

CAPACITAR PARA SALVAR VIDAS: ESTRATÉGIAS DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA A POPULARIZAÇÃO DAS NOÇÕES BÁSICAS DE PRIMEIROS SOCORROS EM ESPAÇOS COMUNITÁRIOS - UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Rafael Sabino Coutinho dos Santos¹;

¹Universidade Federal de Alagoas (UFAL), Maceió, Alagoas.

<https://lattes.cnpq.br/0456387137048880>

Ana Beatriz Soares dos Santos²;

²Faculdade Anhanguera de Maceió, Maceió, Alagoas.

<https://lattes.cnpq.br/6686288155876886>

Jamylle Vitória Lemos Dias³;

³Faculdade Anhanguera, Maceió, Alagoas.

<https://lattes.cnpq.br/5434810431842654>

José Roniel Franklin da Silva⁴;

⁴Universidade Federal de Alagoas (UFAL), Maceió, Alagoas.

<https://lattes.cnpq.br/6467371237605867>

Alessandra Bertoldo da Silva Santos⁵;

⁵Faculdade Anhanguera, Maceió, Alagoas.

<https://lattes.cnpq.br/9877973776079471>

Daniel Gustavo Souza Moraes⁶;

⁶Universidade Estadual de Ciências da Saúde de Alagoas (UNCISAL), Maceió, Alagoas.

<https://lattes.cnpq.br/8429110363555554>

Luciano Davi dos Santos Silva⁷;

⁷Faculdade Anhanguera, Maceió, Alagoas.

<https://lattes.cnpq.br/7724737709981102>

Francielly Melo Carvalhar⁸;

⁸Faculdade Anhanguera, Maceió, Alagoas.

Karla Waleria dos Santos Silva⁹;

⁹Faculdade Anhanguera, Maceió, Alagoas.

<https://lattes.cnpq.br/0255601695091397>

Jamily Magave da Silva¹⁰;

¹⁰Faculdade Anhanguera, Maceió, Alagoas.

<https://lattes.cnpq.br/3600856584773640>

Tiago Espindola Gouveia¹¹;

¹¹Faculdade Anhanguera, Maceió, Alagoas.

<https://lattes.cnpq.br/3424483273680822>

Ednon José Martins Mendes da Cunha¹².

¹²Faculdade Anhanguera, Maceió, Alagoas.

<https://lattes.cnpq.br/1729722727120032>

RESUMO: O estudo apresenta um relato de experiência sobre ações extensionistas voltadas à educação em primeiros socorros realizadas pela Liga Acadêmica de Urgência e Emergência da Faculdade Anhanguera de Maceió, entre março e dezembro de 2025. As intervenções ocorreram em diferentes espaços comunitários, como instituições de ensino, eventos esportivos e ambientes corporativos, com o objetivo de capacitar a população leiga para reconhecer e intervir de forma inicial diante de situações de urgência e emergência. As atividades foram desenvolvidas por meio de metodologias ativas, incluindo demonstrações práticas, simulações e orientações educativas sobre temas como ressuscitação cardiopulmonar, desobstrução de vias aéreas, hemorragias, síncope e convulsões. Os resultados evidenciaram melhora na compreensão dos participantes, maior segurança na realização das condutas iniciais e aumento da autoconfiança para atuação em emergências. Além do impacto comunitário, as ações contribuíram para o desenvolvimento de competências técnicas, comunicacionais e ético-profissionais dos acadêmicos de enfermagem, reforçando o papel da extensão universitária na promoção da saúde e na formação profissional comprometida com a sociedade.

PALAVRAS-CHAVE: Formação em enfermagem. Educação em saúde. Primeiros socorros.

TRAINING TO SAVE LIVES: HEALTH EDUCATION STRATEGIES FOR POPULARIZING BASIC FIRST AID KNOWLEDGE IN COMMUNITY SPACES - AN EXPERIENCE REPORT

ABSTRACT: The study presents an experience report on extension activities focused on first aid education carried out by the Academic League of Urgency and Emergency of Faculdade Anhanguera de Maceió, between March and December 2025. The interventions took place in different community settings, such as educational institutions, sporting events and corporate environments, with the aim of training the lay population to recognize and intervene initially in

urgent and emergency situations. The activities were developed using active methodologies, including practical demonstrations, simulations and educational guidance on topics such as cardiopulmonary resuscitation, airway clearance, bleeding, syncope and seizures. The results showed an improvement in the participants' understanding, greater confidence in carrying out initial procedures and an increase in self-confidence to act in emergencies. In addition to the community impact, the actions contributed to the development of technical, communication and ethical-professional skills of nursing students, reinforcing the role of university extension in promoting health and professional training committed to society.

KEY-WORDS: Nursing education. Health education. First aid.

INTRODUÇÃO

A disseminação de conhecimentos básicos de primeiros socorros torna-se fundamental para reduzir agravamentos, prevenir complicações e aumentar as chances de sobrevivência até a chegada do atendimento profissional. Assim, a educação em saúde se destaca como uma importante estratégia de empoderamento comunitário e fortalecimento da responsabilidade coletiva no cuidado, visto que a disseminação de conhecimentos em primeiros socorros contribui significativamente para a redução de agravos e da morbimortalidade em situações de emergência (BRASIL, 2018).

Uma abordagem precoce e adequada no atendimento pré-hospitalar pode ser decisiva para o desfecho do paciente em situações emergenciais. Mesmo quando realizada por pessoas leigas treinadas, nota-se uma redução significativa da morbimortalidade. Logo, o treinamento e a realização de atividades práticas extracurriculares na formação acadêmica são essenciais para ampliar conhecimentos e qualificar o atendimento em cenários de urgência e emergência, uma vez que a capacitação em primeiros socorros favorece intervenções imediatas e eficazes até a chegada do suporte especializado (AMERICAN HEART ASSOCIATION, 2020).

A Liga Acadêmica de Urgência e Emergência (LAUE) da Faculdade Anhanguera Maceió integra ensino e prática ao aproximar a universidade da comunidade, promovendo impacto social por meio da disseminação de conhecimentos em primeiros socorros. Além disso, contribui para a formação acadêmica ao desenvolver habilidades técnicas, científicas e comunicacionais essenciais para a atuação em urgência e emergência.

Além disso, a educação permanente constitui uma das atribuições do enfermeiro, conforme estabelece a Resolução COFEN nº 713/2022. Nesse contexto, a disseminação de conhecimentos teóricos e práticos à população contribui para a formação de profissionais capacitados para liderar ações educativas em suas equipes e comunidades.

OBJETIVO

Relatar a experiência de extensionistas no processo de capacitação da comunidade para a promoção da saúde e a disseminação de conhecimentos básicos em primeiros socorros em espaços comunitários, destacando as estratégias educacionais adotadas, os desafios enfrentados e os resultados observados. Busca-se também analisar como as ações extensionistas contribuíram para o fortalecimento da capacidade de resposta em situações de urgência e emergência por parte dos participantes, incentivando o protagonismo social e a ampliação da cultura de prevenção e cuidado no contexto local.

METODOLOGIA

O estudo caracteriza-se como um relato de experiência descritivo e qualitativo, baseado nas ações extensionistas da LAUE da Faculdade Anhanguera, campus Maceió–AL, realizadas entre março e dezembro de 2025, com as temáticas de engasgo, síncope, hemorragias, convulsões e ressuscitação cardiopulmonar. Foram conduzidas nove ações de educação em saúde em diferentes espaços comunitários, incluindo instituições de ensino, eventos esportivos, empresas e ambientes de lazer, com o objetivo de disseminar noções básicas de primeiros socorros para públicos heterogêneos. Estima-se que aproximadamente 357 participantes tenham sido alcançados pelas ações educativas ao longo do período.

A escolha pelo relato de experiência justifica-se por sua capacidade de sistematizar vivências práticas e gerar reflexões críticas sobre processos formativos e educação em saúde. A coleta de informações ocorreu por meio de observação direta, sistemática e participativa, considerando o perfil do público, estratégias de comunicação, dúvidas apresentadas e respostas comportamentais durante as simulações práticas. Ao final de cada ação, foram realizados momentos estruturados de devolutiva, avaliando a compreensão do conteúdo, a aplicabilidade do conhecimento e a autoconfiança dos participantes frente a situações de urgência.

Foi realizada análise temática descritiva das experiências observadas, categorizando os ambientes de intervenção e as estratégias pedagógicas adotadas para adequação da linguagem a diferentes públicos. Variáveis como escolaridade, faixa etária e contexto social foram consideradas, e ferramentas de apoio baseadas em inteligência artificial foram utilizadas na organização e sistematização dos registros descritivos das atividades.

O relato evidencia avanços, desafios e potencialidades da prática extensionista, ressaltando a importância de ações educativas contínuas para a população leiga. Além disso, as experiências contribuíram para o desenvolvimento de competências técnicas, comunicacionais e ético-profissionais dos acadêmicos de enfermagem. A articulação entre prática e referenciais teóricos contemporâneos favoreceu análise crítica sobre a responsabilidade social na formação em enfermagem e a relevância da popularização do saber técnico como estratégia de promoção da vida e redução de agravos.

Por se tratar de estudo sem identificação individual de participantes, foram respeitados princípios éticos, garantindo anonimato, sigilo e confidencialidade, em conformidade com a Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Caracterização das ações extensionistas

O presente relato descreve as ações extensionistas desenvolvidas ao longo do ano de 2025. Dessa forma, essas atividades foram conduzidas por membros da Liga Acadêmica de Urgência e Emergência (LAUE), sob supervisão de um professor enfermeiro, utilizando metodologias ativas de ensino-aprendizagem, que priorizaram a integração entre teoria e prática. As ações foram estruturadas com linguagem acessível, demonstrações práticas das técnicas e participação ativa do público, favorecendo a consolidação de habilidades psicomotoras por meio de simulação e treinamento supervisionado.

Para o desenvolvimento das capacitações foram utilizados diferentes recursos didáticos, incluindo manequins para treinamento de ressuscitação cardiopulmonar (RCP), simuladores de desobstrução de vias aéreas para diferentes faixas etárias, dispositivos ilustrativos para demonstração de hemorragias, torniquetes para controle de sangramentos externos, ataduras para imobilizações e kits básicos de primeiros socorros. Em algumas ações também foram realizadas aferições de sinais vitais e orientações preventivas voltadas à promoção da saúde.

RESULTADOS E EXPERIÊNCIAS DAS AÇÕES EXTENSIONISTAS

Ações em contextos educacionais

A primeira ação extensionista foi realizada em 15 de março de 2025 em uma autoescola, contando com a participação de aproximadamente 51 indivíduos. Observou-se que, embora os alunos tivessem acesso ao conteúdo teórico exigido durante o processo de habilitação, persistiam lacunas importantes relacionadas à execução prática dos procedimentos de primeiros socorros, evidenciando a necessidade de estratégias educativas que integrem teoria e prática na formação em saúde (Freire, 1996).

Nesse sentido, a atividade buscou articular a obrigatoriedade curricular à capacitação prática efetiva, promovendo formação cidadã voltada à atuação segura em situações reais de emergência. A capacitação da população em primeiros socorros é considerada fundamental para melhorar a resposta inicial às emergências e aumentar as chances de sobrevivência até a chegada do atendimento especializado (World Health Organization, 2016).

A metodologia adotada priorizou abordagem prática e dialógica, baseada na demonstração direta das técnicas e na interação constante com os participantes. Foram abordados conteúdos relacionados à síncope, a crises convulsivas, à parada cardiorrespiratória, a hemorragias e obstrução de vias aéreas por corpo estranho, com treinamento da Manobra de Heimlich e da ressuscitação cardiopulmonar.

Ao final da intervenção, verificou-se maior compreensão da sequência lógica do atendimento inicial, além de maior segurança dos participantes na execução das manobras. Percebeu-se também redução do receio de intervir em situações emergenciais, bem como reconhecimento da importância do acionamento precoce do serviço de emergência (192 – SAMU).

Outra ação educacional ocorreu em 21 de outubro de 2025 durante o evento Giro de Profissões, direcionado a aproximadamente 30 estudantes do ensino médio interessados em conhecer diferentes áreas de atuação profissional. A atividade foi estruturada em estações práticas de simulação realística voltadas ao atendimento inicial ao trauma.

Inicialmente, foram apresentadas explicações teóricas breves, seguidas de treinamento prático supervisionado com foco em técnicas de imobilização e pranchamento. Durante as atividades, observou-se progressiva compreensão da sequência de atendimento e maior valorização do trabalho em equipe entre os participantes. Evidências indicam que intervenções educativas que integram explicação teórica e treinamento prático favorecem o desenvolvimento de habilidades e ampliam a capacidade de resposta em situações de primeiros socorros (World Health Organization; Ifrc, 2018).

Outra ação educacional foi realizada em dezembro de 2025 em uma instituição de ensino da rede privada, envolvendo cerca de 10 profissionais, entre professores, auxiliares e demais colaboradores. A atividade foi desenvolvida em consonância com a Lei nº 13.722/2018, que estabelece a obrigatoriedade da capacitação em noções básicas de primeiros socorros no ambiente escolar (Brasil, 2018).

A intervenção teve duração aproximada de três horas e foi estruturada em abordagem teórico-prática com simulação realística. Inicialmente, foi realizado levantamento do conhecimento prévio dos participantes, identificando lacunas conceituais e presença de mitos relacionados à atuação em emergências.

Foram abordados conteúdos como ressuscitação cardiopulmonar, desobstrução de vias aéreas, síncope e crises convulsivas. Durante a discussão, verificou-se que muitos participantes apresentavam concepções equivocadas, como a introdução de objetos na boca durante crises convulsivas ou a oferta imediata de líquidos em casos de desmaio. A prática supervisionada possibilitou a correção dessas condutas inadequadas e promoveu maior segurança na execução das técnicas, considerando que intervenções precoces e adequadas podem reduzir significativamente a morbimortalidade em situações de emergência (American Heart Association, 2020)

Ações em eventos esportivos e comunitários

A segunda ação extensionista ocorreu em 26 de abril de 2025 durante um campeonato de karatê realizado em um espaço poliesportivo comunitário, reunindo aproximadamente 50 pessoas, entre atletas infantis, adolescentes e adultos, além de familiares e equipe organizadora. Por se tratar de uma modalidade esportiva de contato, o evento apresentava risco aumentado para ocorrência de lesões traumáticas. A presença de profissionais capacitados para avaliação rápida e manejo inicial de lesões é considerada essencial para garantir maior segurança em eventos esportivos (American College Of Sports Medicine, 2021).

Durante a competição, os atendimentos estiveram relacionados principalmente a contusões, torções, edema pós-impacto, epistaxe, dores musculares, cefaleia e escoriações superficiais. Também foram registrados episódios de mal-estar associados à ansiedade ou alimentação inadequada, além de casos de crise emocional pré-competição, o que é compatível com o perfil de ocorrências frequentemente descrito em eventos esportivos, nos quais a elevada demanda física, o contato corporal e o estresse competitivo aumentam a incidência de lesões e intercorrências clínicas (Fifa, 2020).

A atuação da equipe priorizou a avaliação inicial rápida, a identificação da gravidade das lesões e a aplicação de medidas voltadas ao controle da dor e do edema, utilizando materiais básicos de primeiros socorros. Nos casos de crise emocional, foram adotadas estratégias de acolhimento, escuta ativa e técnicas de respiração guiada, considerando que a avaliação sistemática inicial e o suporte básico adequado são fundamentais para a estabilização do paciente em situações de emergência (Prehospital Trauma Life Support, 2023).

A terceira ação ocorreu em 18 de maio de 2025 durante um campeonato de futevôlei realizado em espaço comunitário, reunindo aproximadamente 50 pessoas. Durante todo o evento, os acadêmicos permaneceram em observação contínua dos atletas e do público presente, oferecendo orientações preventivas e realizando aferição de sinais vitais quando necessário.

Foram fornecidas informações sobre prevenção de lesões musculoesqueléticas, importância do aquecimento prévio, hidratação adequada e reconhecimento de sinais de alerta em situações de urgência. Embora o evento tenha transcorrido com poucas intercorrências, foi registrado um caso de luxação, no qual foi realizada avaliação inicial, estabilização do membro afetado e orientação para encaminhamento ao serviço médico especializado. Estudos indicam que treinamentos voltados a praticantes de atividades físicas ampliam o conhecimento sobre primeiros socorros e aumentam a disposição para intervenção em situações emergenciais (Maury et al., 2023).

Outra ação comunitária ocorreu durante o Projeto Cardio Ativo, realizado em 5 de dezembro de 2025, com participação aproximada de 20 pessoas. A atividade teve como objetivo promover a saúde cardiovascular por meio da prática esportiva, da conscientização

comunitária e da educação em saúde.

Durante o evento foram realizadas aferições de pressão arterial, avaliação da frequência cardíaca e anamnese breve para identificação de fatores de risco cardiovasculares. Os participantes receberam orientações sobre hábitos de vida saudáveis, incluindo prática regular de atividade física, alimentação equilibrada e estratégias de controle do estresse. A adoção desses comportamentos é considerada fundamental para a prevenção das doenças cardiovasculares e redução dos fatores de risco associados (Sociedade Brasileira De Cardiologia, 2019).

Ações em ambientes corporativos

As ações extensionistas também contemplaram capacitações em ambientes corporativos, com o objetivo de ampliar a rede de resposta inicial a emergências no contexto ocupacional. A quarta ação foi realizada em 12 de agosto de 2025 nas dependências de uma empresa multinacional, tendo como público-alvo a brigada de incêndio da instituição, composta por 20 colaboradores.

Durante a atividade foram utilizados manequins de simulação para treinamento de ressuscitação cardiopulmonar, além de simulações entre os próprios participantes. Observou-se elevado nível de engajamento e participação ativa ao longo da capacitação. Embora os brigadistas já possuíssem conhecimentos básicos relacionados à segurança contra incêndio, foram identificadas lacunas em relação às atualizações nas diretrizes de RCP e à aplicação correta do torniquete. A atualização periódica e o treinamento prático são considerados fundamentais para melhorar a qualidade da resposta inicial em emergências e aumentar as chances de sobrevivência das vítimas (American Heart Association, 2020).

A sexta ação ocorreu em 17 de setembro de 2025 em uma filial da mesma empresa, a convite da equipe de Segurança do Trabalho. Participaram 36 colaboradores de diferentes setores e níveis de escolaridade. A atividade foi estruturada em duas horas de abordagem teórica e uma hora de prática supervisionada.

Os conteúdos abordados incluíram ressuscitação cardiopulmonar, desobstrução de vias aéreas, controle de hemorragias, atendimento inicial a queimaduras e condutas frente a acidentes com animais peçonhentos. Ao término da capacitação, verificou-se maior compreensão das condutas corretas e aumento da confiança dos participantes para atuação em situações emergenciais, evidenciando que o treinamento em suporte básico de vida melhora o desempenho e a segurança na tomada de decisão em situações críticas (Battaglia; Silva, 2021).

A última ação extensionista foi realizada entre os dias 25 e 27 de novembro de 2025 em uma empresa do setor corporativo, envolvendo aproximadamente 90 participantes. Durante a atividade destacou-se também a atualização interna dos membros da liga em relação ao protocolo padronizado de desobstrução de vias aéreas, com uniformização das

condutas de desengasgo para diferentes faixas etárias.

Nesse contexto, observou-se que muitos participantes possuíam conhecimentos prévios provenientes de mídias sociais, frequentemente associados a informações imprecisas. A intervenção permitiu corrigir equívocos e consolidar práticas seguras de atendimento inicial, considerando que as diretrizes atuais de primeiros socorros recomendam a alternância entre golpes nas costas e compressões abdominais como abordagem mais eficaz na desobstrução de vias aéreas (American Heart Association, 2020; 2025).

CONTRIBUIÇÕES PARA A FORMAÇÃO ACADÊMICA E IMPACTO COMUNITÁRIO

As ações extensionistas desenvolvidas ao longo de 2025 demonstraram impacto significativo tanto na formação acadêmica dos estudantes envolvidos quanto na comunidade atendida, corroborando estudos que apontam a extensão universitária como estratégia de integração entre ensino, prática e transformação social (Freire, 1996; Silva et al., 2020).

Do ponto de vista comunitário, as atividades contribuíram para ampliar o acesso da população a informações qualificadas sobre primeiros socorros, favorecendo maior autonomia e preparo diante de situações de emergência. A educação em saúde mostrou-se ferramenta fundamental para transformar conhecimento passivo em capacidade operacional, fortalecendo a corresponsabilização social pela preservação da vida.

Além disso, as ações reforçaram a importância da integração entre universidade e sociedade, consolidando o papel da extensão universitária como instrumento de transformação social, promoção da saúde e prevenção de agravos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As ações extensionistas desenvolvidas evidenciaram a relevância da educação em saúde como estratégia fundamental para o enfrentamento de situações de urgência e emergência no contexto comunitário. A articulação entre os fundamentos teóricos e as experiências práticas demonstrou que a disseminação de conhecimentos básicos de primeiros socorros contribui para a redução de agravos e ampliação das chances de sobrevivência, especialmente em contextos com limitações no acesso aos serviços especializados.

Entende-se que muitos participantes apresentavam inicialmente conhecimentos fragmentados e baseados no senso comum. Após as intervenções educativas, verificou-se maior compreensão das condutas adequadas, melhor identificação de sinais de gravidade e maior confiança para agir em situações emergenciais. Esses resultados reforçam a importância da capacitação da população leiga para ampliar a rede de resposta inicial às emergências e fortalecer a corresponsabilização social pela preservação da vida.

Além dos impactos comunitários, as ações também contribuíram para a formação acadêmica dos estudantes envolvidos, possibilitando a aplicação prática do conhecimento, o desenvolvimento do raciocínio clínico, das habilidades comunicacionais e do trabalho em equipe. Essas experiências fortalecem competências essenciais para a atuação profissional em enfermagem e para a formação de profissionais mais preparados para atuar em contextos complexos e socialmente diversos.

Dessa forma, a educação em primeiros socorros em espaços comunitários constituem estratégia fundamental para fortalecimento de resposta social às emergências, contribuindo simultaneamente para a formação crítica de profissionais de enfermagem e para a construção de comunidades mais seguras e preparadas para salvar vidas.

REFERÊNCIAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. **ACSM's guidelines for exercise testing and prescription**. 11. ed. Philadelphia: Wolters Kluwer, 2021.

AMERICAN HEART ASSOCIATION. 2020 American Heart Association guidelines for cardiopulmonary resuscitation and emergency cardiovascular care. **Circulation**, Dallas, v. 142, n. 16, 2020.

BATTAGLIA, P.; SILVA, R. F. ***Emergências clínicas e atendimento pré-hospitalar***. São Paulo: Atheneu, 2021.

BRASIL. **Lei nº 13.722, de 4 de outubro de 2018**. Torna obrigatória a capacitação em noções básicas de primeiros socorros de professores e funcionários de estabelecimentos de ensino públicos e privados de educação básica e de estabelecimentos de recreação infantil. Diário Oficial da União: Brasília, 2018. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2018/lei/L13722.htm. Acesso em: 20 jul. 2025.

CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM (COFEN). **Resolução COFEN nº 713/2022**: atualiza a norma de atuação dos profissionais de enfermagem no Atendimento Pré-Hospitalar (APH) móvel terrestre e aquaviário, em situações de urgência e emergência. Brasília, DF: COFEN, 2022. Disponível em: <https://www.cofen.gov.br/resolucao-cofen-no-713-2022/>. Acesso em: 20 fev. 2026.

Fédération Internationale de Football Association FIFA. ***Football Medicine Manual / FIFA Medical Network Guidelines***. Zurich: FIFA, 2020.

MAURY, A. et al. Educating sports people about CPR and first aid in general practice: the Savtember project. **Primary Health Care Research & Development**, v. 24, e38, 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37288735/>. Acesso em: 23 fev. 2026.

Ministério da Saúde. BRASIL. Ministério da Saúde. ***Política Nacional de Promoção da Saúde***. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

National Association of Emergency Medical Technicians NAEMT. *PHTLS: Prehospital*

Trauma Life Support. 9. ed. Burlington: Jones & Bartlett Learning, 2023.

Paulo Freire FREIRE, Paulo. ***Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa***. São Paulo: Paz e Terra, 1996.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. **Diretriz brasileira de prevenção cardiovascular**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, São Paulo, v. 113, n. 4, p. 787-891, 2019.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **First aid: guidelines**. Geneva: World Health Organization, 2016.

WORLD HEALTH ORGANIZATION; INTERNATIONAL FEDERATION OF RED CROSS AND RED CRESCENT SOCIETIES. **International first aid, resuscitation and education guidelines** 2016. Geneva: World Health Organization, 2018.