

A IMPORTÂNCIA DOS CONHECIMENTOS DOS PRIMEIROS SOCORROS

WIDSON SILVA GAMA DOS SANTOS

widsongama@yahoo.com.br

União Alphaville Educacional, São Paulo, SP, Brasil

RODOLFO DA SILVA FREITAS

rodolfosfreitas@hotmail.com

União Alphaville Educacional, São Paulo, SP, Brasil

RESUMO

O presente artigo remete-se a abordagem da importância de se ter conhecimento sobre os primeiros socorros, já que qualquer pessoa está sujeita a um evento emergencial. Sabe-se que muitos acidentes poderiam ser evitados, mas a curiosidade humana acaba o colocando em situações de risco. Prestar um atendimento, mesmo que simples, com as noções dos primeiros socorros pode, muitas vezes, diminuir o sofrimento, evitar complicações futuras e em muitos casos, salvar vidas. Esta pesquisa é de cunho bibliográfico, desenvolvida a partir de concepções expostas em livros, artigos e objetiva ressaltar a importância do conhecimento em Primeiros Socorros e a conscientização da sociedade em realizar um curso básico relacionado ao tema, visando a valorização da promoção a saúde.

Palavras-chave: Acidente, Primeiros Socorros, Promoção da Saúde.

ABSTRACT

This article refers to the approach of the importance of having knowledge about first aid, since anyone is subject to an emergency event. It is known that many accidents could be avoided, but

human curiosity ends up putting you in risky situations. Providing care, even if simple, with the notions of first aid can often reduce suffering, avoid future complications and in many cases, save lives. This research is of bibliographic nature, developed from conceptions exposed in books, articles and aims to emphasize the importance of knowledge in First Aid and the awareness of society in carrying out a basic course related to the theme, aiming at valuing health promotion.

Keywords: Accident, First Aid, Health Promotion.

Introdução

O ser humano é um ser altamente curioso, mas acima de tudo, dotado de grande sabedoria e isso o torna passível a situações de riscos. No contexto diário, qualquer pessoa está sujeita a um acidente, seja um mal estar súbito, uma queda, e nem sempre é possível em um atendimento emergencial contar com algum profissional de saúde. Daí a importância de se ter os conhecimentos básicos em Primeiros Socorros, pois esses representam um atendimento rápido, porém podem salvar uma vida ou mesmo evitar possíveis traumas e/ou sequelas (FILHO et. al., 2015).

Haffen (2002), discorre que o primeiros socorros estende a uma pessoa, que não esteja inserida em um ambiente hospitalar, cujo estado físico, psíquico e/ ou emocional se encontre em risco de vida mantendo suas funções vitais e evitando o que suas agravem, até que receba socorro especializado.

Destaca-se que prestar os primeiros socorros exige um conhecimento prévio para que a conduta do socorrista, não contribua para lesionar a saúde da vítima. Nesse contexto, surge a questão problema: qual a importância dos conhecimentos em primeiros socorros?

Observa-se no cenário social que raras são as pessoas que possuem informações de primeiros socorros no ambiente que trabalham e em seu cotidiano, o que pode ser visto como um fator negativo, pois o risco de acidente está a nossa volta, seja dentro de casa, na empresa, na escola ou na rua (CARTILHA DE PRIMEIROS SOCORROS, 2019).

Nota-se que a falta de atendimento imediato ou a realização de condutas inadequadas, ao invés de promover ajuda, agravam a situação da vítima, por isso é de suma importância que as noções de primeiros socorros, por meio de cursos ou treinamentos.

A presente pesquisa possui como objetivo geral trazer uma reflexão a respeito da importância do conhecimento sobre primeiros socorros, por parte das pessoas leigas. Quanto aos objetivos específicos visam explicar o conceito e o objetivo dos primeiros socorros. E

analisar as principais lesões que ocorrem em eventos pré hospitalares e suas respectivas formas de prevenção.

Faz-se necessário, leitura das legislações vigentes, daí o texto exposto no corpo desse artigo norteia-se através de uma pesquisa bibliográfica para fins explicativos da abordagem apresentada.

Deste modo, o presente trabalho foi realizada através de pesquisa bibliográficas de texto acadêmicos, informativos institucionais e cartilhas. Esta revisão foi elaborada entre os mês de janeiro a março de 2019. Foi realizada a busca por conteúdos acerca dos conceitos de primeiros socorros e assuntos pertinentes a esta pesquisa

2 Referencial Teórico

2.1 Conceito de Primeiros Socorro

Segundo Hafen (et al., 2002)

“Os primeiros socorros são procedimentos imediatos e temporários utilizados no atendimento a vítimas de acidentes e males súbitos, por pessoa leiga, procurando diminuir o sofrimento e a gravidade das lesões e sequelas, antes da chegada dos profissionais especializados na área de saúde sendo uma ação de suma relevância para a vida do acidentado”.

Entende-se então que a ação rápida tem como intenção conservar os sinais vitais e assim assegurar a vida do indivíduo acidentado. Objetiva-se com os primeiros socorros uma análise imediata do quadro em que a vítima se encontra, para que assim que o atendimento profissional chegar seja oferecido informações que por certa resultam em maior ação aos procedimentos a serem realizados numa emergência hospitalar. Outro fator relevante sobre primeiros socorros é que ele resulta de ações aplicadas através de técnicas básicas e comumente são realizados ainda no local.

2.2 Perfil do Socorrista

Draganov (2007) alerta que a função do socorrista é *“analisar a circunstância para não se tornar uma vítima também; Manter a pessoa viva até a vinda do socorro especializado; Impedir acarretar outras lesões ou agravar as já existentes”*

Postula-se que a pessoa que presta socorro precisa apresentar um perfil de liderança, ser paciente, ter iniciativa e ser solidário. Todo nervosismo e ansiedade podem traduzir o

socorro em algo negativo, pois a primeira coisa que a vítima precisa é de ser acudida de forma calma, sem desespero para que não se piore o seu estado. É relevante saber quando prestar ajuda, bem como quando parar. Para a Associação Brasileira de Medicina de Tráfego ABRAMET (2005), relata que cada acidente apresenta uma diferenciação, assim só se pode falar na melhor forma de socorro quando se sabe quais são as suas características. Deste modo segue a seguinte sequência das ações a serem realizadas vai sempre ser a mesma: 1. Manter a calma; 2. Garantir a segurança; 3. Pedir socorro; 4. Controlar a situação; 5. Verificar a situação das vítimas; 6. Realizar algumas ações com as vítimas”.

Ainda no que se refere ao prestar socorro, Teixeira e Silva (2009) reafirmam que o socorrista precisa estar atento a alguns princípios fundamentais, tais como: Evitar o pânico; Ser rápido, mas não precipitado; Usar bom senso, sabendo reconhecer suas limitações; Usar criatividade para improvisação; Demonstrar tranquilidade, dando ao acidentado segurança; Se houver condições solicitar ajuda de alguém do mesmo sexo da vítima; Manter sua atenção voltada para a vítima quando estiver interrogando-a; Falar de modo claro e objetivo; Aguardar a resposta da vítima; Não atropelar com muitas perguntas; Explicar o procedimento antes de executá-lo; Responder honestamente as perguntas que a vítima fizer; Usar luvas descartáveis e dispositivos boca-máscara, improvisando se necessário, para proteção contra doenças de transmissão respiratória e por sangue; Atender a vítima em local seguro (removê-la do local se houver risco de explosão, desabamento ou incêndio).

2.3 Importância do Treinamento de Primeiros Socorros

Os riscos de acidentes, geralmente, ocorrem de maneira inesperada e repentina, o que dificulta que haja no local substituirá o atendimento de um médico ou enfermeiro, mas contribui para que o serviço deles obtenha mais sucesso.

ABRAMET (2005) elucida que: “um treinamento em Primeiros Socorros vai ser sempre de grande utilidade em qualquer momento de sua vida, seja em casa, no trabalho ou no lazer. Podem ser muitas e variadas às situações em que o seu conhecimento pode levar a uma ação imediata e garantir a sobrevivência de uma vítima. Isso, tanto em casos de acidente, como em situações de emergência que não envolvem trauma ou ferimentos”.

Postula-se que ter conhecimento de como se comportar e assumir o controle da situação que exija os primeiros socorros, pode colaborar para socorrer pessoas que estão em situação de risco devido o acidente e assim salvar vidas. Nesse sentido Sousa (2010) declara que “*muitas situações poderão ser aprendidas em um curso prático, entretanto nenhum treinamento em*

Primeiros Socorros dará a qualquer pessoa a qualificação para substituir um profissional de socorro”.

Sabe-se que os acidentes são formados de vários fatores, é importante que no treinamento se aprenda algumas tomadas de atitudes para que a ajuda tenha eficácia, pois segundo MARINHO et al. (2014) “a informação básica acerca de procedimentos adotados nas situações de emergência são ferramentas essenciais para evitar o agravamento das lesões ou a morte desnecessária das vítimas”.

De acordo com a cartilha de primeiros socorros, alguns conhecimentos são primordiais na hora de prestar as primeiras ações de socorro. Destacam-se algumas dessas ações que auxiliam na hora de um acidente e que demanda uma tomada de atitude de emergência, até que chegue o socorro de um profissional de saúde.

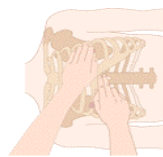
Abaixo segue as orientações principais, expostas na cartilha de Primeiros Socorros e que todo cidadão deveria aprender para que diante de algum desses casos, que podem ocorrer em qualquer lugar, venha praticar inicialmente essas ações que podem salvar a vida de uma pessoa que esteja nesse cenário de risco (UNIMED,2019; BRASIL,2003).

- **Parada Cárdio-Respiratória**



Uma pessoa em um acidente mais grave pode apresentar uma parada cardiorrespiratória, que implica na ausência de respiração e pulsação, inconsciência, pele fria e pálida, lábios e unhas azulados.

É de suma importância que não se dê nada à vítima para comer, beber ou cheirar, na intenção de reanimá-la. Só aplique os procedimentos que se seguem se tiver certeza de que o coração não está batendo.



Procedimentos preliminares: Se o ferido estiver de bruços e houver suspeita de fraturas, mova-o, rolando o corpo todo de uma só vez, colocando-o de costas no chão. Faça isso sempre com o auxílio de mais duas ou três pessoas, para não virar ou dobrar as costas ou pescoço, evitando assim lesar a medula quando houver vértebras quebradas. Verifique então se há alguma coisa no interior da boca que impeça a respiração.





A ressuscitação cárdio-pulmonar: Com a pessoa no chão, coloque uma mão sobre a outra e localize a extremidade inferior do osso vertical que está no centro do peito (chamado osso esterno). Ao mesmo tempo, outra pessoa deve aplicar respiração boca a boca, firmando a cabeça da pessoa e fechando as narinas com o indicador e o polegar, mantendo o queixo levantado para esticar o pescoço.

Enquanto o ajudante enche os pulmões, soprando adequadamente para insuflá-los, pressione o peito a intervalos curtos de tempo, até que o coração volte a bater. Esta sequência deve ser feita da seguinte forma: se você estiver sozinho, faça dois sopros para cada quinze pressões no coração; se houver alguém ajudando-o, faça um sopro para cada cinco pressões.

- **Fraturas**

Fratura - É a quebra de um osso causada por uma pancada muito forte, uma queda ou esmagamento. Há dois tipos de fraturas: as fechadas, que, apesar do choque, deixam a pele intacta, e as expostas, quando o osso fere e atravessa a pele. As fraturas expostas exigem cuidados especiais, portanto, cubra o local com um pano limpo ou gaze e procure socorro imediato.

Fratura fechada - sinais indicadores Dor ou grande sensibilidade em um osso ou articulação. Incapacidade de movimentar a parte afetada, além do adormecimento ou formigamento da região. Inchaço e pele arroxeadada, acompanhado de uma deformação aparente do membro machucado.

Não movimente a vítima até imobilizar o local atingido. Não dê qualquer alimento ao ferido, nem mesmo água.

Solicite assistência médica, enquanto isso, mantenha a pessoa calma e aquecida. Verifique se o ferimento não interrompeu a circulação sanguínea. Imobilize o osso ou articulação atingido com uma tala. Mantenha o local afetado em nível mais elevado que o resto do corpo e aplique compressas de gelo para diminuir o inchaço, a dor e a progressão do hematoma.

- **Luxação**

Luxação - É o deslocamento de um ou mais ossos para fora da sua posição normal na articulação. Os primeiros socorros são também semelhantes aos da fratura fechada. Lembre-se de que não se deve fazer massagens na região, nem tentar recolocar o osso no lugar.

- **Asfixia**



Aplique a chamada "manobra de Heimlich". Fique de pé ao lado e ligeiramente atrás da vítima. A cabeça da pessoa deve estar mais baixa que o peito. Em seguida, dê 4 pancadas fortes no meio das costas, rapidamente com a mão fechada. A sua outra mão deve apoiar o peito do paciente. Se o paciente continuar asfisiado, fique de pé, atrás, com seus braços ao redor da cintura da pessoa. Coloque a sua mão fechada com o polegar para dentro, contra o abdômen da vítima, ligeiramente acima do umbigo e abaixo do limite das costelas. Agarre firmemente o pulso com a outra mão e exerça um rápido puxão para cima. Repita, se necessário, 4 vezes numa seqüência rápida. Se a vítima for um bebê ou criança pequena, deite-a de bruços apoiando no seu braço. Dê 4 pancadas fortes, mas sem machucá-lo. Mantenha o bebê apoiado no seu braço, virado de costas, com a cabeça mais baixa que o resto do corpo, e apóie 2 ou 3 dedos no seu abdômen, ligeiramente acima do umbigo e abaixo da caixa torácica. Pressione as pontas dos dedos com um ligeiro alongamento ascendente. Se necessário, repetir 4 vezes. Procure auxílio médico.

- **ENFARTE**

Enfarte ou ataque cardíaco, mais precisamente chamado de infarto do miocárdio, é a obstrução de uma artéria, impedindo o fluxo sanguíneo

para uma área do coração, lesando-a. Ele pode ser fatal, por isso necessita de ajuda médica imediata.

Providencie auxílio médico imediato. Deixe o paciente em posição confortável, mantendo-o calmo, aquecido e com as roupas afrouxadas. Se houver parada cardíaco-respiratória, aplique a ressuscitação cardíaco-pulmonar.

- **Queimaduras**

Se as roupas também estiverem em chamas, não deixe a pessoa correr. Se necessário, derrube-a no chão e cubra-a com um tecido como cobertor, tapete ou casaco, ou faça rolar no chão. Em seguida, procure auxílio médico imediatamente.

Não toque a área afetada. Nunca fure as bolhas. Não tente retirar pedaços de roupa grudados na pele. Se necessário, recorte em volta da roupa que está sobre a região afetada. Não use manteiga, pomada, creme dental ou qualquer outro produto doméstico sobre a queimadura. Não cubra a queimadura com algodão. Não use gelo ou água gelada para resfriar a região.

Se a *queimadura for de pouca extensão*, resfrie o local com água fria imediatamente. Seque o local delicadamente com um pano limpo ou chumaços de gaze. Cubra o ferimento com compressas de gaze. Em *queimaduras de 2º grau*, aplique água fria e cubra a área afetada com compressas de gaze embebida em vaselina estéril. Mantenha a região queimada mais elevada do que o resto do corpo, para diminuir o inchaço. Dê bastante líquido para a pessoa ingerir e, se houver muita dor, um analgésico. Se a queimadura for extensa ou de 3º grau, procure um médico imediatamente.

Queimaduras químicas - Como as queimaduras químicas são sempre graves, retire as roupas da vítima rapidamente, tendo o cuidado de não queimar as próprias mãos. Lave o local com água corrente por 10 minutos (se forem os olhos, 15 minutos), enxugue delicadamente e cubra com um curativo limpo e seco. Procure ajuda médica imediata.

Queimaduras solares - Refresque a pele com compressas frias. Faça a

pessoa ingerir bastante líquido, mantendo-a na sombra, em local fresco e ventilado. Procure ajuda médica.

- **Corpos Estranhos**

Crianças pequenas podem, acidentalmente, introduzir objetos nas cavidades do corpo, em especial no nariz, boca e ouvidos. Estes objetos são, na maioria das vezes, peças de brinquedos, sementes, moedas, bolinhas de papel e grampos. Se houver asfixia, a vítima apresentará pele azulada e respiração difícil ou ausente.

No ouvido - Não tente retirar objetos profundamente introduzidos, nem coloque nenhum instrumento no canal auditivo. Não bata na cabeça para que o objeto saia, a não ser que se trate de um inseto vivo. Pingue algumas gotas de óleo mineral morno (vire a cabeça para que o óleo e o objeto possam escorrer para fora), e procure ajuda médica especializada imediatamente.

Nos olhos - Não deixe a vítima esfregar ou apertar os olhos, pingue algumas gotas de soro fisiológico ou de água morna no olho atingido. Se isso não resolver, cubra os 2 olhos com compressas de gaze, sem apertar, e procure um médico. Se o objeto estiver cravado no olho, não tente retirá-lo, cubra-os e procure ajuda médica. Se não for possível fechar os olhos, cubra-os com um cone de papel grosso (por exemplo, um copo) e procure ajuda médica imediata.

No nariz - Instrua a vítima para respirar somente pela boca, orientando-a para assoar o nariz. Não introduza nenhum instrumento nas narinas para retirar o objeto. Se ele não sair, procure auxílio médico.

Objetos engolidos - Nunca tente puxar os objetos da garganta ou abrir a boca para examinar o seu interior. Deixe a pessoa tossir com força, este é o recurso mais eficiente quando não há asfixia. Se o objeto tem

arestas ou pontas e a pessoa reclamar de dor, procure um médico. Se a pessoa não consegue tossir com força, falar ou chorar, é sinal de que o objeto está obstruindo as vias respiratórias, o que significa que há asfixia.

- **Contusões**

Contusão - É uma área afetada por uma pancada ou queda sem ferimento externo. Pode apresentar sinais semelhantes aos da fratura fechada. Se o local estiver arroxeadado, é sinal de que houve hemorragia sob a pele (hematoma).

Improvise uma tala Amarre delicadamente o membro machucado (braços ou pernas) a uma superfície, como uma tábua, revista dobrada, vassoura ou outro objeto qualquer.

- **Sangramentos**

As hemorragias O controle da hemorragia deve ser feito imediatamente, pois uma hemorragia abundante e não controlada pode causar morte em 3 a 5 minutos. A hemorragia externa é a perda de sangue ao rompimento de um vaso sanguíneo (veia ou artéria). Quando uma artéria é atingida, o perigo é maior. Nesse caso, o sangue é vermelho vivo e sai em jatos rápidos e fortes. Quando as veias são atingidas, o sangue é vermelho escuro, e sai de forma lenta e contínua. A hemorragia interna é o resultado de um ferimento profundo com lesão de órgãos internos.

Sangramentos externos - o que fazer Procure manter o local que sangra em plano mais elevado que o coração. Pressione firmemente o local por cerca de 10 minutos, comprimindo com um pano limpo dobrado ou com uma das mãos. Se o corte for extenso, aproxime as bordas abertas com os dedos e mantenha unidas. Ainda, caso o sangramento não cesse, pressione com mais firmeza por mais 10 minutos. Quando parar de sangrar, cubra o ferimento com uma gaze e prenda-a com uma atadura firme, mas que permita a circulação do sangue. Se o sangramento

persistir através do curativo, ponha novas ataduras, sem retirar as anteriores, evitando a remoção de eventuais coágulos. Observação: Quando houver sangramentos intensos nos membros e a compressão não for suficiente para estancá-los, comprima a artéria ou a veia responsável pelo sangramento contra o osso, impedindo a passagem de sangue para a região afetada.

Não deve tentar retirar corpos estranhos dos ferimentos; Não deve aplicar substâncias como pó de café ou qualquer outro produto.

Sangramentos internos - como verificar o que fazer Acidentes graves, sobretudo com a presença de fraturas podem causar sangramentos internos. A hemorragia interna pode levar rapidamente ao estado de choque e, por isso, a situação deve ser acompanhada e controlada com muita atenção para os sinais externos: pulso fraco e acelerado, pele fria e pálida, mucosas dos olhos e da boca brancas, mãos e dedos arroxeados pela diminuição da irrigação sanguínea, sede, tontura e inconsciência. Não dê alimentos à vítima e nem aqueça demais com cobertores. Peça auxílio médico imediato.

Sangramentos nasais - o que fazer Incline a cabeça da pessoa para a frente, sentada, evitando que o sangue vá para a garganta e seja engolido, provocando náuseas. Comprima a narina que sangra e aplique compressas frias no local. Depois de alguns minutos, afrouxe a pressão vagarosamente e não assoe o nariz. Se a hemorragia persistir, volte a comprimir a narina e procure socorro médico.

Torniquetes - o que fazer O torniquete deve ser aplicado apenas em casos extremos e como último recurso quando não há a parada do sangramento. Veja como: Amarre um pano limpo ligeiramente acima do ferimento, enrolando-o firmemente duas vezes. Amarre-o com um nó simples. Em seguida, amarre um bastão sobre o nó do tecido. Torça o bastão até estancar o sangramento. Firme o bastão com as pontas livres da tira de tecido. Marque o horário em que foi aplicado o

torniquete. Procure socorro médico imediato. Desaperte-o gradualmente a cada 10 ou 15 minutos, para manter a circulação.

3 Discussões

Salienta-se que todas as informações mencionadas acima foram retiradas da cartilha de Primeiros socorros elaborada pelo grupo Unimed. Observa-se que os conhecimentos são básicos e que qualquer pessoa pode aprender e fazer uso quando for necessário.

Para Pergola; Araújo (2008) pontua que capacitar o leigo para prestar atendimento precoce em situações emergências é fundamental para salvar vidas, pois essa ação “é a melhor maneira de diminuir os indicadores de traumas e óbitos vivenciados atualmente, tendo em vista que nosso país deixa a desejar ao atendimento à saúde”.

Para os autores Pergola e Araújo (2007); Sousa (2010); Rosa et al. (2001) e Sanches (2005), oferecer o treinamento relacionado aos primeiros socorros não é algo insignificante, pois este conhecimento pode ser útil, e o indivíduo pode estender suas aptidões a todo contexto que estiver inserido, seja no meio familiar, no momento de lazer, no trânsito, já que os acidentes ocorrem de forma imprevista, sem avisar hora ou local. É importante estar preparado para ajudar a salvar vidas.

Portanto, que qualquer pessoa pode vivenciar uma situação emergencial, e ter conhecimentos básicos que podem salvar vidas é uma questão social. Sendo assim vale destacar que escolas, familiares, empresas públicas e privadas deveriam mudar suas metodologias incluindo nelas curso/treinamento de Primeiros Socorros, para preparar seus membros a agirem no contexto que estiver inserido quando alguém estiver em situação de risco.

4 Considerações Finais

Sabe-se hoje que, para o contexto escolar, a lei nº 13.722/04/2018, torna obrigatória a capacitação básica de primeiros socorros de professores e funcionários de toda instituição de ensino público e privado de educação básica e estabelecimentos de recreação infantil.

Outrossim, é necessário entender que oferecer socorro não configura-se apenas em aplicar os procedimentos e técnicas, mas também demanda ajuda para se verificar a real situação da pessoa que se encontra acidentada, do lugar onde ela se localiza, e assim promover um diálogo com a pessoa para que seja possível examiná-la, verificando seu estado de consciência, com o intuito de promover tranquilidade.

Considera-se de grande valia o treinamento de primeiros socorros e esses devem ser direcionados a todos os membros da sociedade, uma vez que qualquer pessoa pode necessitar de ajuda imediata, seja no local de trabalho, na rua e na própria moradia.

Ressalta-se que a abordagem explanada além de ampliar o conhecimento sobre a importância do conhecimento de primeiros socorros, o tema é de tamanha grandeza para a sociedade em geral, visto que essa ação pode salvar uma vida.

5 Referências Bibliográficas

ABRAMET, Associação Brasileira de Medicina de Tráfego. **Noções de Primeiros Socorros no Trânsito**. São Paulo: ABRAMET, 2005.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Manual de Primeiros Socorros**. Rio de Janeiro: Fundação Oswaldo Cruz, 2003.
Cartilha de Primeiros Socorros. Disponível em: http://www.unimed.coop.br/portalanimed/cartilhas/primeiros_socorros/pdf/primeirosocorros.pdf. Acesso em Janeiro de 2019.

DRAGANOV, P. B. **Cartilha de Primeiros**: socorros para a Comunidade. São Paulo, 2007.

HAFEN, B. Q. et al. **Primeiros Socorros para estudantes**. 7. ed. São Paulo: Manole, 2002.

MARINHO, C. da S. R.; SILVA, I. T. S. da; LEITE, R. B.; MENEZES, J. M. de; MEDEIROS, A. K. M. de. **Condutas Práticas de Urgência e Emergência no Ambiente Escolar: Um Relato de Experiência**, 2014.

PERGOLA, A. M.; ARAÚJO, I. E. M. O leigo em situação de emergência. **Rev Esc Enferm. USP**, v. 42, n. 4, p. 769-76, 2008.

ROSA, D. O.; BÉRGAMO, N. M.; DORIN, S. R. **Organização de primeiros socorros na empresa**. Fundação de Apoio à Pesquisa e Extensão Universitária (FAPEU), 2001.

SANCHES, C. P. **Manual de primeiros socorros no trânsito**. Goiânia: DETRAN-GO, 2005.

SILVEIRA, E. T. MOULIN, A. F. V. **Socorros de urgência em atividades físicas**. 2006.

SOUSA, L. M. M. **Primeiros Socorros**: condutas e técnicas. São Paulo: Érica ed., 2010.



TEIXEIRA, T. H. V. SILVA, R. N. M. **Noções básicas de primeiros socorros**. São Paulo: DGRH/DSS0/UNICAMP, 2009.