



Estações de primeiros socorros

NUM RELANCE



Local

Dentro (sala do grupo)



Ideia central

Manter a calma numa emergência e ajudar corretamente



Esforço

Material 20 min · Preparação 30 min



120 minutos



8-16 jovens



12-16 anos



4 estações



Material

- ☐ estojo de primeiros socorros
- ☐ ligaduras triangulares, ligaduras de gaze, compressas
- ☐ manta térmica
- ☐ telemóvel (desligado) para treinar a chamada de emergência
- ☐ cartões com acidentes
- ☐ opcional: maquilhagem para simular feridas



Programa

0-15'

Introdução – O que faríeis? Representar uma pequena cena de acidente.

15-95'

Estações – Quatro estações de 20 minutos (ver abaixo).

95-110'

Grande simulacro – Um acidente representado: todos aplicam o que aprenderam.

110-120'

Encerramento – Pensamento: o bom samaritano (Lucas 10,30-37).



Estações de primeiros socorros

Como funciona – explicado de forma simples

- 1 **Número de emergência 112:** Onde aconteceu? O que aconteceu? Quantos feridos? Que ferimentos? Esperar pelas perguntas.
- 2 **Posição lateral de segurança:** treinar em pares.
- 3 **Ligaduras:** penso, ligadura de dedo, ligadura compressiva.
- 4 **Manter quente:** envolver uma pessoa na manta térmica, deixando a cabeça livre.
- 5 Troca a cada 20 minutos.

 **Exemplo:** «Olá, o meu nome é... Estou no parque de estacionamento da floresta, no caminho Exemplo. Um rapaz caiu de uma árvore e tem muitas dores na perna. Há uma pessoa ferida.»

Segurança

- Importante: esta reunião não substitui um curso de primeiros socorros.
- Cuidado com a posição lateral de segurança; não treinar com ninguém com dores.
- Só simular a chamada, telemóvel desligado.

Variantes

- Colaborar com uma organização local (p. ex. Cruz Vermelha Juventude).
- Para os mais velhos: fazer um curso de primeiros socorros em grupo.

Para refletir

O que impede as pessoas de ajudar – e o que te dá coragem a ti?