

PRIMEIROS SOCORROS PARA LEIGOS

O que é os primeiros socorros?

Os primeiros socorros podem ser definidos como os cuidados iniciais e imediatos que devem ser prestados o quanto antes a uma pessoa que sofreu um acidente ou teve um mal súbito, até a chegada do atendimento pré-hospitalar para encaminhamento a um serviço especializado.

Por meio de procedimentos básicos e medidas preventivas, a serem realizados até a chegada de um profissional de saúde qualificado, essa ação visa auxiliar na manutenção das funções vitais e prevenir o agravamento das condições de saúde da pessoa.

Quem pode realizar os primeiros socorros?

Qualquer pessoa devidamente treinada ou orientada para realizar as ações necessárias, afim de não piorar as lesões já existentes.

Posso socorrer a vítima sem me preocupar com nada?

É de extrema importância que você observe próximo ou nos arredores situações de risco antes de acessar a vítima. Proteja-se contra doenças transmitidas pelo contato com sangue e secreções, use máscara e luvas, se for necessário, improvise.

Caso a vítima sofra um acidente observe o local e verifique se há riscos para você, como por exemplo: presença de fumaças tóxicas, fios elétricos caídos, postes e/ou galhos de árvores quebrados, fogo, inundações, armas (ou objetos que possam ser usados como armas) entre outros. Se o local apresentar algum risco, mantenha-se afastado e ligue imediatamente para a emergência, relatando o acidente e o que impede você de se aproximar da vítima.

Você deve ligar para o SAMU da sua cidade sempre nos casos de urgência e emergência.

Qual a diferença entre os casos de urgência e emergência?

Emergência é quando a vítima precisa receber atendimento imediato para que não morra. Muitas vezes, o socorro feito por um socorrista enquanto espera atendimento especializado pelo SAMU-192 São Paulo, garante que a pessoa sobreviva. Um exemplo seria uma pessoa que cortou o braço em uma serra elétrica e esta com hemorragia que “jorra”, caso o socorrista não pare o sangramento a pessoa poderá morrer.

Urgência é quando a vítima precisa ter atendimento rápido, pois se houver demora pode colocar a vítima em risco de morte. Um exemplo é uma pessoa que sofreu um acidente de motocicleta e apresenta um sangramento na perna que não jorra, mas que sangra continuamente.

Existem sete principais ações que podem ser realizadas durante os primeiros socorros. A seguir, confira como cada uma delas funciona.

1 . Desengasgo

O que é: Serve para salvar alguém que está sofrendo asfixia, ocasionada quando a via aérea está parcial ou totalmente bloqueada, resultando na dificuldade da pessoa para falar, chorar, tossir ou respirar.

Como proceder: Incentive a pessoa a tossir ou cuspir o objeto de bloqueio que está causando o engasgo. Evite colocar os dedos na boca. Aplique golpes nas costas ou realize compressões abdominais em casos mais graves. Ligue para a emergência o quanto antes.

2. Desmaio ou mal súbito

Caso você presencie uma pessoa desmaiada, pálida, com pele fria e úmida:

Como proceder:

- Caso a vítima apresente palidez, relate mal estar, visão borrada e tontura, coloque-a de preferência deitada.
- Se a vítima desmaiou, verifique se ela está respirando (se não estiver respirando vá para as orientações de parada cardíaca);
- Se a vítima está respirando e você conseguiu segurá-la antes de cair, deixe-a deitada no mesmo lugar e levante as pernas acima do corpo;
- Afrouxe as roupas e mantenha de lado;
- Após recobrar a consciência, verifique qual o horário da última refeição, se necessário, ofereça um copo de água com açúcar;
- Oriente a vítima a permanecer sentada por alguns segundos antes de levantar.

3. Dor no peito

Deve ser realizada quando há uma dor no peito, causando uma sensação de pressão ou aperto, ou ainda quando há dor em outras partes do corpo, como mandíbula, pescoço, costas e barriga.

Caso você presencie uma pessoa que está com dificuldade para respirar e apresente um dos sinais ou queixas descritos a seguir: Dificuldade para falar (não consegue falar uma frase inteira sem parar para respirar), Presença de chiado ou roncos, Cor arroxeada ou

acinzentada nas pontas dos dedos, lábios e orelhas, Palpitação, Cansaço, Agitação, Sensação de desmaio.

Como proceder:

- Coloque a vítima sobre uma superfície rígida;
- Ajoelhe-se ao lado da pessoa e coloque a palma de uma de suas mãos no centro do peito do paciente.
- Coloque a palma da outra mão em cima da palma que está no peito e entrelace os dedos.
- Posicione-se de modo que seus ombros fiquem diretamente acima de suas mãos.
- Usando seu peso corporal (não apenas seus braços), pressione o peito do indivíduo para baixo. Mantendo as mãos no peito, solte a compressão e permita que ele volte à sua posição original.
- Repita essa ação em cerca de 100 a 120 vezes por minuto até que uma ambulância chegue ou pelo tempo que puder.

3. Sangramento

Consiste em evitar uma perda excessiva de sangue e minimizar os efeitos do choque após um corte ou trauma que resultou em sangramento.

Como proceder:

- Coloque luvas descartáveis antes de qualquer ação para prevenir infecções.
- Verifique se há algum objeto alojado na ferida. Se houver, tenha cuidado para não pressioná-lo. Evite tentar removê-lo, pois pode estar ajudando a controlar o sangramento.
- Se não houver objetos alojados, aplique e mantenha a pressão na ferida usando um pano ou curativo limpo, se possível. Continue aplicando pressão até que o sangramento pare. Utilize um curativo limpo ou qualquer material estéril e macio na ferida, mantendo as luvas.
- Se uma parte do corpo, como um dedo, for cortada, coloque-a em um saco plástico. Não lave o membro decepado. Envolve o pacote em um tecido e coloque-o em um recipiente com gelo picado. Certifique-se de que o membro decepado acompanhe o paciente até o hospital.

4. Queimadura

Pode ocorrer durante um acidente doméstico ou um incêndio e é classificada em uma escala de 1º a 3º grau, de acordo com a gravidade da queimadura.

Como proceder:

- Esfrie a queimadura o mais rapidamente possível com água corrente fria por, pelo menos, 20 minutos ou até que a dor desapareça. Nesse ínterim, chame a emergência médica.
- Remova cuidadosamente qualquer roupa ou joia que possa estar obstruindo a queimadura. Se a queimadura estiver fria, cubra-a frouxamente com filme plástico ou um curativo limpo, seco e não felpudo. Evite enrolar a queimadura com força, pois o inchaço pode causar mais lesões. Não aplique cremes, loções ou sprays na queimadura.

Queimaduras nos olhos

- Lave abundantemente o canto interno para o externo do olho, com água por aproximadamente 15 minutos, cuide para que a água de um olho não atinja o outro olho;
- Não cubra os olhos.

Choque elétrico

- Vítimas que levam choque elétrico podem estar ainda recebendo a carga, verifique que ela esteja fora da corrente elétrica. Desligue a chave geral da casa e se aproxime da vítima. Caso a vítima estiver em contato com fios de alta tensão, ligue para corpo de bombeiro 193
- Toda vítima queimada por choque elétrico deverá ser encaminhada para a unidade de saúde, mesmo que a queimadura tenha sido bem pequena;
- Caso a vítima tenha levado choque e caído, não permita que ela se levante, segure sua cabeça e chame imediatamente o SAMU.

5 . Afogamento

Ocorre quando as vias aéreas são bloqueadas por água ou outro líquido, configurando um tipo de asfixia.

Como proceder:

- Se alguém estiver com dificuldade na água, a primeira ação é não entrar na água também, a menos que seja seguro.
- Ligue ou peça a alguém para ligar para ajuda médica.
- Quando a pessoa estiver em solo, verifique se ela está respirando. Se não estiver, abra as vias aéreas e realize cinco respirações de resgate iniciais, como a boca a boca, antes de iniciar a massagem cardíaca.

6. Fratura óssea

Costuma ser, na maioria dos casos, um osso quebrado ou uma articulação ferida. Embora seja difícil identificar, o paciente que sofreu o trauma, caso esteja consciente, pode indicar onde está localizada a dor.

Como proceder:

- Com o auxílio de uma tábua ou pedaço de madeira e as ataduras do kit de primeiros socorros, faça uma tala improvisada no local fraturado.
- Se também estiver sangrando, realize os curativos necessários antes de montar a tala.
- Mantenha a fratura o mais imóvel possível até levar a pessoa com segurança ao hospital.
- Não ofereça alimentos ou bebidas à pessoa ferida, pois ela pode precisar de um anestésico ao chegar ao médico.

7 . Fazer transporte de vítimas

Quando um indivíduo passa por um acidente ou mal súbito e acaba caindo, é crucial verificar se ele possui fraturas, cortes ou outros ferimentos antes de movê-lo para um hospital. Em casos de suspeita de fraturas na coluna ou no pescoço, evite tocar ou movimentar a vítima.

Como proceder:

- Se a vítima estiver consciente, pergunte se ela sente dor em alguma parte do corpo. Caso sim, verifique se há fratura ou corte na região e aplique os procedimentos padrões.
- Caso não haja dor aparente, com o auxílio de uma tábua ou cobertor, improvise uma maca para transportá-la até o posto de saúde mais próximo. Durante o transporte, mantenha sempre a cabeça da vítima elevada e evite movimentos bruscos ao longo do trajeto.