

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE DESPORTOS - CDS
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA – Hab. Licenciatura

João Vitor Pereira de Souza

**Primeiros socorros e emergências nas aulas de Educação Física:
desenvolvimento de um guia prático para professores**

Florianópolis
2024

João Vitor Pereira de Souza

**Primeiros socorros e emergências nas aulas de Educação Física:
desenvolvimento de um guia prático para professores**

Trabalho de Conclusão de Curso de Graduação em Educação Física – Hab. Licenciatura, do Centro de Desportos/CDS, da Universidade Federal de Santa Catarina/UFSC, como requisito parcial para a obtenção do título de Licenciatura em Educação Física.

Orientador(a): Prof Dra. Gabriela Fischer

Florianópolis

2024

Ficha catalográfica gerada por meio de sistema automatizado gerenciado pela BU/UFSC.
Dados inseridos pelo próprio autor.

Souza, João Vitor Pereira de
Primeiros socorros e emergências nas aulas de Educação Física: desenvolvimento de um guia prático para professores / João Vitor Pereira de Souza ; orientadora, Gabriela Fischer, 2024.
47 p.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) -
Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Desportos, Graduação em Educação Física, Florianópolis, 2024.

Inclui referências.

1. Educação Física. 2. Primeiros socorros. 3. Guia Prático. 4. Educação Física. I. Fischer, Gabriela . II. Universidade Federal de Santa Catarina. Graduação em Educação Física. III. Título.

João Vitor Pereira de Souza

**Primeiros socorros e emergências nas aulas de Educação Física:
desenvolvimento de um guia prático para professores**

Este Trabalho de Conclusão de Curso foi julgado adequado para obtenção do título de Licenciado em Educação Física e aprovado em sua forma final pelo Centro de Desportos da Universidade Federal de Santa Catarina.

Florianópolis, 27 de dezembro de 2024.

Banca examinadora

Prof. Dra. Gabriela Fischer

Orientadora

Universidade Federal de Santa Catarina

Prof. Dr. Edgard Matiello Júnior

Universidade Federal de Santa Catarina

AGRADECIMENTOS

Gostaria de expressar minha sincera gratidão a todas as pessoas que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste trabalho.

Aos meus pais, Fabricio e Claudia pelo apoio incondicional, amor e compreensão durante todo o processo. Eles sempre foram minha base e fonte de inspiração. Agradeço por acreditarem em mim e me incentivarem a seguir em frente, mesmo nos momentos de dificuldade.

À minha orientadora Professora Doutora Gabriela Fischer, pela paciência, dedicação e pelas orientações preciosas durante a elaboração deste TCC. Sua experiência e conselhos foram fundamentais para o desenvolvimento deste trabalho.

Aos meus amigos e colegas de curso, pela amizade e pelos momentos de troca de conhecimento, que tornaram essa caminhada mais leve e enriquecedora. Agradeço também pelas discussões, críticas construtivas e pelo suporte emocional nos momentos de tensão.

À minha família e a todos que de alguma maneira me apoiaram, direta ou indiretamente, no decorrer dessa trajetória. Sem vocês, esse trabalho não seria o mesmo.

Por fim, agradeço a todos os que contribuem para o conhecimento e progresso na área da Educação Física que sempre foi meu sonho, e pretendo seguir por toda vida, pois é a partir das experiências e descobertas de muitos que somos capazes de seguir em frente, aprender e criar algo novo.

A todos, meu muito obrigado!

RESUMO

Ao abordar o assunto primeiros socorros, os riscos de ocorrências e acidentes em escolas vêm aumentando ainda mais seus números de episódios. As escolas e os professores têm um papel fundamental na prevenção de doenças e acidentes dentro do ambiente escolar, pois em diversas situações podem ocasionar acidentes de maior gravidade. A falta do conhecimento acerca da temática e aprendizagem dos primeiros socorros, evidencia um problema social significativo, visto que convivemos e lidamos com estas situações a todo instante. Portanto, o objetivo do estudo foi desenvolver um guia prático sobre primeiros socorros específico para professores de educação física. Neste guia, são citados os casos mais comuns e frequentes dentro das acomodações escolares, e juntamente com isso, como lidar da melhor maneira para devidas situações, servindo como um material importantíssimo para professores que lidam todos os dias com crianças e adolescentes em movimentos a todo tempo, e com o movimento, juntamente vem as possíveis lesões e acidentes, onde tornam-se normais, visto que estão praticando algum tipo de atividade ou esportes.

O guia será estruturado de forma simples e objetiva, com ilustrações e instruções claras, e poderá ser utilizado tanto pelos educadores quanto pelos próprios alunos, estimulando a conscientização sobre a importância de um atendimento imediato e eficiente. A partir de uma seleção de conteúdo criteriosa, onde a ideia seria elaborada juntamente a estudos e pesquisas realizadas em base de dados, onde nela encontra-se uma lacuna nos estudos pesquisados, sendo eles citando problemas relacionados a falta de preparo de professores nestas situações de emergência, mas sem a resolução dos problemas. Sendo assim, o guia foi criado com este objetivo, citando as principais situações e acidentes dentro do ambiente escolas, e nele, mostramos como resolver cada um deles, de uma forma fácil e rápida, e mostrando também o que não fazer nestes casos. Seria uma forma de material autoexplicativo, e que com o auxílio de especialistas e professores da área, onde lhes foi direcionado um material de análise do guia, pelo

aplicativo “Google Forms”, onde foram citados pontos de melhoria dentro do próprio guia, e assim, sendo corrigido logo em seguida.

Com a ajuda de colaboradores da área das tecnologias, o guia teve como sua principal fonte de criação, o aplicativo “canva”, onde nele foi realizado toda a parte estrutural, e as ideias foram criando forma, com ilustrações e textos de fácil entendimento, deixando assim o material adequado e fundamentado.

A atuação rápida e eficaz em casos de acidentes e mal-estar pode salvar vidas e minimizar danos à saúde dos alunos, este trabalho tem como objetivo analisar a importância dos primeiros socorros nas aulas de Educação Física, destacando a necessidade de os profissionais da área estarem preparados para agir em situações de emergência durante as atividades físicas sendo uma medida eficaz para garantir a segurança no ambiente escolar e promover uma cultura de prevenção e cuidado entre os estudantes e profissionais da Educação Física.

Palavras-chave: Primeiros socorros; Guia Prático; Educação Física.

ABSTRACT

When it comes to the subject of first aid, the risks of occurrences and accidents in schools have been increasing even more. Schools and teachers have a fundamental role to play in preventing illnesses and accidents within the school environment, because in various situations they can lead to major accidents. The lack of knowledge about the subject and learning first aid creates a significant social problem, since we live with and deal with these situations all the time. The aim of this study was therefore to develop a practical guide to first aid specifically for physical education teachers. In this guide, the most common and frequent cases within school accommodation are mentioned, along with how best to deal with these situations, serving as extremely important material for teachers who always deal every day with children and adolescents in movement, and with movement, along comes possible injuries and accidents, which become normal, since they are practicing some type of activity or sport. The guide will be structured in a simple and objective way, with clear illustrations and instructions, and can be used by both educators and the students themselves, raising awareness of the importance of immediate and efficient care. Acting quickly and effectively in the event of accidents and discomfort can save lives and minimize damage to students' health. The aim of this study is to analyze the importance of first aid in Physical Education classes, highlighting the need for professionals in the field to be prepared to act in emergency situations during physical activities, which is an effective measure to ensure safety in the school environment and promote a culture of prevention and care among students and Physical Education professionals.

Keywords: First aid; Practical Guide; Physical Education.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
1.1	QUESTÃO NORTEADORA	12
1.2	OBJETIVOS	12
1.2.1	OBJETIVO GERAL	12
1.2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	12
1.3	JUSTIFICATIVA	12
2	REVISÃO DE LITERATURA	14
2.1	INTRODUÇÃO SOBRE PRIMEIROS SOCORROS	14
2.2	A RELEVANCIA DOS PRIMEIROS SOCORROS NA EDUCAÇÃO FISICA E MEIO ESCOLAR	16
2.3	INTERVENÇÃO ACERCA DA TEMÁTICA PRIMEIRO SOCORROS NAS ESCOLAS	18
3	METODOLOGIA	21
3.1	CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO	21
3.2	PARTICIPANTES DO ESTUDO	21
3.3	INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS	21
3.4	PROCEDIMENTOS DE COLETA DE DADOS	22
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO	24
5	CONCLUSÃO	29
	<u>REFERÊNCIAS</u>	30
	<u>APÊNDICE A – INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS</u>	32
	ANEXO	33

1 INTRODUÇÃO

Primeiros socorros podem ser definidos a partir do acontecimento de uma série de procedimentos, podendo se dizer de uma forma simples que tem como a sua meta principal resolver situações e o atendimento imediato da pessoa ou paciente, para que a mantenha confortável antes da chegada de especialistas ao local do acontecimento (COSTA, 2016).

Acidentes na fase da infância são os mais comuns e podem ser os mais traumatizantes para as crianças, tendo em vista que podem causar sequelas tanto físicas quanto emocionais. Já na escola a criança pode relacionar, até mesmo, como uma forma de insucesso escolar, causando assim um problema também de saúde pública (SENA, 2006). O autor também cita que a infância é uma fase de inquietude do ser humano, gerando assim muita curiosidade por parte da criança, levando-a estar aberta a riscos à saúde por exemplo. Para os educadores presentes, que não possuem conhecimento suficiente acerca do tema, a impressão é de que os acidentes fazem parte do aprendizado. Tal maneira de racionalizar não está errada, porém, é primordial que o profissional saiba como manejar tais acidentes, amenizando suas consequências e sequelas.

Ao abordar o assunto primeiros socorros, os riscos de ocorrências e acidentes em escolas vêm aumentando ainda mais sua intensidade. Segundo Rodrigues (2016), as escolas e os professores têm um papel fundamental na prevenção de doenças e acidentes dentro do ambiente escolar, pois em diversas situações podem prevenir acidentes de um porte maior. Seguindo com o pensamento do autor, ao se dar conta do desconhecimento da sociedade em relação aos primeiros socorros, é possível encarar o ambiente escolar como um meio de transmissão de conhecimento acerca do tema. Principalmente por tratar-se de um público infantojuvenil e um ambiente de grandes riscos a acidentes do tipo doméstico, que podem facilmente serem resolvidos até mesmo por crianças próximas.

O autor cita ainda, que, o profissional de educação física é um dos profissionais dentro das escolas que está mais susceptível a presenciar ocorrências desta forma em

que os alunos necessitem de atendimentos rápidos em virtudes de possíveis lesões que venham a ocorrer em suas aulas, que de uma forma ampla, venham a ser: feridas, corpos estranhos, picadas de animais, engasgos entre outros diversos casos frequentes nas escolas. Nas aulas de educação física, segundo Silva (2017), as situações mais frequentes são: Sangramentos nasais, entorses, quedas e fraturas.

Considerando os primeiros socorros em Educação Física, os estudos exploram os seguintes números: Em uma pesquisa realizada na Cidade de Barueri, verificou-se que (35%) dos acidentes causados em aulas de Educação Física nas escolas, se dá por falta de infraestrutura e qualidade das quadras esportivas da instituição, onde os professores atribuem a culpa aos alunos, visto por questões de brincadeiras fora de hora, indisciplina e inabilidade motora.

Outra questão apontada em pesquisas foram quais procedimentos em casos de acidentes foram prestados aos alunos, e em sua maior porcentagem (48%) não prestaram serviço algum, e logo após com (16%) foram prestados serviços de verificação de queda e aplicação de gelo ao local mencionado com dor ao aluno. Neste quesito, (52%) dos professores de Educação Física nas escolas mencionam que sequer foram chamados para prestar socorros a alunos necessitados, sendo em suas aulas, ou não. Quando questionados sobre a existência da disciplina de emergências ou primeiros socorros em seus devidos cursos, (96%) dos professores afirmam que cursaram, e apenas (4%) não se recordam de vivências desta disciplina. Além disso, outra questão levantada foi em relação ao nível de preparação de professores acerca deste tema e do conhecimento obtido durante suas graduações e formação profissional, onde (60%) dos profissionais já haviam feito algum curso após a sua formação.

Com a criação de um guia prático com esta temática de primeiros socorros nas escolas alavancada como principal assunto, seria de uma grande ajuda aos professores que não possuem ou até mesmo possam possuir um certo conhecimento em relação a esta temática, pois vê-se necessário uma abordagem ideal e correta caso ocorra algum acidente por parte do professor de educação física principalmente. Visto que seria um guia com um fácil entendimento, ilustrado e didático, seria de grande auxílio e com um papel importante para o bem-estar e saúde dos alunos e professores, por saber que

estão em boas mãos e também para o professor sentir-se orientado e preparado para as situações de urgência mais frequentes durante aulas de educação física.

1.1 QUESTÃO NORTEADORA

É possível desenvolver um guia prático na temática de primeiros socorros direcionado para professores de educação física?

1.2 OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo Geral

- Desenvolver um guia prático sobre primeiros socorros diretamente útil para professores de educação física.

1.2.2 Objetivos específicos

- Consultar especialistas da área durante o desenvolvimento do guia para garantir a precisão das informações.
- Adequar o guia de acordo com as orientações dos especialistas

1.3 JUSTIFICATIVA

Durante a realização de um intercâmbio para os Estados Unidos, onde vivenciei uma experiência que me encantou, a área de ser um salva vidas, surge o interesse em trazer esta temática para a área de ensino em que atuo, a Educação Física, onde tive contato com situações que poderiam facilmente ocorrer em meu dia a dia no trabalho, onde realizo aulas para as séries iniciais de futsal nas escolas. Pude participar de diversos tipos de situações que com facilidade podem vir a acontecer na rotina de um professor de Educação Física, como ferimentos, contusões, fraturas, desmaios, convulsões, vômitos, entre outras diversas situações que podem levar o risco de algo muito pior caso não tenhamos prática e experiência em primeiros socorros. Após a realização do intercâmbio, ministrei uma palestra para colegas do curso de Educação

Física sobre a temática e me deparo com um sentimento bom em conseguir falar sobre o tema, mas também com a falta de conhecimento de colegas que já trabalham na área e principalmente com crianças, criando um grande interesse em saber mais sobre isto. A busca por esta pesquisa visa entender como profissionais de Educação Física lidam com emergências, e se estão aptos a realizá-los com técnicas corretas e atualizadas, e mostrar quantos profissionais encontramos com estes conhecimentos "básicos" que no país que visitei, são implantados desde o ensino fundamental para seus alunos.

Tendo em vista a falta do conhecimento acerca da temática e aprendizagem dos primeiros socorros, cria-se um problema social significativo, visto que convivemos e lidamos com estas situações a todo instante. É justamente pela falta do conteúdo aplicado tanto pelas universidades quanto pelas escolas em seus anos iniciais, acabam trazendo nosso país para uma posição muito alta em relação a mortes por acidentes que poderiam ser facilmente evitados e conduzidos de uma forma tranquila, se houvesse assim, um certo conhecimento por parte da população vista como uma aprendizagem cultural.

Juntamente com isto, em uma busca por trabalhos acadêmicos acaba concluindo-se que não foram encontrados bons testes e validados acerca desta temática, criando assim uma lacuna sobre a falta de abordagem em cima desta temática específica para primeiros socorros em aulas de Educação Física e para professores também da área.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 INTRODUÇÃO SOBRE PRIMEIRO SOCORROS

De acordo com Ferreira *et al.* (2017) os atendimentos de forma rápida, ou seja, os primeiros socorros, são de grande importância de conhecimento para todos nós, visto que, a qualquer momento podemos nos encontrar com uma situação que necessite uma ajuda imediata em nosso cotidiano. Desde os conhecimentos simples, já seriam possivelmente necessários para se salvar uma vida ali em apuros, contempla o autor.

Ferreira *et al.* (2017) descreve que é importante saber, que nestas situações a principal preocupação da pessoa que irá prestar os primeiros socorros, seria a calma e tranquilidade para que possa lidar de forma adequada e correta naquela situação referida, para evitar assim, por em risco a saúde tanto da pessoa ali afetada, quando dos socorristas que irão atendê-lo em breve. As lesões traumáticas estão entre as mais comuns causas de morte, atingindo todos os tipos e classes de pessoas possíveis, sendo responsável por cerca de 3 milhões de óbitos anuais pelo mundo, diz o autor, mas também podem ser tratadas como “acidentes inevitáveis”, que podem acontecer ao acaso.

Ferreira *et al.* (2017) menciona o Suporte Básico à Vida (SBV) como um conjunto de procedimentos bem definidos, com objetivos de: saber reconhecer uma situação que pode causar risco à vida da vítima, saber quando e como solicitar ajuda e julgar necessário, saber fazer o uso de manobras sem o auxílio de nenhum equipamento ou recursos. O autor menciona que a educação em saúde se configurou nos últimos tempos como uma forma de estratégia do poder público de prevenir o número de doenças entre a sociedade, principalmente aos setores considerados marginalizados da população devido ao difícil acesso, e que apesar da educação em saúde ser antiga, ainda encontra muitas brechas e fragilidades em seus métodos, em muitas vezes a falta de preparo ou ações erradas, podem acarretar diversas sequelas possíveis para a vítima.

Pereira *et al.* (2015) cita que os acidentes são um dos principais problemas da saúde pública em nosso país, devido aos seus elevados números de mortes anuais,

sendo assim, a segunda maior causa de óbitos no Brasil, são vindas de acidentes dos demais tipos. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, acidentes são: “Todo acontecimento não intencional que pode provocar uma lesão corporal ou perturbação reconhecível. Estas podem causar sequelas permanentes ou temporárias, ou até a morte”. O autor contempla que os acidentes são um grande problema da saúde pública, principalmente no Brasil onde este assunto não é um dos mais abordados em nosso dia a dia, ocasionando assim, cerca de 14 mil mortes por ano no país, entre eles os principais são: intoxicações (6%), quedas (6%), incêndios (5%), afogamentos (9%), e traumas (25%). No Brasil, os acidentes perdem apenas para as doenças cardiovasculares em causas de mortes anuais.

Em seguida Pereira *et al.* (2015) menciona que culturalmente em nosso país, os acidentes são vistos como inevitáveis pelas pessoas em sua maioria, mas em 90% destes casos, poderiam ter sido solucionados e prevenidos pelas pessoas se as mesmas obtivessem um certo grau de conhecimento necessário para o atendimento emergencial, a prevenção de acidente basicamente consiste no que se tornaria o evitar que o pior ocorra, sendo assim, classificada como prevenção primária, secundária e terciária, onde as mesmas tem como seu principal objetivo de evitar lesões e minimizar as sequelas físicas, emocionais e sociais após o acidente. O atendimento de primeiros socorros pode ser realizado por qualquer pessoa que possua conhecimento acerca das aplicações de técnicas básicas. No entanto, somente um avançado poderá agir como o socorrista, que possui assim amplo conhecimento sobre as situações e técnicas a serem aplicadas segundo o autor.

“Apesar de sua relevância no país, o ensino dos primeiros socorros ainda é pouco difundido, prevalecendo o desconhecimento do tema e o auxílio necessário ofertado à vítima” (Pereira *et al.*, 2015).

2.2 A RELEVÂNCIA DOS PRIMEIROS SOCORROS NA EDUCAÇÃO FÍSICA E NO MEIO ESCOLAR

Para Oliveira *et al.* (2021) o acidente cotidiano é algo inevitável e inesperado, podendo acontecer a qualquer hora e local, e necessita de uma atenção especial e imediata principalmente nas escolas, devido a um local que lida com crianças, onde elas estão sempre muito vulneráveis a doenças e acidentes, já que grande parte destas crianças passam o dia inteiro nestas escolas. Neto *et al.* (2017) menciona o “*empowerment*”, expressão com o significado de uma pessoa em emergência e com os conhecimentos adequados da situação, tome posse da função dos primeiros socorros sem que tenha dúvidas e algum medo ou receio, ou seja, para que resulte em uma participação ativa nos processos decisórios do socorrista presente no local.

Segundo Oliveira *et al.* (2021) ações de prevenção e promoção à saúde são fundamentais, tendo visto que todos os profissionais sejam e estejam preparados para as devidas situações e proporções de problemas advindo de crianças pequenas principalmente, já que é nesta faixa etária que estão sendo aflorados as fragilidades, curiosidades e a falta de experiência delas.

Trazendo a discussão para a área da Educação Física, Neto *et al.* (2017) traz a relação de que a escola é constituída por diversas atividades do meio cotidiano, entre elas estão as atividades físicas, as brincadeiras e as recreações, assim tendo em vista as oportunidades também de riscos e chances de acidentes, sendo os professores as principais testemunhas e que necessitam do conhecimento acerca dos primeiros socorros para que estejam prontos em casos de emergência nas escolas. Para Bernardes *et al.* (2007) os professores de Educação Física, normalmente são os principais espectadores de situações que acarretam lesões ou machucados, por ministrar uma disciplina em que normalmente podem acarretar acidentes, principalmente se tratando de crianças que não possuem suas habilidades motoras totalmente controladas e desenvolvidas, e quando não há médicos no local, o professor é automaticamente o responsável pelo atendimento do aluno necessitado. Silva *et al.* (2017) menciona que a importância dos professores de Educação Física e os demais participarem de cursos e treinamentos sobre primeiros socorros que os capacitem para

supostas ocorrências em escolar é de suma importância tanto para as crianças quanto para os pais e a própria instituição em que ele trabalha.

Tanto as escolas quanto os professores possuem um papel fundamental no bem-estar de seus alunos, na promoção de saúde e na prevenção de acidentes e doenças para crianças e adolescentes, pois em casos críticos, serão os primeiros a terem contato com as vítimas antes de uma ajuda especializada chegar ao local de atendimento, nestas situações observa-se as principais e mais comuns causas de acidentes como: sangramento nasal, desmaio, entorses e luxações, fraturas, cortes e escoriações. Muitos locais e instalações das escolas são muito propícios a acidentes frequentes, como por exemplo uma escola que possui mais de um andar, onde possuem um certo perigo de quedas de alturas consideradas altas, ou até mesmo as escadas que ligam estes andares, muito pelo fato de crianças ao subirem ou descerem correndo, ou até mesmo em dias chuvosos onde eles entram com seus calçados molhados, podem ocasionar assim deslizamentos, às vezes contendo ou não corrimãos entre as instalações. É descrito as aulas de Educação Física como um dos principais incidentes dentro das escolas, mas também não se descartam outros momentos, como por exemplo os tempos de recreio, e entradas ou saídas das escolas, que são momentos de grandes movimentações e proporção do número de pessoas (SILVA *et al.*, 2017).

Silva *et al.* (2017) aponta que a maioria dos acidentes escolas não são de uma gravidade extremamente alta, o que não quer dizer que se faça desnecessária a atuação e intervenção de professores ou profissionais da saúde para atendimento à vítima do ocorrido, e salienta que muitos dos índices dos acidentes são ocasionados por eventos esportivos ou na prática de alguma atividade ou esporte dentro das escolas, encaixando assim as aulas de Educação Física entre eles, fazendo com que assim, as preocupações das escolas passem tanto por problemas estruturais, como também a preparo de pessoas que lá atuam, sendo professores, coordenadores entre outros envolvidos dentro de uma instituição escolar. Como encerramento de seu pensamento acerca da temática, Silva *et al.* (2017) concluiu que um ambiente escolar despreparado pode sim ocasionar riscos a todas as crianças que lá frequentam diariamente, e traz a importância de uma intervenção política de governo, para que adequem estes locais idealmente e causando assim, benefícios à comunidade usuária. Trazendo a conclusão para a área dos

professores, o autor menciona também a importância do conhecimento de professores, se tornando essencial a intervenção em casos de acidentes, onde os mesmos se veem despreparados para possíveis intervenções, como forma de uma falta de preparo, fortalecendo a ideia de parcerias entre profissionais da saúde e educadores e suas estratégias de planejamentos para que seja evitado ao máximo fatalidades dentro destes meios de ensino.

2.3 INTERVENÇÃO ACERCA DA TEMÁTICA PRIMEIRO SOCORROS NAS ESCOLAS

A prática educativa acerca da temática saúde não é de novidade para a população, tornando-se assim uma “não preocupação” para as escolas. Desde o século XIX na Europa já eram adotadas conscientização de higiene e prevenção de doenças, utilizando a educação em saúde, já no Brasil esta prática foi inserida apenas no século XX, onde a população se encontrava de forma assolada por diversas epidemias, dando assim surgimento a práticas de ensino em relação a saúde e bem-estar das pessoas (FIORUC *et al.*, 2008). O autor salienta também que mesmo que a abordagem do ensino-aprendizagem sobre saúde seja antiga, ainda assim encontra-se falhas e lacunas acerca destas práticas educativas pelo país, tendo em vista que as ações dos serviços de saúde dão pouca ou nenhuma ênfase para estes tipos de assuntos. O autor continua o pensamento com a importância de profissionais capacitados em escolas, já que a maioria dos casos de mortes por acidentes neste ambiente poderiam ser resolvidos se houvesse a presença de uma pessoa com capacitada por perto. Ou até mesmo se este assunto fosse ensinado a crianças desde cedo, já que a escola tem um papel importante e fundamental no âmbito de promoção à saúde, prevenção de doenças e acidentes entre crianças e adolescentes. Sendo assim, a falta de preparo de pessoas em volta do ocorrido pode contribuir em diversos problemas, como: pânico generalizado no local, manipulação errada de ferramentas, e até mesmo a prestação de socorro de forma inadequada ou errada quando falamos de um pedido de emergência especializado.

Segundo Matos *et al.* (2016), o aumento da violência, acidentes, engasgos e suicídios vêm tendo um aumento significativo na população, principalmente em locais

públicos e movimentados como escolas. Estas situações de urgência, levam importância de abordar tais temáticas nas escolas e sua relevância acerca deste tema, para que leigos possam auxiliar em possíveis intervenções que necessitem de um atendimento imediato. O autor menciona que crianças pequenas estão em um mundo de autoconhecimento e principalmente de descoberta de um mundo externo, o que os leva a vivenciarem experiências novas a todo momento. Por conta disso, riscos como introdução de objetos na boca, são aumentados, podendo assim, ingeri-los e levar a um desmaio por falta de ar ou até mesmo a óbito. Com isso, é de suma importância a presença de pessoas capacitadas ou especialistas por perto, que possam colaborar com a ocorrência de forma urgente. Desse modo, é notável a seriedade de cuidados pré-hospitalares, principalmente quando pensamos nas sequelas que podem ser causadas.

Desta forma, o crescimento da sobrevivência está diretamente associado a instituição das etapas de Suporte Básico de Vida (SBV) precocemente, que seriam: o reconhecimento de uma Parada Cardiorrespiratória (PCR) e as manobras de Ressuscitação Cardiopulmonar (RCP) e o acesso rápido ao Suporte Avançado de Vida (SAV) (Matos *et al.*, 2016). Barbosa (2005) menciona que a escola seria o principal meio de ensino e aprendizagem para crianças e adolescentes, tendo em vista que a mesma requer um tempo, uma dedicação, e uma continuidade, ou seja, torna-se necessário que a iniciação de ensino sobre a temática de primeiro socorros para as crianças seja inserida desde as fases iniciais de aprendizagem, já que nestas idades iniciais é onde elas mais absorvem conhecimentos, já que a escola é o principal ambiente para o desenvolvimento das funções cognitivas e formação de adolescentes e jovens.

O autor desenvolve a ideia de que faz-se necessária a intervenção da temática dos primeiros socorros, pois é perceptível em nossa sociedade a quantidade que a falta de conhecimento e prática, ligação para emergências e iniciar uma compressão cardíaca, como por exemplo em caso de afogamentos, engasgos e depressão do nível de consciência, são um dos principais causadores de óbitos. Sendo que neste cenário, não visa a formação e criação de socorristas, mas sim para uma diminuição dos casos graves e principalmente das mortes causadas por estes acidentes, ao evitar procedimentos errados ou inadequados para aquela situação de momento, onde podem ocasionar nestes casos, sequelas para toda vida da pessoa, caso o atendimento seja

bem-sucedido, pode até mesmo causar à vítima ou paciente uma rápida melhora do quadro que se encontra e até mesmo uma melhor evolução. Fioruc *et al.* (2008) acredita que a capacitação dos profissionais que estão inseridos nas escolas irá contribuir com o trabalho de educação em saúde desenvolvido nas redes de ensino por profissionais desta área, sendo assim, verifica-se a importância de identificar níveis de conhecimentos distintos entre as pessoas inseridas no meio escolar, para que assim seja implementado as ações de planos de emergência no ambiente escolar.

3 METODOLOGIA

3.1 CARACTERIZAÇÃO DO ESTUDO

O estudo caracteriza-se como pesquisa aplicada focada em resolver uma problemática associada ao emprego correto de procedimentos de primeiros socorros em aulas de Educação Física. A abordagem do estudo é qualitativa que segundo Manzato e Santos (2012) são estudos utilizados quando se quer medir opiniões, reações, sensações, hábitos e atitudes etc. de um universo (público-alvo) através de uma amostra que o represente de forma estatisticamente comprovada.”

3.2 PARTICIPANTES DO ESTUDO

Participaram do estudo dois especialistas da área de Emergências (professores de ensino superior). A tabela 1 apresenta as informações dos especialistas em primeiros socorros.

Tabela1. Dados dos especialistas:

	Professor 1	Professor 2
Profissão	Professor Universitário	Professor Universitário
Formação	Atividade física e saúde	Doutor em Educação Física com ênfase em Biodinâmica do Desempenho Humano
Tempo de experiência	25 anos de experiência	Como professor universitário, 11 meses

3.4 PROCEDIMENTOS DE COLETA E ANÁLISE DOS DADOS

- 1) Seleção de conteúdo: Processo de ideias e pesquisas para guia prático: A ideia foi elaborada em conjunto, com pesquisas feitas em bases de dados (google acadêmico e pubmed). Foi observada lacuna na literatura, de guia elaborado para resolução dos problemas citados nas pesquisas, onde as mesmas acabam citando a frequência com que ocorrem os acidentes, locais e gravidade de lesões, mas não demonstram como solucioná-los, foi onde surge a ideia de tentar de alguma forma, ajudar esses professores que não possuem esta experiência no meio das emergências e primeiros socorros, ajudando também assim, os alunos agravados na situação.
- 2) Desenvolvimento do Guia: Foi elaborado um guia referente aos principais casos de emergências nas escolas, ou seja, sangramento nasal, desmaios, para entorses e luxações, fraturas e cortes. Um material autoexplicativo, com o passo a passo de como lidar da melhor maneira as devidas situações de risco em aulas de Educação Física dentro das escolas. Com ajuda de alguns colaboradores da área das tecnologias, iniciou-se a criação do guia prático. O guia prático teve como sua principal fonte de criação o aplicativo “CANVA”, com ilustrações, figuras demonstrativas e texto escrito, deixando assim, o guia adequado e fundamentado, mas também de fácil entendimento para qualquer um que fosse usufruir do material ali visto.
- 3) Consultoria com especialistas: O material foi enviado para análise de 2 especialistas na área de primeiros socorros e salvamentos, para que assim, possa ser apresentado e validado para uso dos profissionais da área. As

respostas dos especialistas enviadas via formulário Google Forms foram analisadas, identificando pontos de melhoria do guia. Os ajustes foram realizados e somente após esse procedimento o guia foi ajustado.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O “Guia prático Primeiros socorros para aulas de Educação Física” surgiu como uma ideia de auxiliar a ajudar professores de educação física em casos de emergência que possam ocorrer em suas aulas, de uma forma mais prática e de fácil entendimento, com ilustrações e passo a passo, para que tudo ocorra da melhor maneira possível e que o atendimento a criança seja adequado.

Abaixo apresentamos cada parte do guia com os ajustes sugeridos e os ajustes realizados:

Sugestões de conteúdo dos especialistas: geral

Página 1 do Guia Prático: A primeira página do guia, refere-se ao título dele, com uma imagem ilustrativa de crianças, que seria a principal relação com a escola e com um subtítulo para dar uma melhor ênfase ao tema abordado, em relação a esta página, não tivemos nenhum tipo de correção dos especialistas/professores.

Página 2 do Guia Prático: Refere-se a uma frase, apenas para engajar e direcionar o leitor para as informações seguintes do conteúdo, também sem observações adicionais dos especialistas/professores da área.

Página 3 do Guia Prático “Quais os principais casos de emergências nas aulas de Educação Física?”: Nesta página, apresenta-se uma pesquisa realizada em 2017, que menciona os principais casos de acidentes nas escolas, citando um por um. Além disso, é mencionado também algumas ocorrências por falta de infraestrutura adequada para prática dos esportes e da aula, e também, a inabilidade motora das crianças, como sendo um fato importante para ocorrência destes acidentes.

Sugestão dos especialistas/professores: “Colocar a introdução em 3 itens/tópicos adaptando texto existente com linguagem objetiva (situações frequentes, principais causas e realidade/visão dos professores)”. Incluir a concussão também seria importante, tendo em vista que é uma ocorrência muito frequente nas aulas de educação física, principalmente para crianças menores. Carvalho (2024) menciona que a concussão é uma lesão traumática, resultante de alterações de funções neurológicas e/ou de consciência, sem que haja qualquer tipo de danos evidentes na estrutura cerebral da pessoa.

Página 4 do Guia Prático “Torci o pé e agora professor?”:

Nesta página, menciona-se o primeiro caso do guia, que se refere a torções de pé ou tornozelo, onde nele citam os 5 passos principais para avaliar e tratar desta lesão em uma emergência, a curto prazo (na aula se possível). Os seguintes passos são:

1. Verificar o local
2. Deixar o pé do aluno elevado
3. Aplicar compressa de gelo
4. Pedir para que movimente os dedos dos pés
5. Realizar movimentos leves para ajudar na circulação

da Silva (2016) cita que as torções de tornozelos, são muito frequentes em esportistas e pessoas com vidas ativas, onde na maioria das vezes, é uma lesão ocasionada por algum tipo de inversão dos pés, que seria quando o tornozelo se desloca de forma anormal do movimento comum dos pés, e dependendo da sua ocorrência, pode ocasionar ou não em rompimentos de ligamentos, tornando assim o membro mais fraco e instável que antes da lesão

Sugestão dos especialistas/professores: Deixar mais claro que se trata de um tipo de entorse, tendo em vista que temos alguns tipos, e no guia, trata-se da mais leve entre elas, e em relação ao terceiro passo, adicionar a necessidade de

um pano ou algo entre o gelo e a pele, para que não ocorram queimaduras durante o processo de recuperação do aluno. “Adicionar que há a necessidade de colocar um pano entre o gelo e a pele, se for necessário para que não haja queimadura. Adicionalmente, não sei se houve uma consulta no princípio R.I.C.E., cito isso pois o C é compressão”

O princípio R.I.C.E para Borra (2015) refere-se a uma sigla, com o significado em inglês de: Rest (repouso), Ice (gelo), Compression (compressão) e Elevation (elevação), como uma forma de tratamento para entorses e distensões, assim a pessoa não deveria mover o membro lesionado, sugerindo até mesmo uma bandagem de compressão

Página 5 do Guia Prático: “Professor, meu nariz está sangrando!”

Nesta etapa do guia, é citado de forma detalhada o passo a passo para situações de sangramentos asais, e como lidar com tal, sendo ao total 6 passos do início ao fim do tratamento. Os seguintes passos são:

1. Pedir para o aluno respirar pela boca
2. Pedir para sentar-se e inclinar-se para frente levemente, evitando náuseas e vômitos
3. Apertar a parte mole do nariz de 10 a 15 minutos
4. Aliviar a pressão e checar se o sangramento parou
5. Colocar uma compressa fria para estimular a contração dos vasos sanguíneos
6. Limpar o nariz suavemente, sem a utilização de cotonetes.

Patrocínio (1998) menciona que uma forma ideal de se tratar uma fratura e um sangramento nasal em crianças, deveria ser lidado de uma forma um pouco mais apurada, pois as fraturas em crianças podem passar um pouco mais despercebidas do que nos adultos, e o tratamento ideal deve ser efetuado nas próximas 3 horas ou menos. Em caso de sangramento, a contenção se faz com auxílio de gazes e esparadrapos ou até mesmo “micropore”, para que não haja contato com a pele.

Sugestão dos especialistas/professores: “Deve ser deixado claro sobre a etiologia do sangramento. Isso porque, se for uma "bolada", a conduta pode ir até o sexto passo. Todavia, se o aluno aparece com tal situação ao professor, isso pode ser indicativo de outra circunstância que um médico ou especialista precisa avaliar. Nesse caso, o aluno deve ser levado ao centro de saúde, e citar a importância do samu, adicionando o número do mesmo se possível.” A página num total encontra-se ok, mas pode melhorar um pouco a parte das figuras e fluxo de ideias.

Página 6 do Guia Prático “Meu aluno sofreu uma queda, o que vou fazer?”

Neste capítulo, o guia apresenta de uma forma geral, um caso abundante em aulas de Educação física, que seriam as quedas dos alunos, dividindo o primeiro contato em dois passos, que basicamente são as verificações e perguntas iniciais, para que seja avaliado o nível de gravidade da situação, seguido de alguns sinais de alerta citados no guia, que seriam: Vômitos, imobilidade em alguma parte do corpo, perda ou diminuição do nível de consciência, dificuldade para andar, irritabilidade, perda do equilíbrio, sangramento no nariz e ouvidos, olhos roxos, mudanças na respiração (muito lenta ou muito rápida) e alteração visual.

Sugestões dos especialistas/professores: “O Guia pode ter uma espécie de conclusão ou recomendações gerais (envolvimento da escola, ambientes seguros, conteúdos voltados para prevenção).” No mais, para esta página, não houve muitas considerações e correções relacionadas a temática.

Sugestões estruturais dos especialistas/professores sobre o Guia Prático:

Análise professor 1: Sem grandes análises em relação ao conteúdo estrutural do guia prático.

Análise professor 2: “Para referências neste tipo de material melhor trabalhar com números e notas de rodapé, se não optar por referências em rodapé, colocar bibliografia consultada”.

Página 5: A primeira figura não tem muita utilidade, melhor usar uma que exemplifique o que foi citado ao lado, no caso a ação se pressionar a “parte mole” do nariz.

Página 6,7,8: Apresentam fontes de tamanhos diferentes

Por fim, o analista menciona que ao final do guia, poderia aparecer algum tipo de conclusão ou recomendações gerais.

5 CONCLUSÃO

O presente trabalho teve como objetivo analisar a importância dos primeiros socorros no contexto da Educação Física, enfatizando a necessidade de um preparo adequado para lidar com emergências em ambientes esportivos e educacionais. Através de um guia prático, foi possível destacar as principais técnicas e procedimentos essenciais para garantir a segurança de estudantes, professores e praticantes de atividades físicas, considerando a frequência de acidentes que ocorrem nessas situações.

A capacitação dos profissionais da Educação Física em primeiros socorros é fundamental não apenas para a prevenção de complicações durante as atividades físicas, mas também para promover a confiança e a tranquilidade no ambiente escolar e esportivo. A implementação de treinamentos regulares e a atualização de conhecimentos sobre procedimentos emergenciais são medidas que contribuem diretamente para a redução de riscos e para a resposta eficiente em momentos críticos.

Além disso, a elaboração de um guia prático se revelou uma ferramenta valiosa para auxiliar educadores na aplicação das técnicas de primeiros socorros, garantindo que, em caso de acidentes, as intervenções sejam rápidas e adequadas. A conscientização de educadores sobre a importância da segurança e do cuidado imediato é um passo essencial para um ambiente escolar mais seguro.

Portanto, é imperativo que as instituições de ensino incluam a formação em primeiros socorros como parte integrante da formação do professor de educação física, tornando essa competência uma prática comum e acessível. Com isso, será possível criar um ambiente mais seguro e responsável, promovendo a saúde e o bem-estar de todos os envolvidos nas atividades físicas em suas devidas proporções.

REFERÊNCIAS

BATIGALIA.V. A. **Desenvolvimento infantil e propensão a acidentes**. HB científica, 2002.

BARBOSA, M. A. et al. **Primeiros Socorros para criança: relato de experiência**. Acta paul. enferm. [online], v.18, n.2, p.220-225. 2005.

BERNARDES, Emerson et al. Primeiros socorros na escola: nível de conhecimento dos professores da cidade de Monte Mor. 2007.

BORRA, Vere; DE BUCK, Emmy; VANDEKERCKHOVE, Philippe. RICE or ice: what does the evidence say? The evidence base for first aid treatment of sprains and strains. In: **Filtering the information overload for better decisions. Paper presented at the 23rd Cochrane Colloquium Abstracts, Vienna, Austria**. 2015.

BRASIL. **Código penal**. Decreto Lei nº 2.048, de 7 de dezembro de 1940.

CABRAL, Elaine Viana et al. Primeiros socorros na escola: conhecimento dos professores. **Revista Práxis**, v. 11, n. 22, 2019.

CARVALHO, Marisa Campos. **Concussão no Desporto: A importância do (Re) conhecimento**. Tese de Doutorado.

DA SILVA, Luciana. Entorse de tornozelo: melhores condutas terapêuticas-uma revisão narrativa. 2016.

DO CARMO COSTA, Onier; DE MENEZES NUNES, Luiz Alexandre. Nível de conhecimento em primeiros socorros dos professores de educação física das escolas de São Luís/MA. **Revista Ceuma Perspectivas**, v. 28, n. 2, p. 35-42, 2017.

DO NASCIMENTO MATOS, Diana Oliveira Oliveira; DE SOUZA, Ruth Soares; ALVES, Shirlei Marly Alves. Inclusão da disciplina de primeiros socorros para alunos do ensino básico. **Revista Interdisciplinar**, v. 9, n. 3, p. 168-178, 2016.

FERREIRA, Maria das Graças Nogueira et al. O leigo em Primeiros Socorros uma revisão integrativa. **Revista de ciências da saúde nova esperança**, v. 15, n. 3, p.

FIORUC, Bianca Elisabete et al. Educação em saúde: abordando primeiros socorros em escolas públicas no interior de São Paulo. **Revista eletrônica de enfermagem**, v. 10, n. 3, 2008. 12-20, 2017.

GALINDO NETO, Nelson Miguel et al. Vivências de professores acerca dos primeiros socorros na escola. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, p. 1678-1684, 2018.

GHAMOUM, Ali Kalil et al. Disciplina Primeiros Socorros: sua importância na formação do profissional de Educação Física. **Vita et Sanitas**, v. 9, n. 2, p. 47-62, 2015.

MANZATO, Antonio José; SANTOS, Adriana Barbosa. A elaboração de questionários na pesquisa quantitativa. **Departamento de Ciência de Computação e Estatística-IBILCE-UNESP**, v. 17, 2012.

MARTINS, P. O. S. et al., Os alunos do ensino médio e o conhecimento sobre o suporte básico de vida. **Rev. enferm. UERJ**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 1, p. 4-621. 2012. Disponível em: . Acesso em: 10 de out. 2014.

PATROCÍNIO, José Antônio. Fratura de nariz. **Rev. bras. med. otorrinolaringol**, p. 140-3, 1998.

PEREIRA, Karine Chaves et al. A construção de conhecimentos sobre prevenção de acidentes e primeiros socorros junto ao público leigo. **Revista de Enfermagem do Centro-Oeste Mineiro**, 2015.

RAMOS, Ana Maria da Conceição Pereira. A importância do conhecimento em primeiros socorros na formação do professor de educação física. 2022.

SIEBRA, P. A.; OLIVEIRA, J. C. **A disciplina primeiro socorros no mapa curricular do curso de educação física da universidade regional do Cariri: uma proposta de inclusão.**

SOUZA, Paulo José; TIBEAU, Cynthia. Acidentes e primeiros socorros na Educação Física escolar. **Revista Digital EFDesportes.com**, Buenos Aires.

APÊNDICE A – Instrumento de coleta de dados

O instrumento de coleta de dados deverá ser descrito na íntegra.

https://docs.google.com/forms/d/1g79-NSyopEII_VJCVZdeqTAJn4BtaDB-Xf4crKOiByk/edit?pli=1

ANEXOS:





UM BREVE ACOMPANHAMENTO SOBRE O TEMA.

Foco no bem-estar das crianças.

Vamos juntos?





Quais os principais casos de emergências nas aulas de Ed. Física?

Segundo Silva (2017), as situações mais frequentes são: sangramentos nasais, entorses, quedas e fraturas. Considerando os primeiros socorros em Educação Física, os estudos exploram os seguintes números: Em uma pesquisa realizada na Cidade de Barueri, verificou-se que (35%) dos acidentes causados em aulas de Educação Física nas escolas, se dá por falta de infraestrutura e qualidade das quadras esportivas da instituição, onde os professores atribuem a culpa aos alunos, visto por questões de brincadeiras fora de hora, indisciplina e inabilidade motora.

TORCI O PÉ, E AGORA PROFESSOR?



Primeiro passo:

Verificar o local, e perguntar ao aluno seu nível de dor.

Segundo passo:

Princípio R.I.C.E (repouso, gelo, compressão e elevação). Dependendo da resposta do primeiro passo, comunicar serviços da escola ou aos pais da criança

Terceiro passo:

Aplicar compressa de gelo durante (se possível) ou após a sua aula, sempre com um pano entre o gelo e a pele.



Quarto passo:

Peça para ele movimentar os dedos dos pés, isso pode ajudar na recuperação e também auxiliar ao evitar inchaço.



Quinto passo:

Realizar movimentos leves pode ajudar a melhorar a circulação.



QUANDO SEU ALUNO TORCE O PÉ, NÃO FAÇA:



- Andar ou colocar o pé no chão, pois pode piorar a situação
- Fazer atividades físicas



PROFESSOR, MEU NARIZ ESTÁ SANGRANDO!



Primeiro passo:

Pedir para o seu aluno respirar pela boca.

Segundo passo:

Pedir para ele sentar, e inclinar a cabeça levemente para frente, evitando náuseas e vômito.

Terceiro passo:

Apertar a parte mole do nariz de 10 a 15 minutos.



Quarto passo:

Aliviar a pressão e checar se o sangramento parou, caso continue, pressione por mais 15 minutos.

Quinto passo:

Colocar uma compressa fria no nariz, ou cubos de gelo, para estimular a contração dos vasos sanguíneos.



Sexto passo:

Limpar o nariz suavemente com um algodão ou uma gaze, NÃO UTILIZE COTONETE.



QUANDO UMA CRIANÇA SANGRA O NARIZ, NÃO DEVE-SE:



- Deitar a criança ou inclinar a cabeça para trás
- Introduzir cotonetes no nariz
- Colocar água quente no nariz
- Assoar o nariz durante pelo menos 4 horas após o sangramento
- Fazer esforços físicos

PROFESSOR, EU CAÍ NO CHÃO!

Ver uma criança cair assusta, certo? Deixa eu te ajudar!



Primeiro passo:

Avalie a situação rapidamente de como foi a sua queda, com isso você terá uma boa noção da gravidade.

- Verifique a respiração do aluno;
- Veja se está consciente;
- Observe algum ferimento na cabeça, se parecer sério, chame uma ambulância. SAMU (192)

Segundo passo:

Observe os sintomas: Sonolência, dificuldade para respirar, vômito ou alterações no comportamento.



Sinais de alerta:

- Vômitos.
- Imobilidade em alguma parte do corpo.
- Perda ou diminuição do nível de consciência.
- Dificuldade para andar.
- Irritabilidade.
- Perda do equilíbrio.
- Sangramento no nariz e ouvidos.
- Olhos roxos.
- Mudanças na respiração (muito lenta ou muito rápida).
- Alteração visual.





QUANDO UMA CRIANÇA CAIR, NÃO FAÇA ISSO:



Quando uma criança cai no chão, não se deve mexer ou mobilizar a criança, a não ser que a situação seja de maior risco, como uma queda na piscina.

É importante ficar atento às reações da criança, como se ela ficou desacordada ou começou a chorar imediatamente. Se a criança começou a chorar e não vomitou, é um bom sinal.



Os principais sintomas de uma fratura em crianças são:

1. Dor intensa, que aumenta com a movimentação ou compressão da região
2. Dificuldade ou incapacidade de movimentar a área afetada;
3. Inchaço e hematomas;
4. Deformidade visível no local;
5. Manca ou evita apoiar o membro inferior no chão;
6. Movimentação anormal do osso, com barulho ou sensação de raspar;
7. Em crianças, o exame de raios-x pode ser difícil de interpretar, pois o osso ainda não está totalmente mineralizado. Por isso, é importante que o exame seja interpretado por um especialista.

SE A CRIANÇA TIVER UMA FRATURA, DEVE-SE:



Primeiro passo:

Imobilizar o membro afetado na posição natural, sem causar desconforto.

Segundo passo:

Imobilizar também as articulações próximas, acima e abaixo da área afetada.



Terceiro passo:

Se houver ferimento, limpar com água corrente ou soro fisiológico e cobrir com material limpo.

Quarto passo:

Se houver sangramento abundante, fazer uma compressão na ferida





QUANDO UMA CRIANÇA SOFRE UMA FRATURA, NÃO FAÇA ISSO:



- Tentar endireitar o osso ou colocar o membro no lugar
- Movimentar a criança, a não ser que ela esteja em parada cardiorrespiratória
- Colocar objetos pontiagudos no gesso
- Usar pomadas ou talco no gesso





CONCLUSÃO DO GUIA

Em situações de emergência, o conhecimento em primeiros socorros pode fazer a diferença entre a vida e a morte. Este guia prático tem como objetivo fornecer as informações essenciais para que qualquer pessoa, independentemente de sua experiência prévia, possa agir com confiança e eficácia em momentos críticos.

É fundamental lembrar que os primeiros socorros não substituem o atendimento médico especializado, mas são cruciais para estabilizar a vítima até a chegada de profissionais capacitados. A habilidade de agir rapidamente, manter a calma e aplicar as técnicas corretas pode salvar vidas e minimizar danos em diversas situações.

Portanto, a prática constante e a atualização dos conhecimentos em primeiros socorros são essenciais para garantir que você esteja preparado para enfrentar qualquer emergência. Não subestime o impacto de suas ações iniciais: elas podem proporcionar o tempo necessário para que a vítima receba o tratamento adequado.

Invista em treinamentos e mantenha sempre à mão um kit de primeiros socorros bem abastecido. A capacidade de salvar vidas está ao alcance de todos que buscam aprender e aplicar esses conhecimentos com responsabilidade e empatia.





BIBLIOGRAFIA:

<https://www.ninhosdobrasil.com.br/fraturas-em-criancas#:~:text=Em%20climas%20quentes%2C%20%C3%A9%20comum,nessa%20mat%C3%A9ria%20sobre%20Anatomia%20Infantil!>

<https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/folder/10006003165.pdf>

<https://www.tuasaude.com/primeiro-socorros-em-fraturas/#:~:text=Nunca%20tentar%20endireitar%20uma%20fratura,e%20iniciar%20a%20massagem%20card%C3%ADaca>

<https://www.h9j.com.br/blog/meu-filho-caiu-de-cabeca-no-chao-o-que-fazer-quais-sinais-devo-me-atentar-e-quando-procurar-um-medico/>

<https://otorrinofloripa.com.br/nariz/sangramento-nasal-ajuda-medica/#:~:text=IMPORTANTE:%20nunca%20recline%20a%20cabe%C3%A7a,centro%20cir%C3%BArgico%2C%20poder%C3%A1%20ser%20indicada.>

<https://www.tuasaude.com/primeiros-socorros-para-nariz-sangrando/#:~:text=O%20que%20n%C3%A3o%20fazer%20quando,horas%200ap%C3%B3s%20o%20nariz%20sangrar.>

<https://bvsmms.saude.gov.br/torcao-de-tornozelo/#:~:text=Em%20caso%20de%20tor%C3%A7%C3%A3o%2C%20as,apoiar%20o%20p%C3%A9%20no%20ch%C3%A3o.>

<https://www.hospitaldaluz.pt/pt/saude-e-bem-estar/torcer-um-pe-que-fazer#:~:text=O%20que%20fazer%20quando%20se,ou%20at%C3%A9%20o%20incha%C3%A7o%20desaparecer;>

<https://bvsmms.saude.gov.br/sangramento-nasal/#:~:text=%E2%80%93%20manter%20a%20calma%20e%20fazer,ficar%20ligeiramente%20inclinada%20para%20frente.>

<https://www.ortesp.com.br/index.php/especialidades/pediatria/como-lidar-com-fraturas-em-criancas-procedimentos-recuperacao-e-prevencao>