

☐☐ Capítulo 2 – Princípios Básicos de Atendimento

☐☐ **Por que as pessoas “travam” em emergências**

Quando uma emergência acontece, o cérebro entra automaticamente no modo de sobrevivência. Esse mecanismo é antigo e instintivo, conhecido como resposta de luta, fuga ou congelamento.

Em vez de pensar de forma racional, o corpo passa a: liberar adrenalina, acelerar os batimentos cardíacos, reduzir o pensamento lógico focar apenas no perigo imediato. O que isso causa na prática sensação de “mente em branco” dificuldade para tomar decisões simples mãos trêmulas e respiração curta medo intenso de errar.

☐☐ Travar não é fraqueza. É uma reação natural do corpo diante do estresse extremo. O problema surge quando a pessoa não sabe reconhecer essa reação e acaba sendo dominada por ela.

☐☐♂ Como manter a calma em uma emergência

Manter a calma **não significa não sentir medo**, mas sim **agir apesar dele**. O controle emocional começa com ações simples e conscientes.

Estratégias práticas para manter a calma

1☐ **Pausar antes de agir**

Mesmo em situações urgentes, **2 a 3 segundos de pausa consciente** ajudam o cérebro a sair do modo automático.

2☐ **Falar consigo mesmo**

Frases simples ajudam a retomar o controle:

“Vou agir com calma”

“Um passo de cada vez”

“Eu sei o que fazer agora”

3☐ **Focar no próximo passo, não no todo**

Pensar em tudo ao mesmo tempo gera pânico.

Pensar apenas no **próximo passo** gera ação.

Exemplo:

☐☐ *“Agora vou garantir que o local está seguro.”*

☐☐ **Técnicas simples de respiração para o socorrista**

A respiração é a forma mais rápida de **acalmar o sistema nervoso**. Controlar a respiração é controlar o corpo.

Técnica 1 – Respiração 4-4-6 (recomendada em emergências)

Inspire pelo nariz por **4 segundos**

Segure o ar por **4 segundos**

Expire lentamente pela boca por **6 segundos**

Repita de 3 a 5 vezes

☐ Efeitos:

diminui a frequência cardíaca

reduz tremores

melhora o foco mental

Técnica 2 – Respiração com foco visual

Inspire olhando para um ponto fixo

Expire lentamente contando mentalmente

Mantenha os olhos abertos e atentos

☐ Ideal para ambientes com estímulos intensos.

Técnica 3 – Respiração guiada verbalmente (para acalmar a vítima)

Falar ajuda tanto o socorrista quanto a vítima.

Exemplo de fala:

“Respira comigo... devagar... isso... estamos cuidando de você.”

A vítima tende a **espelhar a respiração**, reduzindo o pânico geral.

Como Acionar o Socorro Corretamente



Quando chamar o SAMU?



192



Dor de aparecimento súbito



Crise convulsiva



Situação de intoxicação ou envenenamento



Atropelamento



Queimadura grave



Trauma de tórax, abdome, crânio e fraturas



Trabalho de parto com risco de morte da mãe ou do feto



Perda da consciência



Queda



Sangramento profuso

Quando chamar os Bombeiros?



193



Incêndios e explosões



Desabamentos e deslizamentos de terra



Vazamento de produtos químicos ou perigosos



Resgate em altura



Vazamento de gás



Salvamentos em ambiente envolvendo água



Eventos de trânsito com vítimas presas nas ferragens



Pessoas perdidas em mata, mar ou montanha

Acionar o socorro não é apenas ligar para um número de emergência. Uma **ligação bem feita economiza tempo**, direciona os recursos certos e **pode salvar vidas**. Muitas ocorrências se agravam porque a informação passada é confusa, incompleta ou apressada.

☐ Antes de ligar

Certifique-se de que **o local é seguro** para você e para a vítima

Respire fundo e organize mentalmente o que vai dizer. Se possível, peça para alguém próximo **ajudar ou sinalizar o**

local

☐☐ Durante a ligação: o que informar

Ao falar com o atendente, **seja claro, objetivo e siga as orientações**. Informe, nesta ordem:

1☐ Local exato

Rua, número e bairro

Ponto de referência próximo (escola, mercado, esquina)

Cidade

☐☐ Local errado = socorro atrasado.

2☐ O que aconteceu

Descreva de forma simples: queda, corte, queimadura, engasgo, mal súbito, acidente

Evite exageros ou suposições

3☐ Número de vítimas

Informe quantas pessoas estão feridas

Diga se há crianças, idosos ou gestantes

4☐ Estado da vítima

Está consciente ou inconsciente?

Está respirando normalmente?

Há sangramento intenso?

Essas informações definem **a prioridade do atendimento**.

☐☐ Como falar com o atendente

Fale **devagar e com clareza**

Responda apenas o que for perguntado

Não desligue até receber autorização

Siga exatamente as instruções fornecidas

☐☐ Muitas vezes, o atendente **orienta procedimentos**

essenciais enquanto o socorro está a caminho.

☐ Erros comuns ao acionar o socorro

Desligar antes do fim da ligação

Passar endereço incompleto

Gritar ou falar todos ao mesmo tempo

Fazer diagnósticos (“acho que é infarto”)

Ignorar orientações do atendente

☐☐ Após a ligação

Permaneça com a vítima

Continue os primeiros socorros conforme orientação

Se possível, **designe alguém para esperar a equipe**

Mantenha acesso livre para ambulância ou resgate

Revision #10

Created 2025-12-22 22:20:16 UTC by Admin

Updated 2026-02-26 03:08:30 UTC by Ebookbyte.com