

# **PRIMEIROS SOCORROS**

**PARA LUTAS  
ARTES MARCIAIS  
E ESPORTES DE COMBATE**

**PERCUSSAO E GRAPPLING**



Luis Aguiar

# **PRIMEIROS SOCORROS**

*PARA LUTAS, ARTES MARCIAIS  
E ESPORTES DE COMBATE*



*LUIS AGUIAR*

*2022*

## *Dados Catalográficos*

Aguiar, Luis, 1971 –

PRIMEIROS SOCORROS, Para lutas, artes marciais e esportes de combate – Luis Aguiar. – João Pessoa, 2023.

139p.

ISBN 978-65-00-60795-6

1. Primeiros Socorros, 2. Lutas, Abordagem

1. PRIMEIROS SOCORROS PARA LUTAS

CDD: 613



9 786500 607956

# SUMÁRIO

## Sumário

CAPITULO I.....	8
ASPECTOS LEGAIS DOS PRIMEIROS SOCORROS .....	8
LESOES EM ATIVIDADES ESPORTIVAS DE LUTAS .....	12
PRINCIPAIS LESÕES NAS LUTAS DE AGARRE.....	14
PRINCIPAIS LESÕES NAS LUTAS DE PERCUSSÃO .....	15
PRINCIPIOS DOS PRIMEIROS SOCORROS .....	16
CAPITULO II.....	20
PRIMEIROS SOCORROS PARA LUTAS.....	20
a) Avaliação do Local do Acidente: .....	20
b) A Proteção do Acidentado: .....	21
INICIANDO A RESSUCITAÇÃO .....	35
<b>Erros Comuns na Execução da RCP.....</b>	<b>40</b>
Desmaios.....	40
Convulsão.....	43
Primeiros Socorros para Convulsão.....	44
Estado de Choque .....	45
Causas Principais do Estado de Choque nas lutas: .....	46
Primeiros Socorros para Estados de Choque .....	47
Primeiros Socorros para Ferimentos e Traumatismos ..	49
CLASSIFICAÇÃO DOS FERIMENTOS .....	51
LESÕES NO NARIZ .....	54
LESÕES NO MAXILAR .....	55
LESÕES NO MANDIBULA .....	56
LESÕES NA BOCA .....	58
LESÕES NO SUPERCÍLIO E TESTA .....	61
LESÕES NAS ORELHAS [Orelha de couve-flor] .....	63
LESÕES NAS MÃOS E PUNHOS .....	65
LESÕES NOS BRAÇOS E COTOVELOS .....	69
FERIMENTOS NA CABEÇA.....	73

LESÕES OCULARES.....	74
LESÕES NO TORAX.....	75
LESÕES NOS RINS.....	76
LESÕES NO BAÇO.....	77
LESÕES NA CLAVICULA.....	78
LESÕES NAS COSTELAS.....	80
LESÕES NA REGIÃO GENITAL.....	82
ENTORSES, DISTENÇÕES E LUXAÇÕES.....	83
LESÕES NOS JOELHOS.....	85
LESÕES NOS MUSCULOS DA COXA.....	87
LESÕES NOS PÉS.....	88
RISCOS DOS GOLPES DE ARTES MARCIAIS.....	90
CÂIMBRAS.....	93
TRANSPORTANDO LESIONADO.....	94
CAPITULO III.....	96
PREVENÇÃO DE LESÕES NO ESPORTE.....	96
PRINCIPAIS FATORES QUE LEVAM A LESÕES.....	98
O QUE A CIÊNCIA FALA.....	99
SOBRE O AUTOR.....	118

## **AGRADECIMENTOS**

*Gostaria de agradecer como sempre aos meus pais que me deram uma excelente educação, hoje vejo isso de forma clara, aos meus mestres e professores, enquanto escrevo muitas das partes deste livro, lembro de alguns deles enquanto era aluno de Educação Física na UFPB, agradecer também aos meus alunos pois sem eles eu sequer teria motivo para escrever esta singela obra.*

*Muito obrigado a todos.*

“Longo é o Caminho e grande é nossa meta.”.

Danilo Moésia

PREFÁCIO

Este livro foi idealizado após realizar alguns cursos de Primeiros Socorros “direcionados” para as Artes Marciais, Lutas e Esportes de Combate e na busca por livros que abordasse diretamente este assunto.

Pois bem, dos cursos, nenhum conseguiu concretizar o que falava, sempre recaía nas mesmas coisas, Primeiros Socorros em bebes, afogamentos, choques elétricos, animais peçonhentos, e os golpes traumáticos e consequências de atividades com lutas, direcionados para as lutas ficava em segundo plano ou diminuído.

Decidi então eu mesmo construir o meu conteúdo e parti para a busca na leitura de artigos, textos e livros.

Hoje posso dizer que tenho um material direcionado, abordando traumatismos e situações clinicas direcionadas para lutas de percussão e agarre e também como diminuir estes traumas através de técnicas de prevenção de lesões.

Espero que seja útil aos que desejam uma vida longa no mundo das lutas.

Luis Aguiar

## **CAPITULO I**

### **ASPECTOS LEGAIS DOS PRIMEIROS SOCORROS**

#### **LEI 13.722**

Se você oferece serviço de aulas de lutas, artes marciais ou esportes de combate para crianças. Você é **obrigado** por lei (Lei 13.722 de 5 outubro de 2018) a ter uma capacitação em noções básicas em primeiros socorros.

O § 1º diz que o conteúdo dos cursos de primeiros socorros básicos ministrados deverá ser condizente com a natureza e a faixa etária do público atendido nos estabelecimentos de ensino ou de recreação.

O § 2º Os estabelecimentos de ensino ou de recreação das redes pública e particular ainda diz que as escolas, deverão dispor de kits de primeiros socorros, conforme orientação das entidades especializadas em atendimento emergencial à população.

O descumprimento desta lei pode acarretar na cassação do Alvará de funcionamento do estabelecimento.

A Lei na integra você pode baixar aqui:



Quando você deve realizar um atendimento de primeiros socorros?

Se você for médico ou socorrista com curso de atendimento em primeiros socorros.

Senão, o que você deve fazer é:

**Checar o ambiente:** veja se outros eventos que possam aumentar os riscos.

**Chamar ajuda:** ligue para números oficiais, como 192, ou peça ajuda para outras pessoas no local com conhecimento especializado;

**Cuidar da vítima:** por fim, analise a situação e veja como você pode ajudar a vítima com base nos procedimentos de primeiros socorros básicos que você adquiriu.

Se você está sozinho com a vítima e não tem conhecimento ou **não se sente seguro para realizar algum atendimento**, apenas acione o socorro através dos telefones:

➔ Samu – 192

➔ Defesa Civil – 199

➔ Corpo de Bombeiro – 193

➔ Polícia civil – 197