



01

PREVENÇÃO E DETECÇÃO

- Dependendo do contexto prepare-se para socorrer lesões no sistema locomotor, fraturas, entorses e luxações. Estas lesões são comuns na prática desportiva. **Tenha sempre métodos de arrefecimento**, como gelo, spray frio, entre outras, na sua mala de primeiros socorros.
- Sinais e sintomas de lesões no sistema locomotor:
 - Deformação ou hematoma no local da lesão
 - Dor, dificuldades no movimento
 - Encurtamento do membro, mobilidade anormal
 - Som de quebra no momento do impacto que causou a lesão
 - Exposição do osso onde fraturou à superfície da pele



02

ALERTA

- Sendo difícil identificar o tipo de lesão, recolha o máximo de informação possível, para poder informar os serviços de emergência.
- Peça a alguém para ligar 112, se não for possível pedir a alguém use o seu telemóvel. O 112 irá ajudar e dar-lhe indicações sobre como pode ajudar.
Se estiver sozinho e sem telefone, deixe a vítima onde está para poder ligar ao 112 e depois volte para a vítima para a poder socorrer.
- **Não tente colocar o osso no sítio** em situações de deformação ou aparente luxação



03

PRIMEIRO SOCORRO

- Aconselhe a vítima a manter a imobilidade do membro lesionado.
 - Se a lesão for na mão, cotovelo ou ombro, peça para a vítima apoiar o braço com o braço não lesionado apoiando-o no tronco. Aplique gelo para reduzir a dor
 - Se a lesão for na perna, peça à vítima para evitar movimentar-se até à chegada dos serviços de emergência.
- **Aplique gelo**, sem ser diretamente na pele, embrulhe o gelo num pano limpo sem pelos, **durante 20 minutos**.

**AOS SEUS LUGARES,
PRONTOS...
SOCORRER**



Global **First Aid**
Reference Centre

Global First Aid Reference Centre
International Federation of Red Cross and Red Crescent
Societies / French Red Cross
21 rue de la Vanne | 92120 | Montrouge | France
Tel. +33 (0)1 44 43 14 46 | Email : firstaid@ifrc.org



<http://www.globalfirstaidcentre.org>

**DIA
MUNDIAL
PRIMEIROS
SOCORROS
2024**

