros, com a base da mão.
2. Não saiu? Fique atrás dela, abrace pela cintura, feche uma mão acima do umbigo, segure com a outra e puxe **5 vezes** para dentro e para cima.
3. Alterne 5 tapas e 5 compressões até o objeto sair ou a pessoa desmaiar.

Grávida ou pessoa muito grande: faça as compressões no centro do peito, e não na barriga. **Criança:** ajoelhe atrás dela e use menos força.

Bebê com menos de 1 ano

1. Deite o bebê de bruços sobre o seu antebraço, com a cabeça mais baixa que o corpo e o queixo apoiado na sua mão.
2. Dê **5 tapas** nas costas, entre os ombros.
3. Vire o bebê de barriga para cima e faça **5 compressões** no centro do peito, com dois dedos ou com a base de uma mão.
4. Repita até sair ou até o bebê parar de reagir.

SE A PESSOA DESMAIAR

Deite no chão, ligue 192 e comece a massagem no coração. Só tire o objeto da boca se der para ver e pegar com facilidade. Não enfie o dedo às cegas, porque isso empurra o objeto mais para o fundo.

Depois de qualquer engasgo forte, mesmo resolvido, procure atendimento para avaliação.

05 PARTE 5

Sangramento

1. Proteja as suas mãos com luva ou saco plástico limpo, se tiver.
2. Aperte firme em cima do ferimento com pano limpo, gaze ou a própria roupa.
3. Mantenha a pressão por pelo menos 10 minutos, sem levantar para espiar.
4. O pano encharcou? Coloque outro por cima. Não tire o primeiro.
5. Quando diminuir, amarre uma atadura firme por cima e deixe a pessoa deitada e aquecida.

LIGUE 192 SE

- O sangue sai em jato ou não para em 10 minutos.
- O corte é fundo, grande ou está aberto.
- Há um objeto cravado. Não tire: apoie ao redor.
- A pessoa fica pálida, suada, fria ou confusa.

TORNIQUETE

Só em braço ou perna, quando o sangramento ameaça a vida e a pressão direta não resolve. Use uma faixa larga, alguns dedos acima do ferimento e nunca em cima de articulação. Aperte até parar de sangrar, anote a hora e não afrouxe até o socorro assumir.

Nariz sangrando: sente a pessoa com a cabeça levemente para a frente e aperte a parte mole do nariz por 10 minutos. Não deite e não incline a cabeça para trás.

Corte pequeno e arranhão: lave bem com água corrente e sabão, seque e cubra com curativo limpo. Ferida suja, funda, de mordida ou de ferro enferrujado pede posto de saúde, também para conferir a vacina contra tétano.

06 PARTE 6

Queimadura

1. Afaste a pessoa do calor. Roupa em chamas: deitar e rolar no chão, ou abafar com cobertor.
2. Coloque a área queimada debaixo de **água corrente fria por 20 minutos**. Não use gelo.
3. Tire anel, relógio e roupa da região antes que inche. Se a roupa grudou, não puxe.
4. Cubra com pano limpo e úmido ou com filme plástico de cozinha, sem apertar.

EVITE

- Manteiga, pasta de dente, pó de café, clara de ovo ou qualquer receita caseira.
- Estourar bolhas.
- Algodão direto na ferida.

VÁ AO HOSPITAL SE

- For maior que a palma da mão da vítima.
- For no rosto, mãos, pés, genitais ou sobre articulação.
- A pele ficar branca, preta ou sem dor.
- For por eletricidade, produto químico ou fumaça.
- For em bebê, criança pequena ou idoso.

Produto químico: tire a roupa molhada pelo produto e lave com muita água corrente por pelo menos 20 minutos. Nos olhos, lave do canto de dentro para fora, com o olho aberto.

07 PARTE 7

Fratura, torção e pancada na cabeça

Osso ou articulação

- Não tente colocar no lugar. Imobilize do jeito que está.
- Improvise uma tala com papelão, revista ou tábua, presa com faixa, pegando a articulação de cima e a de baixo. Não aperte demais.
- Braço: apoie em uma tipoia feita com lenço ou camiseta.
- Gelo enrolado em pano, por até 20 minutos, ajuda na dor e no inchaço.
- Osso aparecendo: cubra com pano limpo, sem empurrar para dentro, e ligue 192.

SUSPEITA DE LESÃO NA COLUNA

Queda de altura, batida de carro ou moto, mergulho em água rasa, dor no pescoço ou nas costas, formigamento ou falta de força. Não mova a pessoa. Segure a cabeça dela parada com as duas mãos e espere o socorro. Só mova se houver perigo imediato no local.

Pancada na cabeça

Coloque gelo enrolado em pano e observe por 24 horas. Ligue 192 ou vá ao hospital se houver desmaio, vômito repetido, sonolência fora do normal, confusão, convulsão, dor de cabeça que piora, sangue ou líquido claro saindo do nariz ou do ouvido, ou pupilas de tamanhos diferentes. Bebês, idosos e quem toma remédio para afinar o sangue devem ser avaliados sempre.

08 PARTE 8

Convulsão e desmaio

CONVULSÃO: FAÇA

- Afaste móveis e objetos e proteja a cabeça com algo macio.
- Marque o tempo no relógio.
- Quando os movimentos pararem, vire a pessoa de lado.
- Fique junto até ela acordar por completo.

CONVULSÃO: EVITE

- Segurar a pessoa à força.
- Colocar qualquer coisa na boca. Ninguém engole a língua.
- Dar água, comida ou remédio antes de ela acordar bem.

Ligue 192 se durar mais de 5 minutos, se repetir, se for a primeira vez, se a pessoa se machucou, está grávida, tem diabetes ou não acorda depois.

Desmaio: deite a pessoa de costas e levante as pernas dela uns 30 cm. Afrouxe a roupa e areje o lugar. Ela deve acordar em um ou dois minutos. Se não acordar, se não respirar bem, se tiver dor no peito ou se bateu a cabeça, ligue 192.

09 PARTE 9

Infarto e derrame

Nos dois casos, cada minuto conta, e o tratamento só existe no hospital. Não espere passar e não leve de carro se o SAMU puder chegar.

SINAIS DE INFARTO

- Dor ou aperto no peito por mais de alguns minutos.
- Dor que vai para braço, costas, pescoço, queixo ou estômago.
- Falta de ar, suor frio, enjoo, tontura.
- Em mulheres, idosos e diabéticos pode ser só cansaço forte, enjoo ou falta de ar.

SINAIS DE DERRAME (AVC): LEMBRE DE SAMU

- **S**orriso: a boca entorta ao sorrir.
- **A**braço: um braço cai ou não levanta.
- **M**úsica: a fala sai enrolada ou sem sentido.
- **U**rgente: ligue 192 na hora.

ENQUANTO O SOCORRO NÃO CHEGA

- Ligue 192 e diga a suspeita.
- Sente ou deite a pessoa com as costas elevadas, em repouso total.
- Afrouxe a roupa e mantenha o ambiente calmo.
- Anote a hora em que os sinais começaram. O hospital vai perguntar.
- Não dê comida, bebida nem remédio por conta própria.
- Se a pessoa parar de responder e de respirar, comece a massagem no coração.

10 PARTE 10

Choque elétrico, raio e afogamento

Choque elétrico

- **Não toque na vítima enquanto ela estiver ligada à energia.** Desligue o disjuntor geral ou tire da tomada.
- Se não der, afaste o fio com algo seco que não conduza eletricidade, como cabo de vassoura de madeira, pisando em lugar seco.
- Fio da rua caído: fique a mais de 10 metros e ligue 193 ou para a companhia de energia.
- Depois de livre, confira se responde e respira. Se não, massagem no coração.
- Todo choque forte pede avaliação médica, mesmo que a pessoa pareça bem.

Raio: a vítima de raio não fica carregada. Pode tocar e socorrer na hora.

Afogamento

- Não entre na água se você não tem treino. Jogue algo que boie, como garrafa plástica fechada, bola ou galão, ou estenda uma vara ou corda.
- Em enxurrada, não entre de jeito nenhum.
- Fora da água: não respira? Comece com 5 sopros, se souber fazer, e siga com a massagem no coração.
- Não tente tirar a água apertando a barriga.
- Quem quase se afogou precisa ir ao hospital, mesmo acordado.

11 PARTE 11

Frio e calor demais

FRIO DEMAIS (HIPOTERMIA)

Sinais: tremor forte, pele fria e pálida, fala enrolada, sono, confusão.

- Leve para lugar abrigado e tire a roupa molhada.
- Enrole em cobertores, cobrindo a cabeça.
- Acordada e engolindo bem: ofereça bebida morna e doce.
- Não dê bebida alcoólica e não esfregue a pele.
- Sonolenta ou confusa: ligue 192.

CALOR DEMAIS (INSOLAÇÃO)

Sinais: pele muito quente, dor de cabeça, tontura, enjoo, confusão, desmaio.

- Leve para a sombra ou lugar fresco e deite.
- Tire o excesso de roupa.
- Molhe o corpo com água fresca e abane.
- Acordada: ofereça água aos poucos.
- Confusa, desmaiada ou sem suor com pele muito quente: ligue 192.

12 PARTE 12

Picadas e mordidas

Cobra, escorpião e aranha

FAÇA

- Acalme a pessoa e deixe-a o mais parada possível.
- Lave o local com água e sabão.
- Tire anel, pulseira e sapato apertado.
- Leve o quanto antes ao hospital. O soro certo só existe lá.
- Se der para fazer com segurança, fotografe o animal.

EVITE

- Amarrar o braço ou a perna.
- Cortar, furar ou chupar o local.
- Passar pó de café, fumo, álcool, querosene ou ervas.
- Dar bebida alcoólica.
- Tentar capturar o animal.

Picada de escorpião em criança é sempre urgência: vá direto ao hospital.

Abelha, vespa e marimbondo: tire o ferrão raspando com um cartão, sem espremer. Lave e coloque compressa fria. Muitas picadas, picada na boca ou na garganta, falta de ar, inchaço no rosto ou placas pelo corpo: ligue 192.

Cão, gato, morcego e outros bichos: lave a mordida ou o arranhão com água e sabão por 15 minutos e procure o posto de saúde no mesmo dia para avaliar raiva e tétano. Se puder, anote de quem é o animal.

13 PARTE 13

Intoxicação e envenenamento

Vale para remédio em excesso, produto de limpeza, veneno, planta, gás e comida estragada.

1. Afaste a pessoa do produto. Se for gás ou fumaça, leve para o ar fresco, sem se arriscar.
2. Ligue **0800 722 6001**, o Disque-Intoxicação, ou 192. Tenha a embalagem na mão.
3. Diga o que foi, quanto, há quanto tempo, a idade e o peso da pessoa.
4. Leve a embalagem, a planta ou uma foto para o hospital.

EVITE

- Provocar vômito.
- Dar leite, óleo, água com sal ou qualquer receita caseira.
- Dar algo pela boca a quem está sonolento ou desmaiado.

ENQUANTO ESPERA

- Na pele: tire a roupa suja e lave com muita água.
- Nos olhos: lave com água corrente por 20 minutos.
- Sonolenta, mas respirando: deite de lado.

PREVENÇÃO EM CASA

Guarde remédios e produtos de limpeza no alto e trancados, sempre na embalagem original. Nunca coloque produto de limpeza em garrafa de refrigerante.

14 PARTE 14

Alergia forte, falta de ar e açúcar baixo

Alergia forte: inchaço de lábios, língua ou rosto, placas vermelhas pelo corpo, chiado, falta de ar ou tontura depois de picada, comida ou remédio. Ligue 192 na hora. Deite a pessoa com as pernas elevadas ou, se ela respira melhor assim, deixe sentada. Se ela tem remédio de emergência receitado pelo médico, ajude a usar como o médico orientou.

Crise de falta de ar ou asma: sente a pessoa inclinada para a frente, com os braços apoiados. Acalme e afrouxe a roupa. Ajude a usar a bombinha que ela já tem, do jeito que o médico ensinou. Lábios roxos, dificuldade para falar ou sem melhora: ligue 192.

Açúcar baixo em quem tem diabetes: suor frio, tremor, fome, confusão ou comportamento estranho. Se a pessoa está acordada e engole bem, ofereça suco, refrigerante comum ou água com açúcar. Deve melhorar em uns 15 minutos. Se não melhorar ou se estiver desmaiada, não dê nada pela boca e ligue 192.

15 PARTE 15

Diarreia, vômito e febre

Este guia não indica remédios. O que você pode fazer em casa é hidratar, observar e saber a hora de procurar ajuda.

- Ofereça líquidos em goles pequenos e frequentes: água tratada, água de coco, caldos. Para bebê que mama, continue o peito.
- O posto de saúde distribui envelopes de sais de reidratação oral e orienta como usar.
- Na febre, deixe a pessoa com roupa leve, em lugar arejado, e ofereça líquidos.

PROCURE ATENDIMENTO SEM ESPERAR SE

- For bebê com menos de 3 meses com febre.
- A febre passar de 3 dias, ou vier com manchas na pele, pescoço duro, falta de ar, convulsão ou muita moleza.
- Houver sangue no vômito ou nas fezes.
- A pessoa não conseguir beber nada, urinar muito pouco, tiver boca seca e olhos fundos.
- A criança chorar sem lágrimas ou ficar muito sonolenta.
- For idoso, gestante ou alguém com doença crônica.

Depois de enchente, diarreia, febre e dor no corpo podem ser sinal de doença transmitida pela água. Avise no atendimento que você teve contato com água de alagamento.

16 PARTE 16

A caixa de primeiros socorros

Guarde em caixa fechada, em lugar seco, fora do alcance de crianças, e confira a cada seis meses.

PARA FERIMENTOS

- Luvas descartáveis
- Gaze estéril e compressas
- Ataduras de crepe
- Esparadrapo ou fita microporosa
- Curativos adesivos de vários tamanhos
- Soro fisiológico, para lavar feridas e olhos
- Sabonete neutro

FERRAMENTAS

- Tesoura sem ponta
- Pinça
- Termômetro
- Lanterna pequena com pilhas
- Manta térmica aluminizada
- Máscara de bolso para respiração boca a boca
- Faixa larga para tipoia e sacos plásticos limpos
- Papel e caneta

E OS REMÉDIOS?

Este guia não indica remédios nem doses. O que ter em casa depende da idade, das doenças e das alergias de cada pessoa. Converse com o seu médico ou com o farmacêutico e peça a lista certa para a sua família. Mantenha os remédios de uso contínuo com reserva, na embalagem original e junto com a receita.

17 PARTE 17

Ficha da família

Preencha à mão, guarde uma cópia na caixa de primeiros socorros e outra na mochila de emergência.

NOME	NASCIMENTO	TIPO DE SANGUE	ALERGIAS	DOENÇAS E REMÉDIOS DE USO CONTÍNUO

Médico da família e telefone:

Hospital ou pronto-socorro mais perto:

Posto de saúde do bairro:

Plano de saúde e número da carteirinha:

Quem avisar em caso de emergência:

Conteúdo de orientação geral para leigos, alinhado ao que SAMU, Corpo de Bombeiros e Ministério da Saúde costumam recomendar e às diretrizes internacionais de reanimação. Não substitui atendimento profissional. Fazer um curso presencial de primeiros socorros é a melhor forma de estar pronto.