

PRIMEIROS SOCORROS NO DESPORTO

TRAUMATISMOS VERTEBRO MEDULARES E
CRÂNIO ENCEFÁLICOS



Centre Mondial
de Référence des
Premiers Secours



01

PREVENIR

- Promova e pratique comportamentos de segurança, como por exemplo usar os cintos de segurança e capacete em desportos motorizados, usar materiais de proteção da coluna em desportos motorizado e a cavalo.
- Em desportos de contacto (rugby, desportos de combate, etc) informe os participantes dos riscos de trauma.
- Use material de proteção quando pratica desportos de contacto (caneleira, capacete, boqueira, etc)
- Se tem dores na coluna não pratique desporto, procure aconselhamento médico
- Nunca mergulhe em águas pouco profundas, com pouca visibilidade, com corrente forte nem durante a noite



02

DETETAR

Suspeitamos de trauma após queda ou impacto se estiverem presentes os seguintes sinais e sintomas:

- Tonturas, alterações de comportamento, perda de consciência
- Desorientação relativamente ao ocorrido
- Dores de cabeça persistentes, náuseas ou vômitos
- Convulsões, irritabilidade
- Lesões visíveis na cabeça
- Perda de sensibilidade principalmente nas extremidades
- Dores no pescoço ou costas
- Deformações na cabeça, pescoço ou coluna
- Dormência, perda de força e/ou de sensibilidade



03

SOCORRER

- Peça a alguém presente para ligar 112, ou faça-o você mesmo se estiver sozinho e siga a instruções.
- Aconselhe a vítima a não se mexer, principalmente a cabeça. Se possível apoie a cabeça com as duas mãos, sem alterar a posição.
- Em situações de suspeita de trauma não mexa na vítima, exceto se não houver condições de segurança no local. Nesse caso, peça ajuda e mova a vítima para um local seguro, apoiando a cabeça com as suas duas mãos, movimentando o mínimo possível a vítima.
- Se a vítima respira mas está inconsciente e suspeita de traumatismo, deixe a pessoa na posição em que a encontrou. Mantenha a via aérea permeável, elevando o queixo. Gentilmente apoie a cabeça da vítima.
- Continue a vigiar a ventilação e a consciência

**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**

