

☐☐♂ Capítulo 6 – Desmaios

O **desmaio**, também chamado de síncope, é a **perda temporária da consciência** causada, na maioria das vezes, pela **redução do fluxo de sangue e oxigênio para o cérebro**. Geralmente é um evento rápido, mas exige atenção, pois pode indicar desde situações simples até problemas mais graves.

Este capítulo ensina **como reconhecer um desmaio, agir corretamente e identificar sinais de alerta**.

☐☐ Principais causas de desmaio

- Queda de pressão arterial
- Desidratação
- Jejum prolongado
- Estresse emocional intenso
- Calor excessivo
- Dor súbita
- Permanecer muito tempo em pé

☐☐ Em alguns casos, o desmaio pode estar relacionado a **doenças cardíacas ou neurológicas**, exigindo avaliação médica.

☐☐ Sinais que antecedem o desmaio

- Tontura ou fraqueza
- Visão turva ou escurecida
- Suor frio
- Palidez
- Náusea
- Zumbido no ouvido

Reconhecer esses sinais permite **agir antes da perda de consciência**, evitando quedas e ferimentos.

☐ O que fazer em caso de desmaio

1☐ Garanta a segurança

- Afaste objetos ao redor
 - Evite que a pessoa caia ou bata a cabeça
-

2☐ Posicione corretamente

- Deite a pessoa de costas
- Eleve as pernas cerca de **30 a 40 cm**
- Afrouxe roupas apertadas

Essa posição facilita o retorno do sangue ao cérebro.

3☐ Mantenha o ambiente adequado

- Areje o local
 - Mantenha a pessoa confortável e aquecida
-

4☐ Após a recuperação

- Aguarde alguns minutos antes de levantar
 - Ofereça água apenas se estiver consciente
 - Observe sinais persistentes
-

❑ O que NÃO fazer

- Não jogar água no rosto
- Não sacudir a pessoa
- Não oferecer alimentos imediatamente
- Não tentar levantar rapidamente

Essas atitudes podem piorar o quadro.

❑❑ Quando procurar atendimento médico

- Desmaio sem causa aparente
 - Desmaio prolongado (mais de 1 minuto)
 - Quedas com trauma
 - Dor no peito ou falta de ar
 - Repetição frequente de desmaios
 - Desmaio em gestantes, idosos ou crianças
-

❑❑ Mensagem-chave do capítulo

❑❑ **Desmaio nem sempre é grave, mas nunca deve ser ignorado.**

❑❑ **Posicionar corretamente e observar faz toda a diferença.**

Agir com calma e atenção em casos de desmaio ajuda a evitar complicações e garante segurança até a avaliação médica.

Revision #3

Created 2025-12-22 22:22:39 UTC by Admin

Updated 2025-12-23 00:07:26 UTC by Admin