



Mitos Comuns sobre Primeiros Socorros (e a verdade por trás deles)

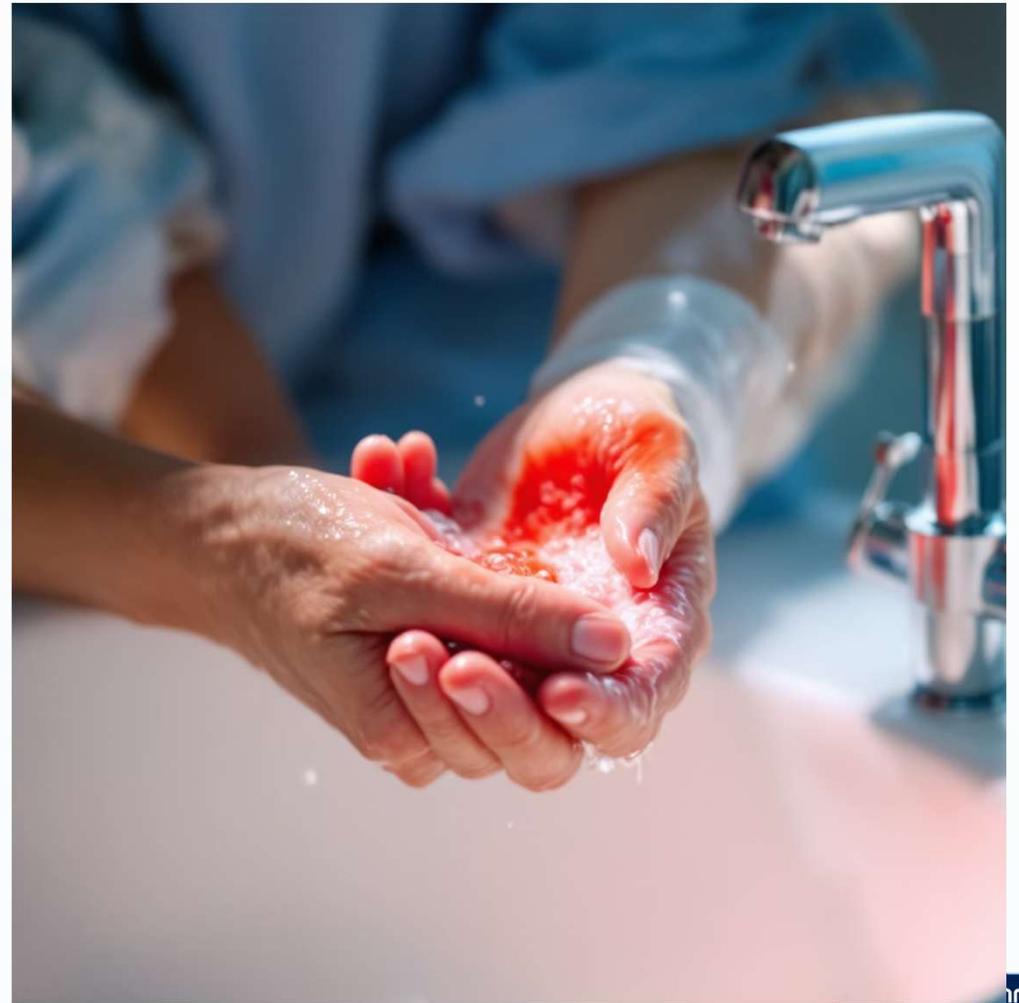
🔥 1. Aplicar pasta dos dentes em queimaduras alivia a dor

❌ Mito:

A pasta pode irritar a pele e provocar infecções.

✅ Verdade:

Deve-se **lavar a queimadura com água fria corrente** durante alguns minutos e **cobrir com um pano limpo**. Não aplicar pomadas ou produtos caseiros.





🩸 2. Em caso de hemorragia nasal, deve-se inclinar a cabeça para trás



✘ Mito:

Isso faz com que o sangue escorra para a garganta, podendo causar engasgamento ou vômitos.



✔ Verdade:

A pessoa deve inclinar-se ligeiramente para a frente e pressionar as narinas durante cerca de 10 minutos.

💔 3. Dar estalos, abanões ou água no rosto ajuda em casos de desmaio



1

✗ Mito:

Pode agravar a situação ou causar ferimentos.

2

✓ Verdade:

Deite a pessoa de costas, **eleve as pernas** e verifique se respira normalmente. **Chame ajuda médica** se necessário.



4. Deve-se sugar o veneno de uma mordedura de cobra

Mito:

Isto não remove o veneno e pode ser perigoso para o socorrista.

Verdade:

Imobilize o membro afectado, mantenha a vítima calma e leve-a ao hospital de imediato.

❄️ 5. Colocar gelo diretamente numa ferida ou queimadura ajuda na cura



❌ Mito:

Pode danificar ainda mais os tecidos.

✅ Verdade:

Use água fria corrente nas queimaduras e compressas frias protegidas com um pano em contusões.

⚡ 6. Pode-se tocar numa vítima de choque eléctrico para a ajudar

1 ❌ Mito:

Risco elevado de também ficar electrocutado.

2 ✅ Verdade:

Desligue a fonte de electricidade antes de tocar na vítima e só então preste assistência.



🧠 7. Deve-se colocar algo na boca de uma pessoa com convulsões para evitar que engula a língua

1

✘ Mito:

Pode provocar asfixia ou ferimentos graves.

2

✔ Verdade:

Afastar objectos perigosos, proteger a cabeça da pessoa e não colocar nada na boca.



8. Em caso de envenenamento, deve-se provocar o vômito



 Mito:

Pode piorar a situação, dependendo da substância ingerida.



 Verdade:

Ligue para o Centro de Informação Antivenenos (CIAV – 800 250 250) e siga as instruções médicas.

CIAV
Centro de Informação Antivenenos

🦴 9. Se suspeitar de uma fratura, deve-se tentar "encaixar" o osso no lugar



1

✗ Mito:

Pode causar **danos irreversíveis**.

2

✓ Verdade:

Imobilize a zona como estiver e **procure assistência médica urgente**.