



**Mãe**  
**PREVENIDA**  
**VALE UMA VIDA**



*Guia rápido de*  
**PRIMEIROS**  
**SOCORROS**



**CORPO DE BOMBEIROS**  
**MILITAR** ESPÍRITO SANTO

*Orgulho do Povo Capixaba*

O Projeto “Mãe Prevenida Vale uma Vida” traz o que todos nós deveríamos ter como missão de vida, contribuir para que toda população do Espírito Santo, Brasil, na grande verdade, de todo o Mundo tenha acesso ao conhecimento, não apenas escrito, mas também por meio de palestras e com fácil acesso a Dicas de Prevenção. O Projeto tem essa Missão Sagrada de Proteger, Cuidar e Salvar as Vidas do que temos de mais Divino, Valioso e Precioso, os nossos maiores tesouros, nossos Filhos!

Por isso convoco você e todos os demais para fazer algo que não nos custa nada, mas tem um valor imensurável, cadastre em sua agenda de contatos nosso número de Whatsapp (27) 99664-9716 e nos mande um olá pelo aplicativo. Compartilhe o número para todos seus contatos, fazendo e dando a oportunidade de todos participarem dessa corrente de Heróis. Tenha certeza que com esse simples gesto Salvaremos Vidas, Todos os Dias.

Nesse sentido, parabeno o Tenente Coronel Wagner Borges, que como homem vocacionado a servir a toda a sociedade, sem discriminação, entrega-se a causa mesmo com risco da própria vida. Ele é o idealizador desse Projeto Divino que é o “Mãe Prevenida Vale uma Vida”.

Por fim, registro que a Palestra e as Dicas de Prevenção não são voltados apenas para as mães, valem para todos nós. Parabéns para você, que assim como eu e muitos outros, foi escolhido por Deus para fazer parte dessa corrente, que nos dá a oportunidade de atender ao chamado de ser um Herói, que verdadeiramente Protege, Cuida e Salva várias Vidas todos os dias!

Já estamos contando com você!

*Comando Forças Podemos mais*



COMANDANTE-GERAL DO CBMES

**Coronel Alexandre dos Santos Cerqueira**

@CoronelCerqueira

ASSESSOR DE COMUNICAÇÃO DO CBMES

**Tenente Coronel Carlos Wagner Borges**

@CelWagnerBorges



O Projeto "Mãe Prevenida Vale uma Vida" se caracteriza como a concretização de um desejo de ajudar as pessoas por meio de experiências em situações reais vividas em minha própria casa envolvendo os maiores presentes de Deus em minha vida: Meus Filhos. Várias situações vividas dentro do seio familiar e que foram sanadas graças aos conhecimentos adquiridos por conta de minha nobre e honrosa profissão, a mesma de meu amado pai poderiam e deveriam ser utilizadas e propagadas para outras famílias, sendo um instrumento de Deus com o objetivo de servir e ajudar as pessoas.

E tenho a grata satisfação em dizer que nessa caminhada que teve início esse ano já foi possível ver nos olhos marejados de muitas mães e pais que participam do projeto a emoção experimentada por todos aqueles que têm a dádiva divina de terem consigo os seus pequeninos e que as informações passadas por meio das palestras podem contribuir para evitar que acidentes e perdas aconteçam em seus lares.

Agradeço a Deus pelo Dom da Vida e rogo para que me de sempre força e inspiração para o cumprimento dessa missão de vida: proteger, cuidar e salvar vidas, melhorando a qualidade de vida das famílias sem medir esforços.

Clamo a todos que participem conosco dessa corrente de Heróis pela Vida, cadastrando o nosso número de whatsapp (27) 99664-9716 para que por meio do aplicativo possa receber informações importantes sobre como salvar a vida de seu filho.

Em seguida, envie para o contato uma mensagem com um "olá" e compartilhe para todos seus contatos, pois estamos procurando alcançar o maior número possível de pessoas do País para que todos possam receber as Dicas de Prevenção, permitindo que assim como eu, caso precisem, possam ter conhecimento para aplicar as técnicas necessárias no momento certo.

**Seja Herói. Salve Vidas!**

# ENGASGO/ASFIXIA

01



O engasgo ocorre quando algum alimento ou um objeto bloqueia as vias respiratórias, impedindo a respiração. Se a obstrução for parcial, e a criança conseguir falar e respirar parcialmente, estimule ela a tossir com o intuito de expelir o que está causando o engasgo. Se a obstrução for total podemos executar a **Manobra de Heimlich**.

**01- SINAL COMUM DE ENGASGO;**

**02 - AJOELHE NA ALTURA DA CRIANÇA E A ABRAÇE POR TRÁS;**

**03 - FECHE A MÃO E POSICIONE COM A PARTE DO POLEGAR ACIMA DO UMBIGO;**

**04 - EXECUTE COMPRESSÕES ABDOMINAIS DE BAIXO PARA CIMA, EM "FORMATO DA LETRA J", ATÉ QUE A CRIANÇA CONSIGA EXPELIR O OBJETO OU PERCA A CONSCIÊNCIA;**

• Caso a **criança fique inconsciente**: inicie a **reanimação cardiopulmonar** até a chegada ao hospital ou do serviço de emergência.

**06 - COM A CRIANÇA DE BARRIGA PARA CIMA EM UMA SUPERFÍCIE RÍGIDA, ENCONTRE A POSIÇÃO NO MEIO DOS MAMILOS;**

**07 - APOIE A PALMA DA MÃO NA POSIÇÃO ENCONTRADA;**

**08 - SOBREPONHA A OUTRA MÃO E ENTRELACE OS DEDOS, INICIANDO AS COMPRESSÕES;**

02



03



06



07



08



# EM BEBÊS



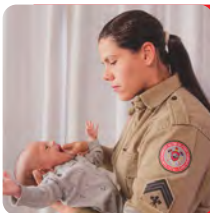
01

**01 - DEVE-SE COLOCAR A CRIANÇA COM A BARRIGA PARA BAIXO EM SEU ANTEBRAÇO, A MÃO NÃO PODERÁ TAPAR A BOCA DO BEBÊ;**



02

**02 - DEIXE A CABEÇA MAIS BAIXA QUE O CORPO E BATA 05 VEZES ENTRE AS ESCÁPULAS COM A PALMA DA MÃO;**



03

**03 - GIRE O BEBÊ E FAÇA A INSPEÇÃO DA CAVIDADE ORAL, CASO VISUALIZE ALGO, RETIRE. NÃO FAÇA BUSCAS ÀS CEGAS;**



04

**04 - AINDA MANTENDO A CABEÇA MAIS BAIXA QUE O TRONCO, EFETUAR 05 COMPRESSÕES TORÁCICAS COM 02 DEDOS NA LINHA DOS MAMILOS;**



05

**05 - REPETIR OS PROCEDIMENTOS ATÉ A DESOBSTRUÇÃO OU PERDER A CONSCIÊNCIA. ESTANDO CONSCIENTE: LATERALIZE E ACALME.**

- Caso o **bebê fique inconsciente**: inicie a **reanimação cardiopulmonar** até a chegada ao hospital ou do serviço de emergência.



06

**06 - NOS BEBÊS A COMPRESSÃO DEVE SER FEITA COM OS 02 DEDOS, NO TÓRAX, NA LINHA DOS MAMILOS;**

**07 - FAÇA COMPRESSÕES TORÁCICAS ATÉ A CHEGADA AO HOSPITAL OU DO SERVIÇO DE EMERGÊNCIA.**

### Considerações:

- Ligue para 193 (Bombeiros Militares) ou 192 (Samu);
- Apesar da situação difícil, mantenha a calma.

# QUEIMADURAS

As queimaduras em crianças podem ocorrer por diversos fatores, com bebidas e alimentos quentes, água muito quente na hora do banho, principalmente os bebês que possuem a pele sensível, tomadas sem protetores, fios ao alcance das crianças, brinquedos nos parquinhos, principalmente os que possuem partes metálicas expostas ao sol.

**As queimaduras são classificadas em:**

**Primeiro Grau:** que danifica somente a camada mais externa da pele deixando a pele vermelha e podem causar um leve inchaço.

**Segundo Grau:** provoca bolhas e um inchaço maior, sendo bastante dolorida.

**Terceiro Grau:** afeta a camada mais profunda da pele. Caracteriza-se por pouca dor, devido a destruição das terminações nervosas, pele seca, dura, escurecida ou esbranquiçada, ladeada por áreas de vermelhidão.



**DEIXE SEMPRE OS CABOS DAS PANELAS  
PARA DENTRO DO FOGÃO**

CRIANÇAS NÃO DEVEM FICAR  
PRÓXIMAS AO FOGÃO, PRINCIPALMENTE  
QUANDO EM USO.



## COMO PROCEDER:

**01- NO CASO DE QUEIMADURAS TÉRMICAS, RESFRIAR A ÁREA QUEIMADA O MAIS RÁPIDO POSSÍVEL;**

**02 - COBRIR AS REGIÕES QUEIMADAS COM CURATIVO;**

**03 - TRANSPORTAR PARA O HOSPITAL, SE NECESSÁRIO.**

**. A criança deve ser encaminhada para o hospital quando a queimadura for:**

- . No rosto, nas mãos ou nos órgãos genitais;
- . Em uma área extensa (maior que o diâmetro de uma bolinha de pingue-pongue);
- . Resultado de um choque elétrico.

### CONSIDERAÇÕES:

- . NÃO PASSAR NENHUM TIPO DE PRODUTO NO LOCAL;
- . NUNCA ESTOURE AS BOLHAS;
- . RETIRE ANÉIS, PULSEIRAS, RELÓGIOS OU SIMILARES;
- . SE A CRIANÇA ESTIVER EM CHAMAS, DEITAR NO CHÃO, ROLAR E ABAFAR, SE POSSÍVEL, COM UM COBERTOR.

**NÃO PASSE ROUPA COM CRIANÇAS AO REDOR, UM DESCUIDO PODE SER MUITO PERIGOSO.**



MALYSBEYA

# INTOXICAÇÃO

As intoxicações ocorrem em consequência da ingestão, inalação ou contato com a pele de determinadas substâncias por exemplo: plantas tóxicas, alimentos contaminados, produtos de limpeza, remédios, soda e inseticida.

## Podem causar:

- . Irritação nos olhos, garganta e nariz;
- . Salivação abundante;
- . Vômito
- . Diarreia
- . Convulsões;
- . Asfíxia;
- . Tontura e sonolência.

Em caso de intoxicações, **o recomendado é identificar o agente causador da intoxicação** e solicitar atendimento especializado.

## EM CASO DE INTOXICAÇÃO LIGUE:

**TOXCEN**

CENTRO DE ATENDIMENTO TOXICOLÓGICO

ATENDIMENTO 24 HORAS **0800 283 9904**

## COLOQUE OS PRODUTOS DE LIMPEZA LONGE DO ALCANCE DAS CRIANÇAS

UTILIZAR GARRAFAS PETS PARA ARMAZENAR PRODUTOS DE LIMPEZA  
PODEM "INDUZIR" A CRIANÇA QUE O LÍQUIDO ALI CONTIDO PODE SER INGERIDO.



# ESCORIAÇÕES

Escoriação é uma lesão que ocorre na superfície da pele.

## COMO PROCEDER:

- 01** - Antes de manusear qualquer lesão, lave as mãos com água e sabão, ou utilize álcool gel se disponível;
- 02** - Pequenos cortes, perfurações superficiais e escoriações devem ser lavados com água e sabão neutro ou soro fisiológico, limpando o local até desaparecer qualquer sinal de sujeira;
- 03** - No caso de lesões profundas e cortes mais extensos, deve-se encaminhar a criança para o serviço médico.



# FRATURA

A fratura ocorre quando o osso perde sua continuidade. As fraturas podem ser:

- . **ABERTA OU EXPOSTA** quando a pele é rompida e pode-se ver o osso;
- . **FECHADA OU SIMPLES** quando a pele não se rompe.

**Em ambos os casos, é fundamental o acionamento do socorro especializado**  
- Ligue para 193 (Corpo de Bombeiros Militar) ou 192 (Samu).

## COMO PROCEDER:

**01** - Se possível, deve-se **imobilizar provisoriamente** a região acometida, na posição encontrada, para **evitar a movimentação** dos fragmentos ósseos.

**02** - Em caso de fraturas expostas, é necessário tentar controlar, caso esteja presente, a hemorragia com um pano limpo que deve ser colocado sobre o local e pressionado;

**03** - Transporte para um pronto socorro ou aguarde uma equipe especializada.

## CONSIDERAÇÕES

- . Não se deve tentar colocar o osso no local, pois isso pode agravar o quadro;
- . Lembre-se que fraturas na região das costas e pescoço necessitam de mais atenção, e a movimentação só deve ser feita por profissionais especializados.



# HEMORRAGIA

É o extravasamento de sangue provocado pelo rompimento de vaso sanguíneo. Dependendo da gravidade pode provocar a morte em alguns minutos. **O controle da hemorragia é prioridade.**

## COMO PROCEDER:

**01** - Comprimir diretamente o local usando compressa com gaze, ou um pano limpo. Pode-se fazer um curativo compressivo usando compressas ou faixas elásticas .

**02** - Em se tratando de grandes hemorragias torna-se extremamente necessário o acionamento de uma equipe especializada. Ligue para 193 (Corpo de Bombeiros Militar) ou 192 (Samu);

**03** - Transporte para um pronto socorro ou aguarde uma equipe especializada.

## CONSIDERAÇÕES

- . Durante todo esse processo deve-se manter a criança calma e acordada, não oferecer comida ou bebida e mantê-la aquecida;
- . Em hemorragias nasais (sangramentos no nariz), deve-se manter a cabeça reta, comprimir a narina que sangra com os dedos e não assuar;
- . Caso o sangramento não cesse, deve-se acionar o atendimento especializado.



# DESMAIO

Desmaios são quedas causadas por estado de inconsciência repentina. Na criança pode acontecer devido ao calor, desidratação ou esforço físico, longos períodos sem ingerir alimentos, cansaço e emoções muito fortes.

## COMO PROCEDER:

- 01** - No momento que a criança começou a desfalecer, tente segurá-la antes que caia e ajude-a a sentar-se numa cadeira, peça que respire profundamente até que o mal estar passe;
- 02** - Mantenha a tranqüilidade e afaste curiosos;
- 03** - Afrouxe as vestes da criança;
- 04** - A criança deitada no chão, colocá-la em posição lateral para não se engasgar;
- 05** - Caso a criança não recupere a consciência em alguns minutos, acione o serviço de emergência. Ligue para 193 (Corpo de Bombeiros Militar) ou 192 (Samu)

## CONSIDERAÇÕES

- . Enquanto a criança estiver desacordada nunca oferecer algo para cheirar, beber ou comer;
- . Não sacudir a criança ou dar tapas no rosto com o intuito de acordá-la;
- . Não jogar água na criança.



# CONVULSÃO

As convulsões são contrações violentas, incoordenadas e involuntárias de parte ou totalidade dos músculos, provocadas por doenças neurológicas e não neurológicas.

**CAUSAS:** Traumatismo na cabeça, intoxicações, epilepsia e febre alta.

## COMO PROCEDER:

- 01** - Proteger a criança de qualquer perigo, afastando objetos ao seu redor;
- 02** - Mantenha a tranqüilidade e afaste curiosos;
- 03** - proteger a cabeça da criança. Retirar óculos caso tenha;
- 04** - Lateralizar a cabeça evitando que aspire secreções e afrouxar as vestes;
- 05** - Acione o serviço de emergência. Ligue para 193 (Corpo de Bombeiros Militar) ou 192 (Samu)

## CONSIDERAÇÕES

- . Não realizar manobras intempestivas durante a crise, como forçar a abertura da boca, tentar introduzir objetos na boca, imobilizar os membros;
- . Administrar medicamentos na hora da crise;
- . No caso de convulsão febril deve-se além de adotar os cuidados gerais, baixar a temperatura com a aplicação de compressas frias no pescoço, axilas e virilha. Encaminhar a criança para o hospital.



# ATAQUE POR ANIMAL PEÇONHENTO

Os principais sinais e sintomas iniciais pós-acidente são: dor (podendo ou não ter a marca da picada), vermelhidão, inchaço, hematoma e formação de bolhas no local.

A criança pode ter calafrios, febres, vômitos e dor na barriga.

## COMO PROCEDER:

**01** - Acione o serviço de emergência. Ligue para 193 (Corpo de Bombeiros Militar) ou 192 (Samu);

**02** - Acalmar a criança, evitando que se movimente. Caso a picada ocorra nos membros, eleve-o;

**03** - Lavar o ferimento com água e sabão;

## CONSIDERAÇÕES

. Não é recomendado: realizar torniquete, sugar o ferimento com a boca, cortar o local afetado e uso de substâncias como: urina, terra e pó de café;

. Se possível e não houver perigo, leve o animal envolvido no acidente em transporte adequado para que seja feito seu reconhecimento, facilitando o diagnóstico e tratamento.





# CHOQUE ELÉTRICO

É a passagem da corrente elétrica pelo corpo, que serve de caminho para a corrente elétrica. Ele pode causar queimaduras, arritmias e até mesmo a morte.

Deve-se lembrar que a água torna o choque mais perigoso, e que a corrente elétrica passa por vários corpos que estiverem em contato.

## COMO PROCEDER:

**01** - Antes de socorrer a vítima, interromper a corrente elétrica. Quando isso não for possível, chamar a central elétrica ou o Corpo de Bombeiros Militar. Jamais tocar em fios elétricos com as mãos ou na vítima logo após o choque, espere alguns segundos;

**02** - Se for necessário interromper o contato da vítima com a fonte elétrica, usar um cabo de vassoura ou outro material isolante. Verificar se o calçado usado tem solado de borracha;

**03** - Após verificar todas as medidas de segurança, observar se a criança respira. Caso não respire, inicie a reanimação cardiopulmonar (apenas compressões torácicas). Ligue para 193 (Corpo de Bombeiros Militar) ou 192 (Samu).



**DEVEMOS TER MUITA ATENÇÃO COM OS BOCAIS DE TOMADAS  
E FIOS DE CARREGADORES PARA CELULAR E DE ELETRODOMÉSTICOS.**

**NÃO DEIXE O CARREGADOR DO CELULAR  
QUANDO NÃO ESTIVER EM USO.**

# CUIDADOS NO LAR

Como evitar os acidentes domésticos mais comuns

## USE TELAS DE PROTEÇÃO E GRADES

Por mais que você queira não é possível imaginar o que uma criança é capaz de fazer.



## CRIANÇAS NA PISCINA, ATENÇÃO CONSTANTE

Tenha em sua mente que ao levar seu filho(a) para piscina ou praia, a diversão é deles e não a sua. Fique sempre atento, de preferência a distância de um braço. Um minuto de descuido poderá causar uma perda irreparável.



## FRASCOS DE REMÉDIOS NÃO SÃO BRINQUEDO

Medicamentos não devem ficar visíveis para crianças. Mesmo vazios, os frascos não devem ser entregues as crianças como brinquedo.



## OBJETOS CORTANTES, SEMPRE FORA DO ALCANCE

Tesouras, facas e outros objetos do gênero devem estar guardados fora do alcance das crianças. Lembre-se que muitos pequeninos tem o hábito de levar tudo a boca.



## OBJETOS PEQUENOS SÃO UM PERIGO

Observe sempre a faixa etária dos brinquedos e suas certificações para que seu filho(a) brinque com segurança.



## PROTEJA AS QUINAS DOS MÓVEIS

Os pequeninos andando meio desengonçados e/ou correndo pela casa podem sofrer um acidente.



## BALDES COM ÁGUA E MÁQUINA DE LAVAR

Um balde com água pode parecer inofensivo, mas lembre-se: a criança pode muitas coisas, bem como usar a máquina de lavar como brinquedo/piscina.

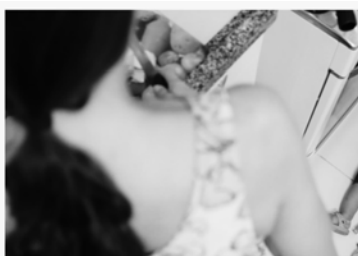


## DORMIR COM O BEBÊ

Um simples cochilo poderá trazer pesadelos. A mãe ou pai não deve dormir com o bebê na cama. Evite também: criança maior deitada com o menor no berço. Ursinhos de pelúcia e adereços dentro do berço devem ser evitados.



# Dicas de **PREVENÇÃO**



**ACESSE NOSSO CANAL**



**@BombeiroMilitarES**

**e confira nossas  
dicas de prevenção**

**Tenente Coronel Wagner**  
@CelWagnerBorges



**@BombeiroMilitarES**

**Acesse nossas outras mídias sociais**



# CORPO DE BOMBEIROS MILITAR

ESPIRITO SANTO

*Orgulho do Povo Capixaba*



## COMANDO-GERAL

**ALEXANDRE DOS SANTOS CERQUEIRA**

Coronel BM | Comandante-Geral do CBMES

CBMES | ASCOM

## COMUNICAÇÃO

**CARLOS WAGNER BORGES**

Tenente-Coronel BM | Assessor de Comunicação do CBMES

**PATRICK BARBOSA SOARES**

2º Sargento BM | Direção de Arte e Designer

**NEANDER DOS SANTOS MACHADO**

3º Sargento BM | Gestor de Comunicação e Mídias Sociais

**GABRIEL OLIVEIRA**

Cabo BM | Videomaker - Fotógrafo

Revisão de conteúdo

**Ten BM CARLA ANDRESSA NASCIMENTO DA SILVA**

Capa

**Cb BM CARLA CAVALCANTE**

FOTOGRAFIA Capa

**DANIELE ZUCARATO**



**APOIO:**



**GOVERNO DO ESTADO  
DO ESPÍRITO SANTO**  
*Secretaria da Segurança Pública  
e Defesa Social*



**CORPO DE BOMBEIROS  
MILITAR** ESPÍRITO SANTO  
*Orgulho do povo Capixaba*

***Somando Forças Podemos Mais***

**#SomosTodosBombeiros**  
VIDA ALHEIA E RIQUEZAS SALVAR



@BombeiroMilitarES

[www.bombeiros.es.gov.br](http://www.bombeiros.es.gov.br)