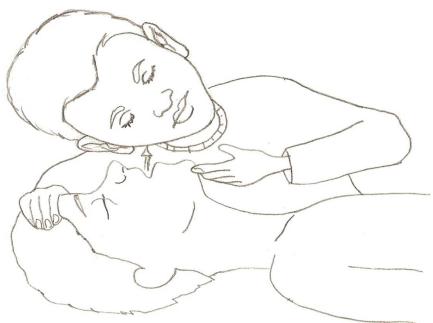




PRIMEIROS SOCORROS E PREVENÇÃO DE ACIDENTES APLICADOS AO AMBIENTE ESCOLAR



Secretaria de Estado da Educação
Superintendência da Educação
Universidade Estadual de Maringá – UEM
Programa de Desenvolvimento Educacional – PDE
Núcleo Regional de Educação de Campo Mourão

CAMPO MOURÃO
DEZEMBRO DE 2008

Elaboração: Professora Gislaine Izelli Santini.
Orientação: Professora Doutora Josiane Medeiros de Mello.

Revisão Ortográfica e de estilo: Maricléia de Bittencourt de Araújo
Jornalista, especialista em Lingüística e Comunicação e Semiótica

Ilustrações: Lourival dos Santos

Professor PDE – Gislaine Izelli Santini
Professora Orientadora IES – Josiane Medeiros de Mello

**PRIMEIROS SOCORROS E PREVENÇÃO DE ACIDENTES APLICADOS
AO AMBIENTE ESCOLAR**

CAMPO MOURÃO
DEZEMBRO DE 2008

*Todo bem que pudermos fazer, toda ternura
que pudermos dar a um ser humano, que o
façamos agora, neste momento, porque não
passaremos duas vezes pelo mesmo
caminho.*

Luiz Eduardo Boudkian

ÍNDICE

APRESENTAÇÃO.....	6
COMO PREVENIR ACIDENTES NO AMBIENTE ESCOLAR.....	7
COMO AGIR FRENTE A UM ACIDENTE.....	8
PARA ONDE LIGAR.....	8
O QUE SÃO SINAIS VITAIS.....	9
O QUE DEVE CONTER UMA CAIXA DE PRIMEIROS SOCORROS.....	11
COMO SE PROTEGER AO PRESTAR SOCORRO.....	12
TERMOS ANATÔMICOS IMPORTANTES.....	12
* RELATIVOS À POSIÇÃO DA VÍTIMA.....	12
* RELATIVOS À DIREÇÃO.....	13
COMO IMOBILIZAR UMA VÍTIMA.....	13
FORMAS DE TRANSPORTAR UMA VÍTIMA.....	15
COMO PROCEDER EM CASO DE:.....	17
- PARADA CARDIO-RESPIRATÓRIA.....	17
CORPOS ESTRANHOS.....	19
*NA GARGANTA.....	19
* NA PELE.....	21
*NO OUVIDO.....	21
*NO NARIZ.....	22
*NOS OLHOS.....	22
HEMORRAGIA.....	22
HEMORRAGIA NASAL (EPISTAXE).....	23
DESMAIOS.....	23
CONVULSÕES.....	24
QUEIMADURAS.....	25
*QUEIMADURA DE 1º GRAU.....	25
* QUEIMADURA DE 2º GRAU.....	25
*QUEIMADURA DE 3º GRAU.....	26
CHOQUE ELÉTRICO.....	26
ESCORIAÇÃO.....	27
CONTUSÃO.....	28
ENTORSE.....	28
LUXAÇÃO.....	28
FRATURA.....	28
*FRATURA FECHADA.....	29
*FRATURA ABERTA.....	29
*FRATURA ESPECIAL.....	29
CÃIBRAS.....	29
INTOXICAÇÃO ALIMENTAR.....	30
PICADA DE INSETOS.....	30
PICADA DE ARANHA E ESCORPIÃO.....	31
DENTES SOLTOS E QUEBRADOS.....	31
FEBRE.....	32
DOR DE CABEÇA.....	32

APRESENTAÇÃO

O ambiente escolar não está isento da ocorrência de acidentes, e por esta razão esta cartilha foi produzida com a finalidade de informar aos discentes e docentes a respeito das técnicas básicas de primeiros socorros, voltada aos principais tipos de acidentes que ocorrem neste ambiente.

Este material poderá ser utilizado como motivação e fixação dos procedimentos básicos, pois ao colorir os desenhos se pode observar mais detalhadamente cada técnica. Também servirá como material de apoio teórico anterior ao treinamento prático.

Inclui também algumas medidas preventivas de acidentes, com o objetivo de diminuir a incidência dos mesmos.

Ela não tem a intenção de formar socorristas para atuarem em qualquer situação, e as técnicas aqui apresentadas não são inéditas. No entanto, são informações relevantes que tem como objetivo preparar a comunidade escolar para a prestação de cuidados iniciais a uma pessoa ferida ou que adoece repentinamente, para manter suas funções vitais na melhor condição possível até a chegada de atendimento especializado, evitando medidas precipitadas que podem agravar a situação, ou por em risco a vida de pessoas que se acidentaram.

COMO PREVENIR ACIDENTES NO AMBIENTE ESCOLAR



- ✓ Não permitir a entrada de alunos na cozinha.
- ✓ Tomar cuidado para que não haja vazamento de gás e deixar sempre o botijão em lugar arejado.
- ✓ Nunca deixar o fogo acesso sem que fique um responsável no local.
- ✓ Verificar sempre o prazo de validade dos alimentos.
- ✓ Evitar o uso de objetos quebrados ou rachados.
- ✓ Manter sempre o lixo tampado, e dar a ele o destino correto.
- ✓ Não tocar em fios, interruptores, tomadas ou aparelhos elétricos com as mãos molhadas ou pés descalços.
- ✓ Evitar o uso de tez e benjamins nas tomadas.
- ✓ Os produtos de limpeza devem ser guardados em local apropriado, sempre nas embalagens originais com identificação do produto. Nunca reutilize frascos.
- ✓ Materiais de conservação da escola, como martelos, pás, enxadas, entre outros, também precisam de lugar apropriado para serem guardados, e só devem ser usados por pessoas adultas que sabem fazer uso correto dos mesmos.
- ✓ Manter limpas as áreas externas evitando entulhos como pedras, tijolos e madeira.
- ✓ Aparar regularmente a grama e recolher folhas caídas, que se acumulam excessivamente.
- ✓ Escadas devem ter corrimão e piso antiderrapante.
- ✓ Evitar subir em escadas, árvores e andaimes sem material de segurança.
- ✓ Sinalizar pisos molhados, e evitar andar sobre os mesmos.
- ✓ Usar sempre calçado apropriado para a atividade que vai desenvolver.
- ✓ Praticar atividades físicas sempre com cautela e calma.
- ✓ Não andar pelo pátio com objetos de vidro ou pontiagudos.
- ✓ Usar o laboratório sempre com a supervisão de um responsável
- ✓ Observar atentamente as instruções de uso de qualquer substância que se for fazer uso.
- ✓ Fazer uso correto, de acordo com sua finalidade, do mobiliário da escola.
- ✓ Evitar improvisos, e pensar sempre duas vezes antes de executar qualquer tarefa.
- ✓ Sinalizar locais com maior incidência de acidentes.

COMO AGIR FRENTE A UM ACIDENTE

- ✓ Tenha calma e firmeza para usar os conhecimentos básicos de Primeiros Socorros, respeitando suas limitações.
- ✓ Observe o local do acidente. Verifique sua segurança e das demais pessoas. Não se torne mais uma vítima.
- ✓ Peça para alguém ligar para o socorro especializado, informando o local do acidente, telefones de contato e a situação da vítima, e em seguida para a família da vítima.
- ✓ Procure tranqüilizar a vítima.
- ✓ Execute somente o procedimento que souber fazer com segurança, para evitar maiores complicações no estado da vítima.
- ✓ Evite remover a vítima e só a transporte em último caso. Aguarde no local o socorro especializado.
- ✓ Tome cuidado com atitudes incorretas e precipitadas, isso pode agravar a situação.
- ✓ Monitore sempre os sinais vitais até a chegada do socorro.

PARA ONDE LIGAR

- Corpo de Bombeiros	193
- Ambulância – SAMU	192
- Polícia Militar	190

O QUE SÃO SINAIS VITAIS

Os sinais vitais são sinais que informam sobre o estado da vítima. São eles:

- ✓ RESPIRAÇÃO: podemos observar o ar que entra e sai dos pulmões, pela expansão do tórax, ou sentindo com nossa face colocada próximo do rosto da vítima. Normalmente a freqüência da respiração das crianças é de 15 a 30 por minuto e do adulto de 12 a 20 por minuto.



- ✓ PULSAÇÃO: podemos observá-la com mais facilidade no pulso ou na carótida (artéria do pescoço), utilizando os dedos médios e indicador para pressioná-los. A pulsação normal de uma criança é de 120 batimentos por minuto e de 70 a 80 em adultos.

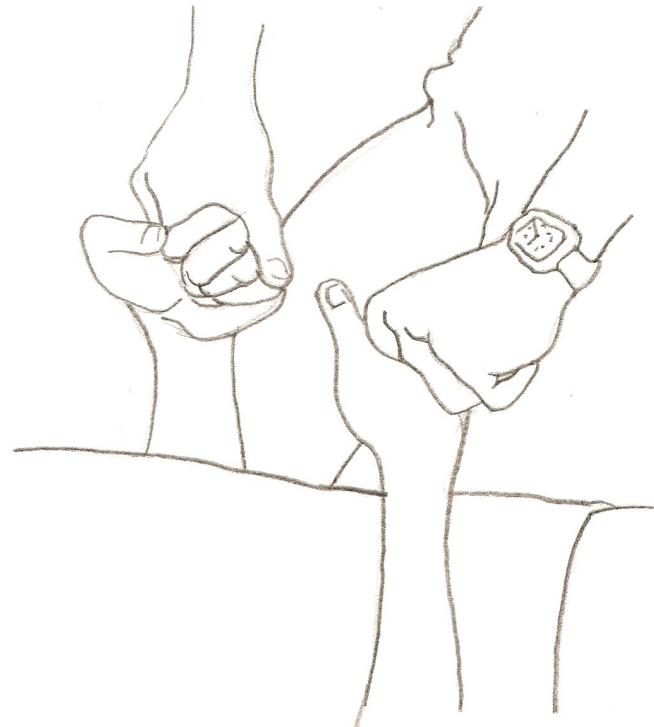




- ✓ TEMPERATURA: O normal varia entre 36° e $36,5^{\circ}$, podendo ser notar com o tato quando a pele esta muito fria ou muito quente, e pode-se observar se a pele fica pálida ou arroxeadas.

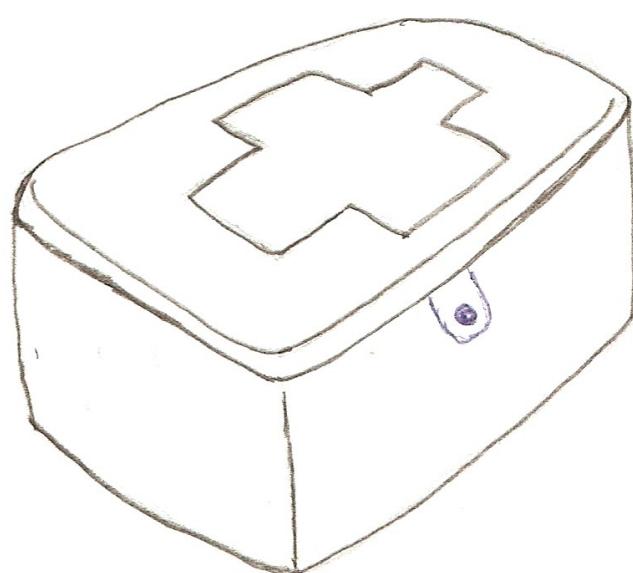


- ✓ CONSCIÊNCIA: Pode ser observada quando a vítima responde a perguntas diretas que se faz a ela com clareza e lógica.



O QUE DEVE CONTER UMA CAIXA DE PRIMEIROS SOCORROS

- ✓ Gazes esterilizadas
- ✓ Luvas de látex
- ✓ Rolos de ataduras de diversos tamanhos
- ✓ Esparadrapo
- ✓ Tesoura de ponta redonda
- ✓ Soro fisiológico
- ✓ Água destilada e água oxigenada
- ✓ Colher medida para soro caseiro
- ✓ Termômetro



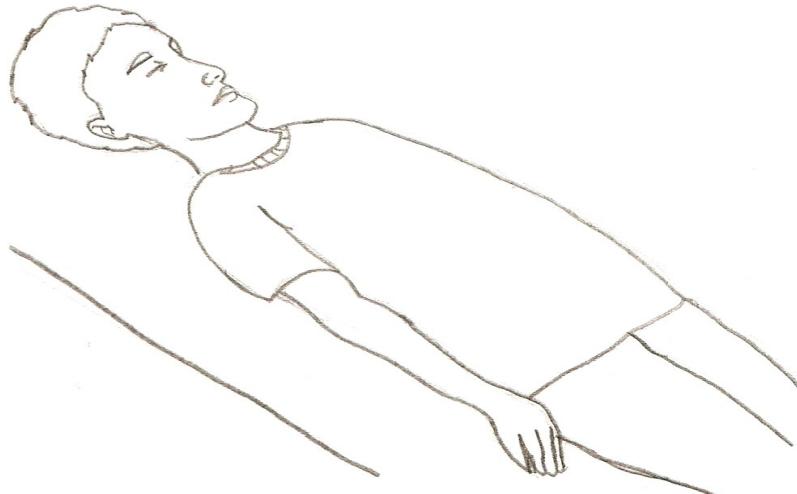
COMO SE PROTEGER AO PRESTAR SOCORRO

- ✓ Usar luvas de látex, ou improvisar proteção para as mãos com algum material impermeável, como sacola de plástico, devidamente limpo.
- ✓ Lavar bem as mãos com água e sabão, após prestar socorro.
- ✓ Evitar tocar os olhos, boca ou nariz antes de lavar as mãos.
- ✓ Utilizar, se possível, máscara de bolso ao aplicar respiração boca-a-boca.
- ✓ Estar sempre com a carteira de vacinação em dia.

TERMOS ANATÔMICOS IMPORTANTES

* RELATIVOS À POSIÇÃO DA VÍTIMA

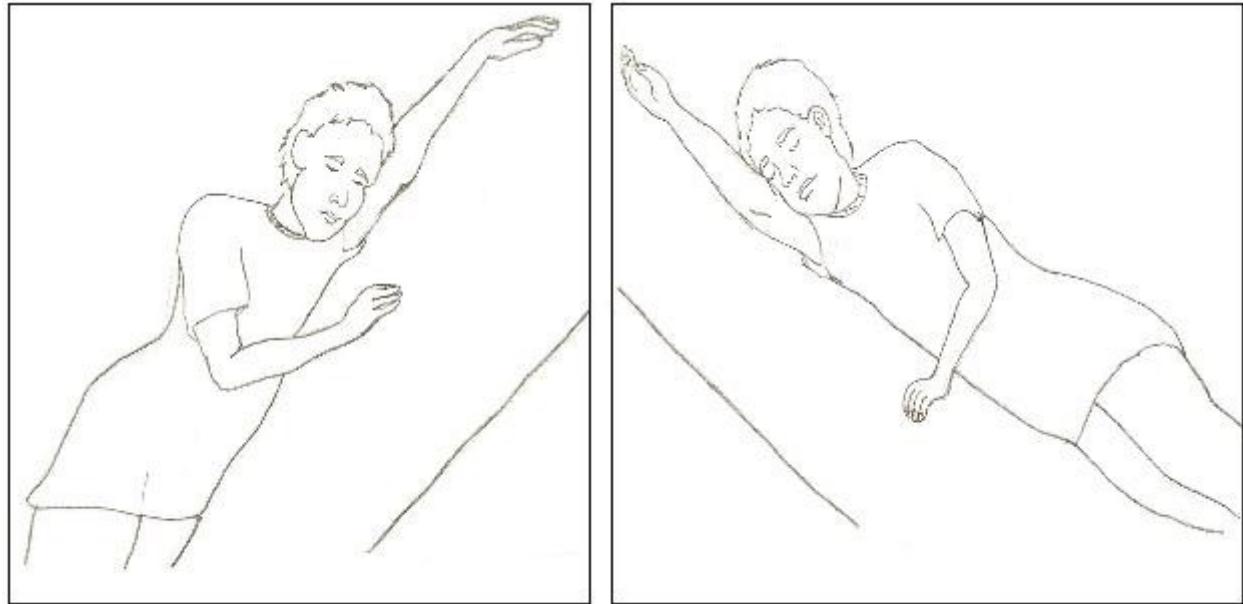
- ✓ Posição anatômica: em pé, corpo ereto, braços para baixo ao longo das laterais do corpo, palmas das mãos voltadas para frente.
- ✓ Decúbito dorsal: deitado de costas.



- ✓ Decúbito ventral: deitado com o abdome para baixo.

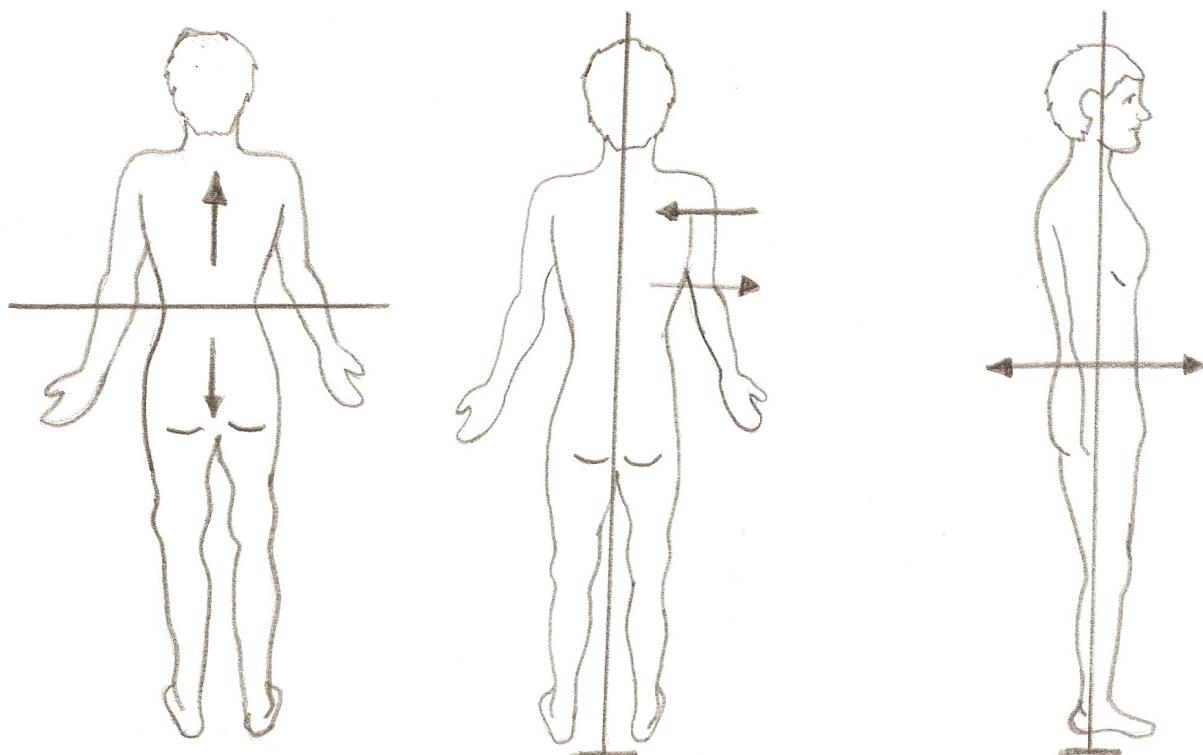


- ✓ Decúbito lateral: deitado de lado (esquerdo ou direito).



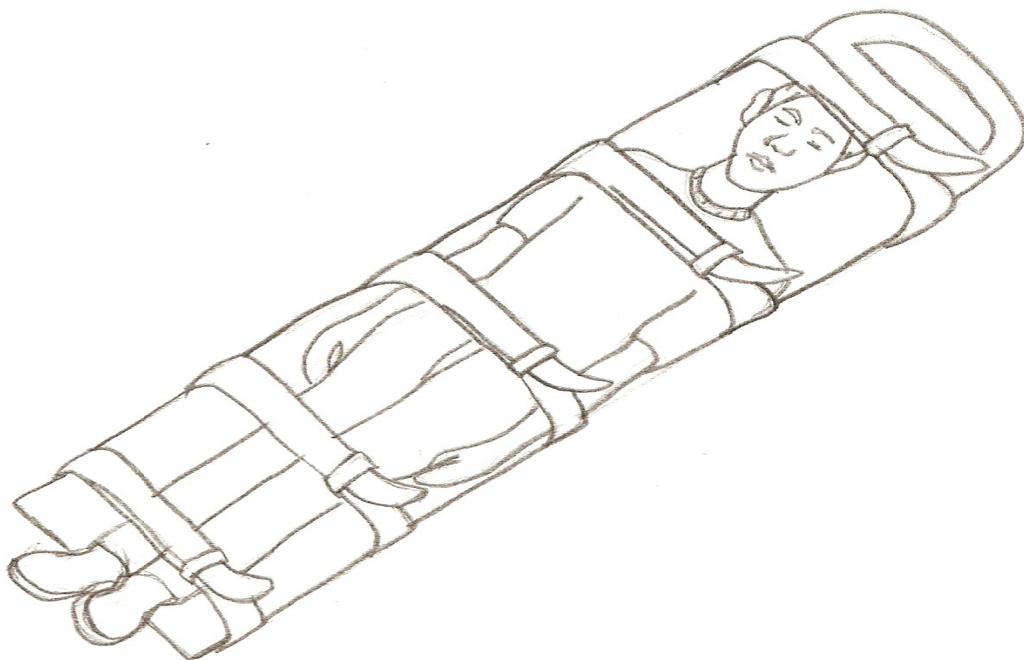
* RELATIVOS À DIREÇÃO

- ✓ Superior: da cintura em direção à cabeça.
- ✓ Anterior: da cintura em direção aos pés.
- ✓ Anterior: em frente ao corpo.
- ✓ Posterior: no dorso do corpo.
- ✓ Medial: linha mediana do corpo (cintura).
- ✓ Superficial: próximo à superfície.
- ✓ Profundo: distante da superfície.
- ✓ Externo: do lado de fora.
- ✓ Interno: do lado de dentro.

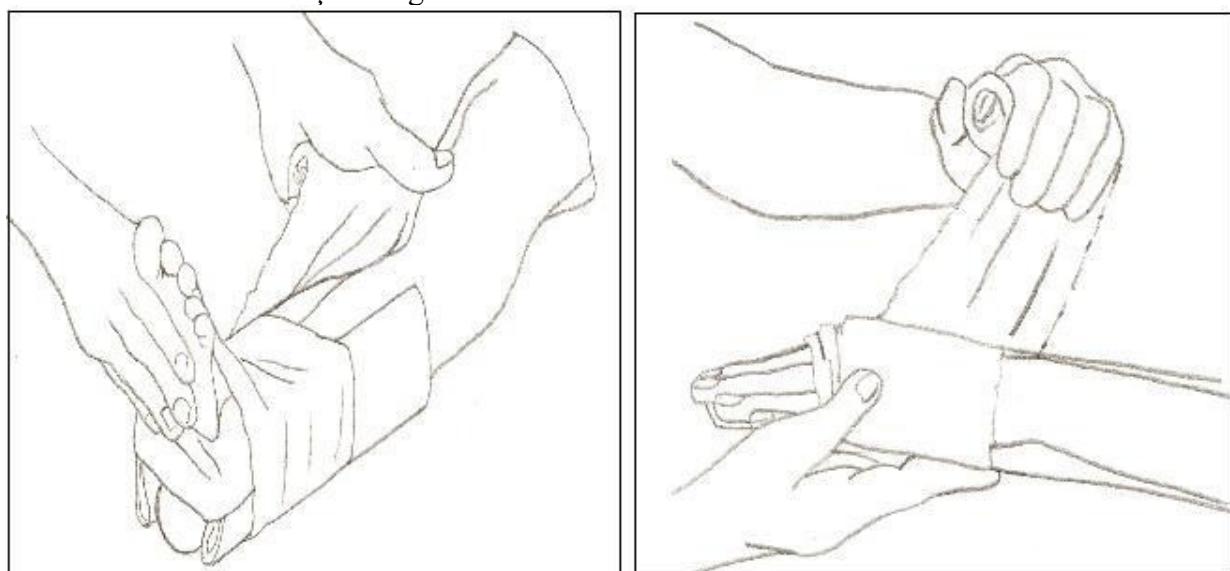


COMO IMOBILIZAR UMA VÍTIMA

- ✓ Usando uma maca, duas toalhas enroladas para firmar a cabeça dos dois lados e cintos para prender o restante do corpo. Em casos de suspeita de lesão na coluna e pessoas inconscientes.



- ✓ Usando talas, feitas com madeira, revista dobrada, cabo de vassoura ou outro objeto firme que não se dobre e ataduras que envolvam o membro ferido sem apertar muito para dificultar a circulação sanguínea.

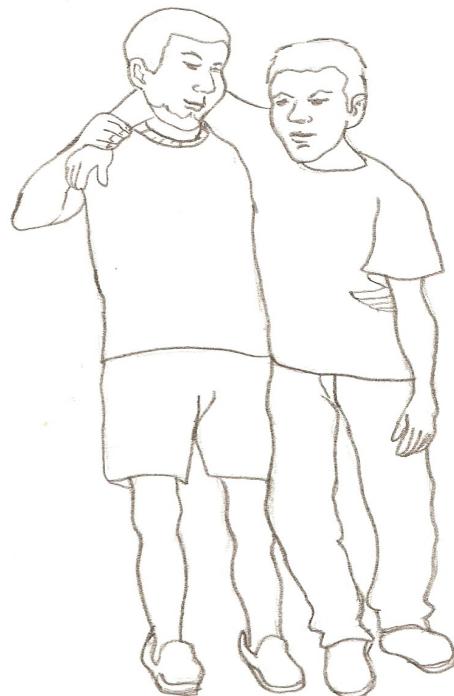


- ✓ Usando tipóia feita com um tecido dobrado em forma de triângulo com as pontas presas ao redor do pescoço, para braços com suspeita de fratura.

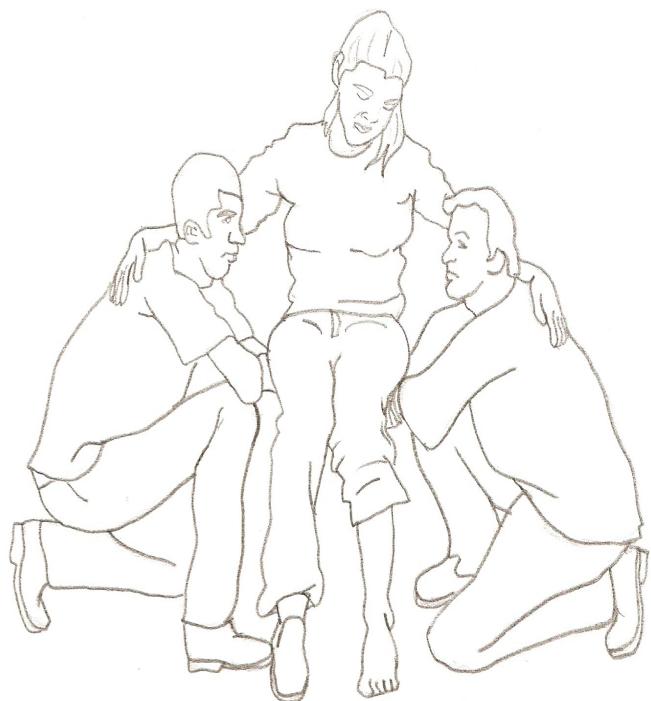


FORMAS DE TRANSPORTAR UMA VÍTIMA

- ✓ O transporte deve ser feito em ambulâncias ou carro de bombeiros. Em outros veículos somente quando não houver outra possibilidade, em baixa velocidade evitando arrancadas bruscas ou freadas.
- ✓ Imobilizar todos os pontos suspeitos de fratura.
- ✓ Mantenha a vítima deitada.
- ✓ Utilizar uma maca para deixar a vítima totalmente imóvel, podendo improvisar com uma tabua ou porta de madeira. Ela serve para suspeitas de lesão na coluna, e para pessoas inconscientes.
- ✓ Utilizar transporte de apoio, para pessoas com leves ferimentos que possam andar.



- ✓ Para pessoas com ferimentos nos braços ou pernas pode-se utilizar o transporte nos braços, ou em cadeirinha humana, pelas extremidades, ou por cadeiras.



- ✓ Para pessoas inconscientes pode-se usar um lençol ou lona para arrastar a vítima puxando a extremidade superior do mesmo.



COMO PROCEDER EM CASO DE:

- PARADA CARDIO-RESPIRATÓRIA

A parada respiratória pode ser motivada por ataque de asma, choque elétrico intenso, afogamento, asfixia, inalação de gases tóxicos, problemas cardíacos, reações alérgicas, queimaduras, entre outros.

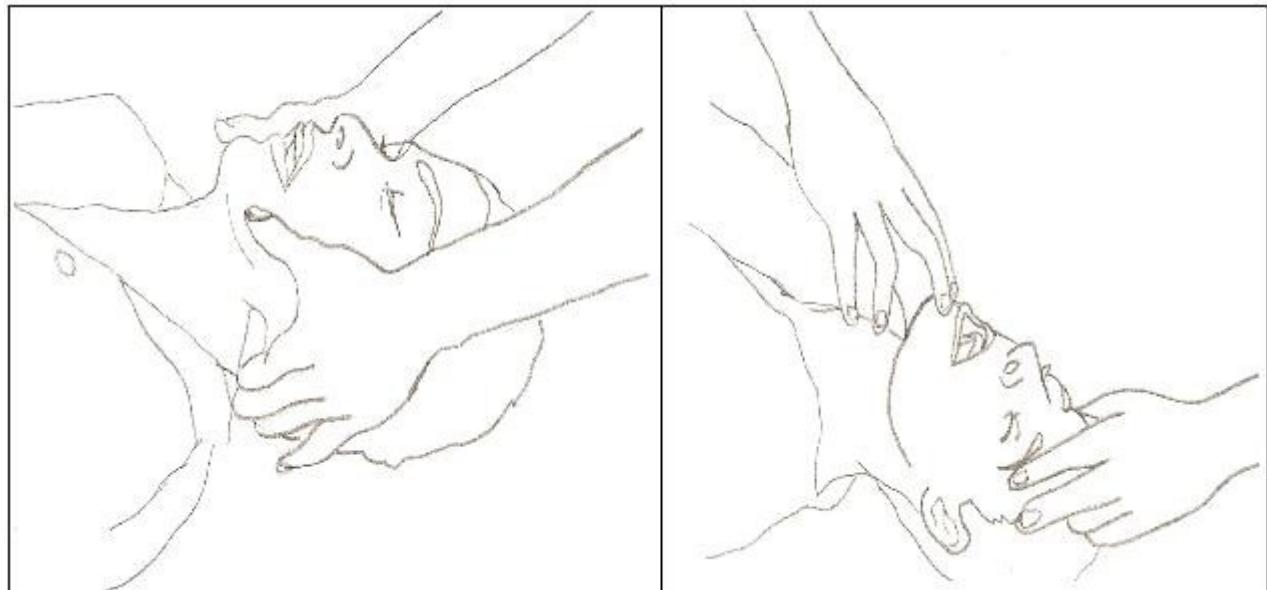
Observa-se uma parada respiratória pelo tórax que não se expande, falta de ruído de respiração, ou não se sente a saída de ar na própria face encostada em uma vítima.

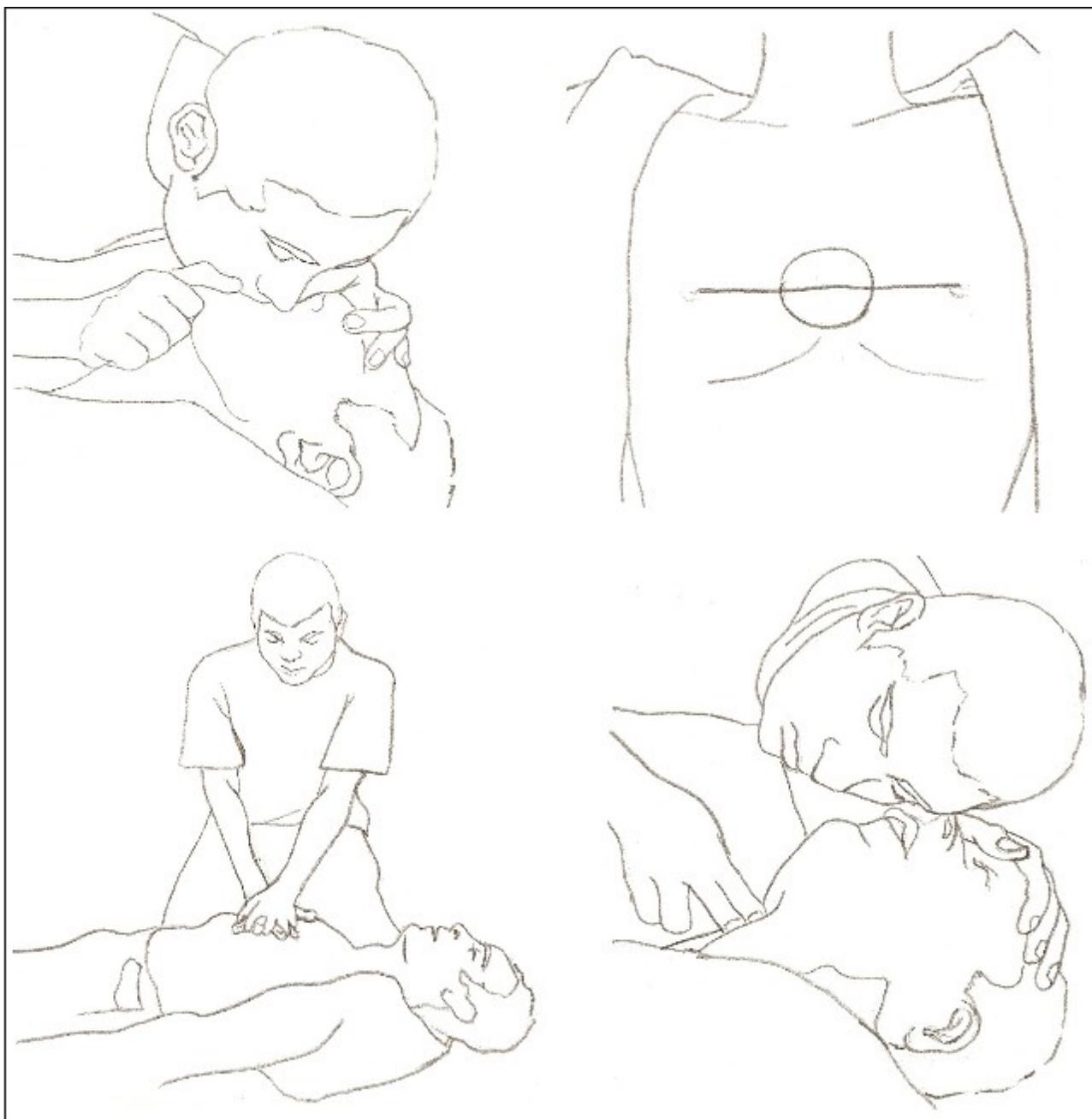
Pode ocorrer juntamente com a parada respiratória a parada cardíaca, ou seja, a parada dos batimentos do coração, que se observa pela ausência de pulsação nas artérias.

Nesses casos deve ser feita a reanimação cárdio-pulmonar.

PROCEDIMENTO

- ✓ Colocar a vítima na posição de decúbito dorsal.
- ✓ Posicionar-se de joelhos ao lado do tronco da vítima.
- ✓ Verificar se não há obstrução das vias aéreas.
- ✓ Colocar uma das mãos na testa da vítima, e, com a outra, elevar o queixo.
- ✓ Tapar o nariz da vítima, inspirar profundamente e cobrir toda a boca da vítima.
- ✓ Soprar o ar na boca da vítima de forma lenta e uniforme até o tórax subir. Então, afastar a boca e deixar o tórax descer.
- ✓ Repetir a operação e verificar a respiração.
- ✓ Começar a massagem do coração, colocando uma mão em cima da outra, entrelaçando os dedos, e apoиando entre os mamilos da vítima, pressionar 30 vezes para baixo, com os braços esticados e com o peso do corpo.
- ✓ Altere duas respirações com 30 massagens, verificando os dados vitais a cada cinco ciclos, até a vítima voltar a respirar, ou até a chegada de socorro especializado.
- ✓ Se for necessário transportar a vítima, o procedimento não pode ser interrompido até o atendimento médico.





CORPOS ESTRANHOS

*NA GARGANTA

Um corpo estranho na garganta pode obstruir as vias aéreas de forma incompleta, quando a pessoa tem dificuldade de respirar, porém o ar continua passando. A vítima emite sons.

PROCEDIMENTO

- ✓ Acalmar a vítima e fazê-la tossir para expelir o corpo estranho.
- ✓ Caso isso não ocorra procurar um médico.

E também pode obstruir as vias aéreas de forma completa, quando o ar não passa impossibilitando que a pessoa emita sons e deixando a pele arroxeadas.

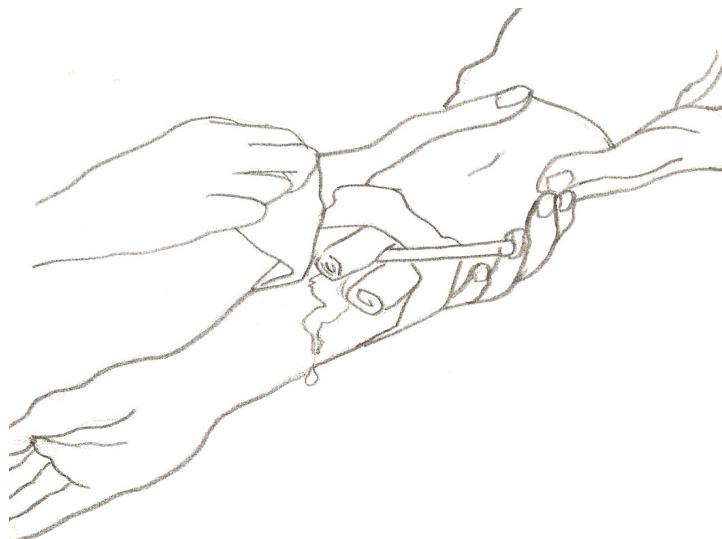
PROCEDIMENTO

- ✓ Abraçar a vítima pelas costas posicionando as mãos acima do umbigo dela.
- ✓ Fazer compressões para dentro e para cima do abdome da vítima, observando se o corpo estranho sai.
- ✓ Se não der resultado, provavelmente a vítima ficará inconsciente por falta de oxigênio. Então se deve providenciar rapidamente socorro especializado.
- ✓ Enquanto o socorro não chega deve-se colocar a vítima em posição de decúbito dorsal.
- ✓ Posicionar as mãos sobre o umbigo da vítima, fazendo cinco compressões, para dentro e para cima.
- ✓ Abrir a boca da vítima e tentar localizar o corpo estranho que foi expelido.
- ✓ Procurar retirá-lo com o dedo indicador, protegido com luva, pela lateral do objeto puxando-o de trás para frente.
- ✓ Porém, se o corpo estranho não sair deve-se reiniciar as compressões abdominais.
- ✓ Depois de retirar o objeto, fazer duas respirações artificiais. Se o tórax não expandir reiniciar as compressões abdominais, pois ainda pode haver um corpo estranho impedindo a respiração.



* NA PELE

Corpos estranhos encravados na pele podem causar infecções, por isso devem ser removidos quando possível com uma pinça, e depois o local deve ser lavado com água e sabão. Se o objeto estiver cravado profundamente ou estiver em local difícil de ser retirado, deve-se proteger o local com gaze e encaminhar a vítima para o atendimento médico.



*NO OUVIDO

Corpos estranhos introduzidos no ouvido, causam desconforto. Não se deve tentar retirar um corpo estranho com pinça ou cotonete, isso pode empurrar ainda mais para dentro do ouvido, e afetar o tímpano. A vítima deve ser acalmada e encaminhada para o médico.

Se o corpo estranho for um inseto pode-se proceder da seguinte maneira:

- ✓ Puxar a orelha da vítima para trás e dirigir um facho de luz para o canal auditivo. Isso atrai o inseto.
- ✓ Caso o inseto permaneça no ouvido deve-se procurar o médico.
- ✓ Não colocar nenhuma substância líquida no ouvido, pois pode dificultar a retirada do inseto pelo médico.

*NO NARIZ

Corpos estranhos no nariz podem ser removidos, fazendo a pessoa inspirar pela boca, comprimir a narina que está livre e expelir o ar pela narina obstruída, sem muita força para não causar ferimento.

Caso o corpo estranho não saia, deve-se procurar o médico.

Jamais introduzir qualquer instrumento na narina, pois isso poderá empurrar o corpo estranho ainda mais para dentro.



*NOS OLHOS

Os olhos são órgãos delicados que podem ser atingidos por poeira, areia, insetos ou pequenos corpos estranhos, provocando irritação, inflamação ou ferimentos mais graves.



PROCEDIMENTO

- ✓ Lavar o olho com água em abundância.
- ✓ Proteger os olhos com gaze ou pano limpo, para evitar o movimento do olho afetado.
- ✓ Não deixar que a vítima esfregue o olho.
- ✓ Não tentar retirar um corpo estranho que fique encravado no olho, somente proteger com gaze.
- ✓ Encaminhar sempre para um oftalmologista.
- ✓ Se necessário chamar o atendimento especializado de urgência prestar socorro.

HEMORRAGIA

Hemorragia é um sangramento de forma descontrolada, que pode levar a vítima à morte rapidamente. Sua gravidade depende de sua fonte.

FONTE	CARACTERÍSTICA
Artéria	Sangue jorrando, fluxo pulsátil, cor vermelho-viva.
Veia	Fluxo lento e estável, cor vermelho-escura.
Vasos	Fluxo lento e uniforme.

PROCEDIMENTO

- ✓ Antes de atender a vítima, colocar luvas de látex, ou envolver as mãos com outro material impermeável e limpo.
- ✓ Chamar socorro especializado.
- ✓ Determinar a fonte do sangramento.
- ✓ Com um pano limpo, comprimir o ferimento com firmeza por dez minutos, com a parte ferida elevada.
- ✓ Não remover o pano ensopado. Deve-se sobrepor outro pano sucessivamente até a chegada de socorro especializado.



HEMORRAGIA NASAL (EPISTAXE)

É causada por rompimento de vasos sanguíneos do nariz.

PROCEDIMENTO

- ✓ Acalmar a vítima e colocá-la sentada com o tronco e a cabeça eretos.
- ✓ Não deixar a vítima assuar o nariz.
- ✓ Pressionar a narina que sangra por três minutos.
- ✓ Aplicar compressa fria no nariz e na face.
- ✓ Se o sangramento não parar, procurar o médico.

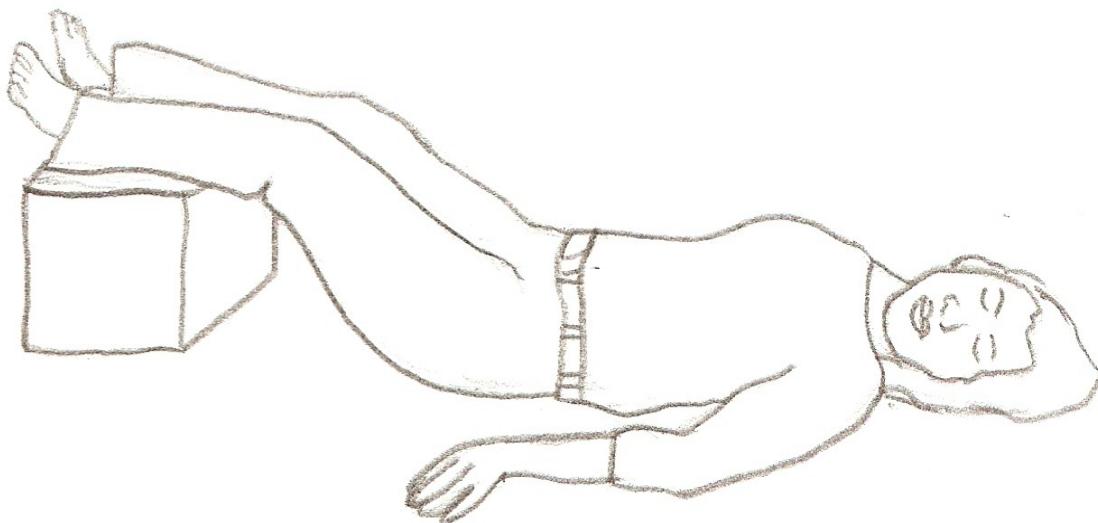


DESMAIOS

Ocorrem pela diminuição de sangue no cérebro. Pode ser causada por falta de alimentação, fadiga, ficar em lugares abafados, emoção forte ou perda de sangue. Tem como sintomas a fraqueza, tontura, escurecimento das vistas, suor frio, palidez, podendo perder a consciência. Geralmente são passageiros, mas se forem causados por hemorragias ou traumatismo na cabeça tornam-se graves.

PROCEDIMENTO

- ✓ Colocar a vítima em decúbito dorsal, com os pés ligeiramente elevados.
- ✓ Orientar a vítima para respirar profundamente.
- ✓ Se estiver inconsciente, avaliar a respiração e a circulação e procurar socorro especializado.
- ✓ Enquanto a vítima estiver inconsciente e respirando deve-se colocá-la na posição de decúbito lateral.
- ✓ Ao se recuperar de um desmaio a vítima não deve levantar-se repentinamente ou andar de súbito, isso pode ocasionar um novo desmaio.



CONVULSÕES

Podem ter como causas a epilepsia, febre alta, intoxicações ou lesões cerebrais.

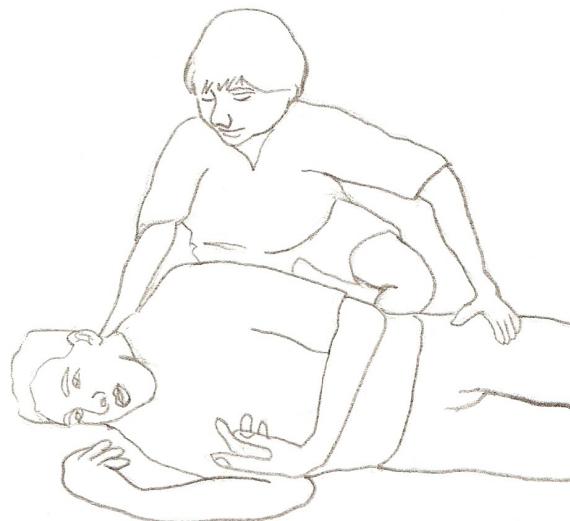
A vítima cai inconsciente seu corpo fica tenso e ela se debate violentamente com espasmos musculares, durante dois a quatro minutos.

PROCEDIMENTO

- ✓ Deixar a vítima deitada e afastar todo o que puder machucá-la.
- ✓ Retirar de seu corpo objetos que possam sufocar e machucar.
- ✓ Afrouxar as roupas e deixar que ela se debata até os movimentos pararem.
- ✓ Colocar um pano sob a cabeça da vítima para que ela não se machuque.
- ✓ Não tentar abrir a boca da vítima.
- ✓ Dar espaço para a vítima respirar.
- ✓ Permaneça ao lado da vítima e chame socorro especializado, caso a convulsão dure mais que quatro minutos.

- Após a convulsão:

- lateralizar a cabeça para que a saliva escorra evitando engasgo.
- limpar as secreções salivares com um pano ou papel para facilitar a respiração.
- observar se a respiração está adequada.
- se a vítima dormir, deixe-a na posição de decúbito lateral.
- não dar medicamentos para a vítima.
- chamar socorro especializado, ou encaminhá-la para o médico.



QUEIMADURAS

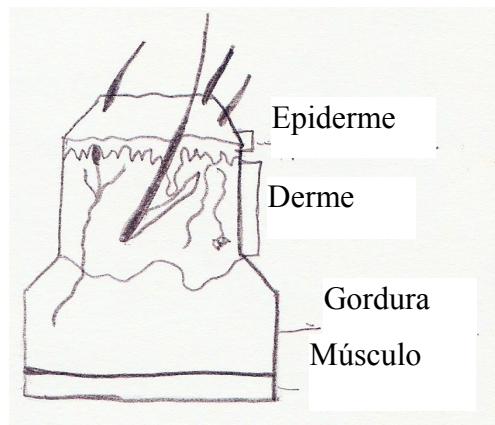
São lesões provocadas por temperatura muito alta ou muito baixa, produtos químicos, choques elétricos ou exposição ao sol. São classificadas quanto a sua intensidade em:

*QUEIMADURA DE 1º GRAU

Deixa a pele avermelhada e ardida. Envolve apenas a epiderme.

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavar o local com água da torneira, isso alivia a dor.
- ✓ Colocar compressas frias.
- ✓ Nas queimaduras causadas por exposição prolongada ao sol, deve-se dar bastante líquido para a vítima se reidratar, colocar compressas frias na testa, e usar um hidratante.

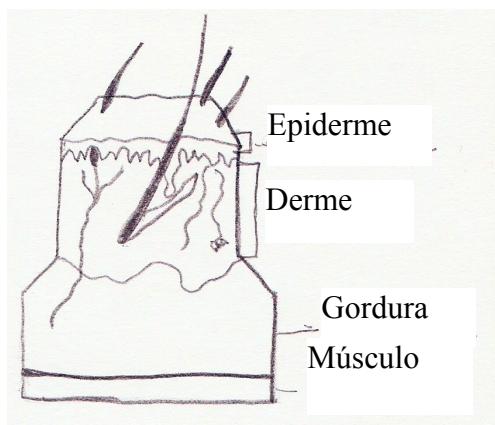


* QUEIMADURA DE 2º GRAU

A pele fica rosada, dolorida e aparecem bolhas. Envolve a epiderme e a derme.

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavar com água fria e proteger o local com pano limpo.
- ✓ Fazer compressas frias para aliviar a dor.
- ✓ Não passar nenhum produto na queimadura e não estourar as bolhas, isso pode acarretar infecções.
- ✓ Dependendo da extensão da queimadura, procurar um médico rapidamente.

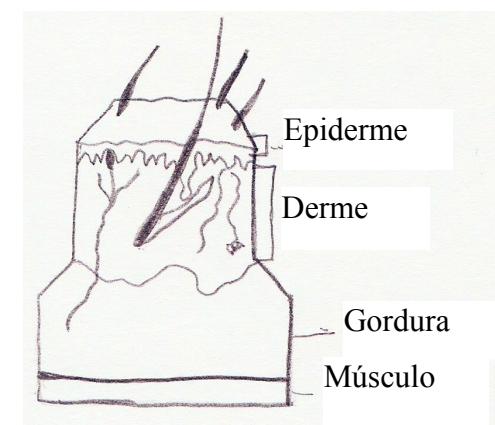


*QUEIMADURA DE 3º GRAU

A pele fica esbranquiçada, endurecida, e indolor. A dor que a vítima sente vem da queimadura de 2º e 1º grau que geralmente fica ao redor da queimadura mais grave. Envolve todas as camadas da pele, gordura subcutânea, músculos e ossos.

PROCEDIMENTO

- ✓ Dependendo da extensão da queimadura, chamar imediatamente o socorro especializado.
- ✓ Retirar roupas e outros objetos do corpo da vítima que não estiverem grudados na pele.
- ✓ Resfriar o local com água e pano limpo.
- ✓ Monitorar os sinais vitais, pois a vítima poderá entrar em choque e ter uma parada respiratória.
- ✓ Se a queimadura ocorrer por produtos químicos sólidos, deve-se retirar o resíduo do produto, antes de lavar o local.



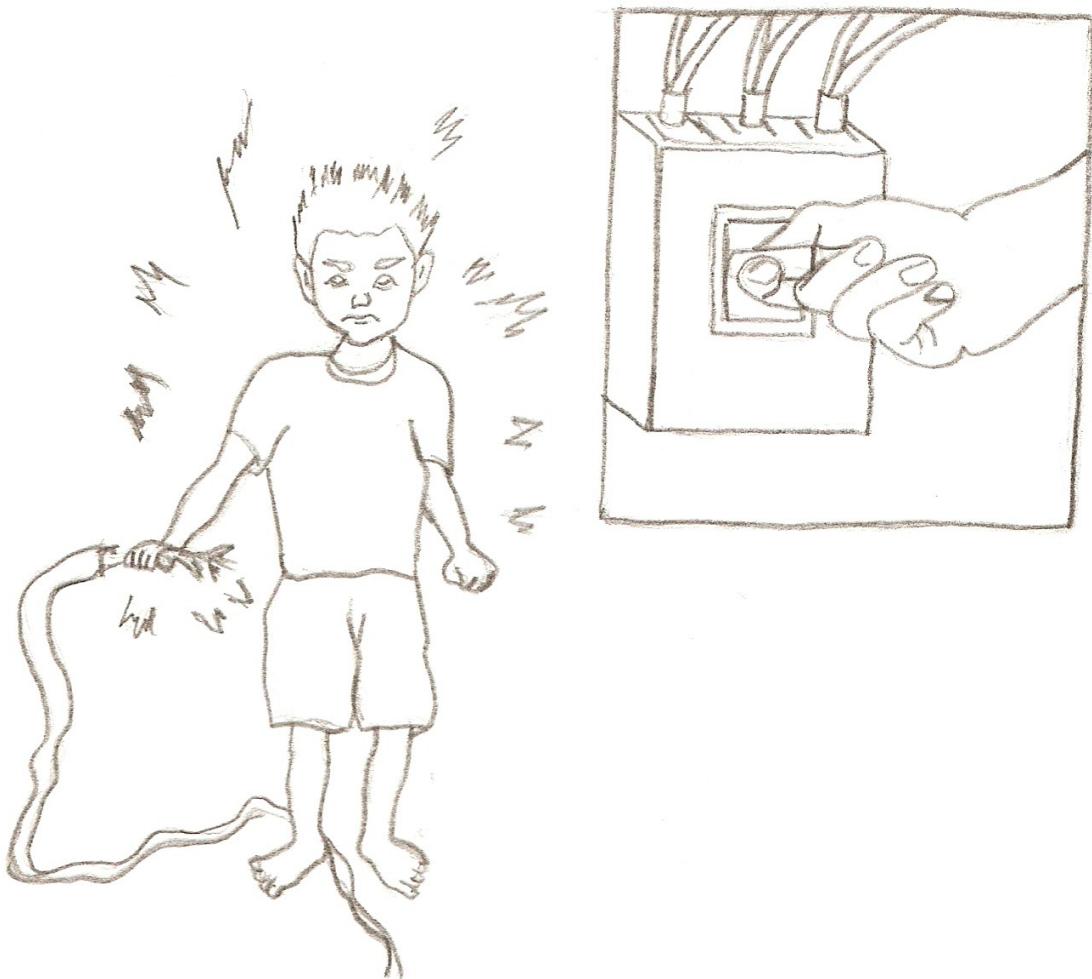
CHOQUE ELÉTRICO

É a passagem da corrente elétrica pelo corpo, que serve de caminho para a corrente elétrica em direção à terra. Ele pode causar queimaduras, arritmias e até mesmo a morte.

Deve-se lembrar que a água torna o choque mais perigoso, e que a corrente elétrica passa por vários corpos que tiverem algum contato.

PROCEDIMENTO

- ✓ Antes de socorrer a vítima, interromper a corrente elétrica. Quando isso não for possível, chamar a central elétrica ou o corpo de bombeiros. Jamais tocar em fios elétricos com as mãos. Se for necessário usar um cabo de vassoura ou outro material que não seja condutor elétrico.
- ✓ Verificar se o calçado usado tem solado de borracha.
- ✓ Após verificar todas as medidas de segurança, observar os sinais vitais da vítima.
- ✓ Se houver queimadura usar os procedimentos adequados.
- ✓ Chamar o socorro especializado.



ESCORIAÇÃO

É a lesão que atinge apenas as camadas superficiais da pele. São os arranhões.



PROCEDIMENTO

- ✓ Lavar o ferimento com água e sabão.
- ✓ Se o ferimento estiver muito sujo, colocar água oxigenada no local e enxaguar com soro fisiológico ou água.
- ✓ Secar com pano limpo.
- ✓ Se houver algum vaso com sangramento, comprimir o local até o mesmo cessar.
- ✓ Proteger o local com gaze ou curativo pronto, apenas para proteger o ferimento.
- ✓ Trocar o curativo diariamente ou quando estiver sujo.
- ✓ Se o ferimento estiver inchado e com pus, procurar atendimento médico.

CONTUSÃO

É a lesão sem rompimento da pele. Pode ocorrer rompimento de vasos sanguíneos formando hematoma. O lugar fica roxo, inchado e dolorido.

PROCEDIMENTO

- ✓ Manter a parte contundida em repouso.
- ✓ Aplicar compressa fria ou saco de gelo, sobre a pele protegida por um pano limpo ou gaze para evitar queimaduras.
- ✓ Se a dor for muito intensa deve-se procurar um médico, para verificar se não houve fratura ou outro tipo de problema em órgãos internos.

ENTORSE

É a lesão com estiramento ou ruptura dos ligamentos. Provoca dor intensa na articulação afetada, que depois apresenta edema (inchaço). Pode ainda ficar arroxeados por ruptura de vasos sanguíneos.

PROCEDIMENTO

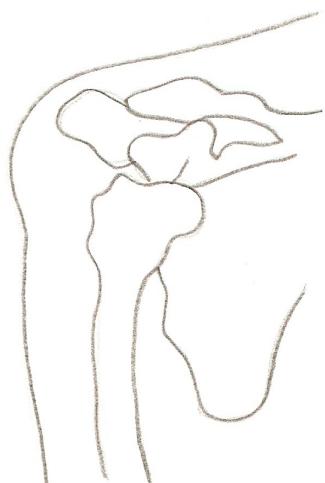
- ✓ Colocar gelo ou compressa fria na pele protegida.
- ✓ Imobilizar a articulação afetada com atadura, talas ou tipóias.
- ✓ Não puxar o local.
- ✓ Encaminhar a vítima para atendimento médico para verificar se não houve fratura.

LUXAÇÃO

Nesta lesão as superfícies articulares deixam de se tocar de forma permanente. Provoca dor intensa, deformação a nível de articulação, impossibilidade de movimentos e hematoma.

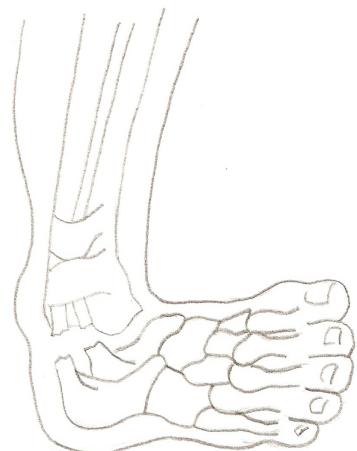
PROCEDIMENTO

- ✓ Não tentar colocar a articulação no lugar, isso pode agravar o problema.
- ✓ Imobilizar a articulação luxada.
- ✓ Encaminhar a vítima para atendimento médico para verificar se não houve fratura.



FRATURA

É a lesão em que ocorre a quebra de um osso. Ela pode ser:



*FRATURA FECHADA

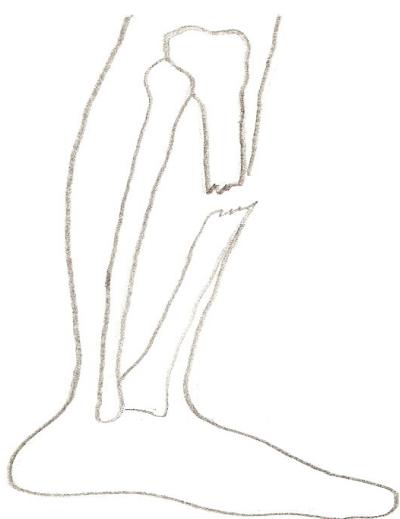
Quando não há rompimento da pele, provocando dor intensa, deformação do local afetado, incapacidade ou limitação de movimento, edema do local afetado. Pode ainda, ocorrer hematoma e crepitação (sensação de ruído provocado pelo atrito das partes fraturadas).

*FRATURA ABERTA

Quando o osso quebrado perfura a pele, ficando visível.

PROCEDIMENTO

- ✓ Não tentar colocar o osso no lugar.
- ✓ Movimentar a vítima o menos possível.
- ✓ Imobilizar o membro fraturado, com talas que ultrapassem as articulações acima e abaixo do local da fratura, na posição em que se encontra.
- ✓ Deixar dedos visíveis para observar qualquer alteração como inchaço, dormência, arroxemento. Se isso acontecer é preciso afrouxar a faixa de imobilização.
- ✓ Fraturas no antebraço devem ser imobilizadas com tipóia.
- ✓ Providenciar atendimento médico rapidamente.



*FRATURA ESPECIAL

- ✓ NA COLUNA: ocasiona dor, perda da sensibilidade, formigamento e imobilização dos membros.
- ✓ NAS COSTELAS: ocasiona dor e dificuldade respiratória.
- ✓ NA BACIA OU FÊMUR: ocasiona dor intensa e dificuldade de ficar em pé ou movimentar-se.

PROCEDIMENTO

- ✓ Manter a vítima imóvel no local do acidente.
- ✓ Providenciar socorro especializado.
- ✓ Observar a respiração e o pulso.
- ✓ Se não houver socorro especializado, o transporte só poderá ser feito com imobilização adequada em maca.

CÃIBRAS

São espasmos musculares súbitos, incontroláveis e muito dolorosos. Ocorrem geralmente durante o sono, ou após atividade física intensa na qual se perde água e sais minerais pela transpiração excessiva.

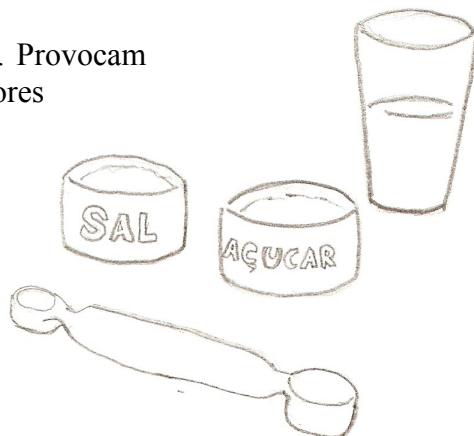
PROCEDIMENTO

- ✓ Alongar com cuidado o músculo afetado.
- ✓ Na panturrilha deve-se endireitar o joelho e empurrar o pé com firmeza em direção à parte superior da perna. Ficar em pé sobre a perna afetada irá aliviar a cãibra com o alongamento do músculo.
- ✓ No pé deve-se levantar colocando o peso do corpo sobre a parte anterior do pé.
- ✓ Na parte posterior da coxa, deve-se endireitar o joelho e erguer a perna afetada.
- ✓ Na parte frontal da coxa dobrar o joelho.
- ✓ Quando os espasmos cessarem deve-se massagear o local, e colocar bolsa de gelo sobre o local protegido por gaze ou pano limpo.



INTOXICAÇÃO ALIMENTAR

É provocada pela ingestão de alimentos contaminados. Provocam enjôo, vômito, diarréia, sudorese, palidez, febre e dores abdominais.



PROCEDIMENTO

- ✓ Manter a vítima deitada após o vômito.
- ✓ Não dar medicamentos para interromper a diarréia.
- ✓ Ministrar o soro caseiro, feito com 200 ml de água filtrada ou fervida, uma medida rasa de sal e duas medidas de açúcar (a colher medida é distribuída em postos de saúde ou pela Pastoral da Criança, na sua falta usa-se uma colher de sopa rasa de açúcar e duas colheres de café rasas de sal).
- ✓ Procurar atendimento médico.

PICADA DE INSETOS

Picadas de abelhas, vespas, mamangabas e formigas, geralmente causam dor aguda, prurido, inchaço e uma pápula dolorida no local. Porém, algumas pessoas sofrem reações alérgicas que causam o choque anafilático. Para essas pessoas uma picada pode levar a morte.

PROCEDIMENTO

- ✓ Lavar o local, sem friccionar com água e sabão.
- ✓ Retirar jóias ou objetos apertados antes que o local inche.
- ✓ Colocar o local da picada abaixo do nível do coração.
- ✓ Observar a vítima por trinta minutos, e caso apresente algum sintoma de reação alérgica como náusea, vômito, prurido na garganta, tontura, desmaio, urticária, ruborização, inchaço generalizado, dificuldade de respirar ou engolir, cólicas abdominais, pressão arterial baixa, deve-se procurar atendimento médico com urgência.

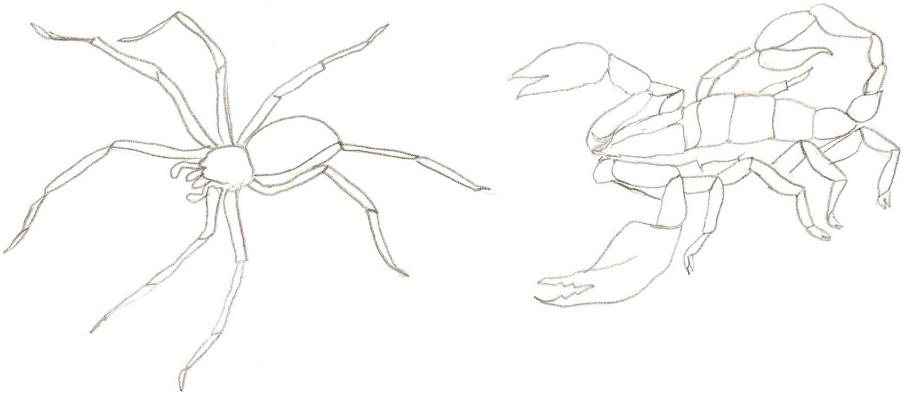


PICADA DE ARANHA E ESCORPIÃO

Elas podem causar dor intensa no local, náuseas, vômito, coceira na pele, dificuldade respiratória, sudorese, formigamentos, entre outros sintomas.

PROCEDIMENTO

- ✓ Em ambos os casos, manter a vítima em repouso completo.
- ✓ Procurar rapidamente o atendimento médico.



DENTES SOLTOS E QUEBRADOS

Alguns impactos podem soltar ou quebrar um ou mais dentes.

PROCEDIMENTO

- ✓ Quando o dente apresenta movimento, deve-se morder uma gaze com firmeza para manter o dente na cavidade e procurar imediatamente o dentista.
- ✓ Quando o dente cair, deve-se enxaguar a boca com água morna para remover o sangue ou outro tipo de sujeira, e colocar uma gaze enrolada no local.
- ✓ Colocar o dente no leite gelado ou dentro da boca da vítima, pois a saliva protegerá o dente, e procurar o dentista imediatamente.
- ✓ Quando o dente estiver quebrado, deve-se levar o pedaço do dente até o dentista.

FEBRE

É a condição em que a temperatura corporal está acima de 37º. É causada por infecção resultante de bactérias ou vírus.

PROCEDIMENTO

- ✓ Deixar a pessoa confortável e monitorar a temperatura com um termômetro, pois a febre muito alta pode provocar convulsões.
- ✓ Dar líquidos leves para a pessoa ingerir.
- ✓ Colocar compressas com água tépida sobre a testa da pessoa.
- ✓ Procurar orientação médica.



DOR DE CABEÇA

Qualquer doença pode vir acompanhada de dor de cabeça. Ela pode ser o sintoma de doenças graves como meningite ou um acidente vascular. Ela surge sem razão aparente causando desconforto e até dores insuportáveis que impossibilitam a pessoa de realizar suas tarefas normais.

PROCEDIMENTO

- ✓ Procurar orientação médica se a dor aumentar rapidamente, for forte e impedir as atividades normais, for recorrente ou persistente, for acompanhada de perda do nível de consciência, for acompanhada de rigidez do pescoço, seguir-se de uma lesão na cabeça, provocar vômitos e desmaios.
- ✓ Não ministrar medicamentos que podem agravar determinadas doenças.
- ✓ Colocar a pessoa em ambiente tranquilo.
- ✓ Usar compressa fria.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Cunha, R. da C.; *Omissão de Socorro*. In: Novaes, G. da S.; Novaes, J. da S.; Nunes, R. de A.M. *Guia de Socorros de Urgência: atendimento pré-hospitalar*. 2.ed. Rio de Janeiro: Shape, 2006. cap. 1, p. 36-38.

Garcia, S.B.; Demarzo, M.M.P.; Ishi, R.M.; Scarpelini, S.; Borges, R.M.. (ed) ; *Primeiros Socorros: fundamentos e práticas na comunidade, no esporte e no ecoturismo*. São Paulo: Atheneu, 2005.

HAFEN, Q.B.; Karen, K.J.; Frandsen, K.J. *Guia de Primeiros Socorros para Estudante*. [Controle de qualidade da tradução eletrônica pela Editora Manole: Dr. Marcos Ikeda; Revisão da última prova: Equipe editorial – Editora Manole]. Barueri – São Paulo: Editora Manole, 2002.

Silveira, J.M.S.; Bartmann, M.; Bruno, P. *Primeiros Socorros: como agir em situações de emergência*. 2.ed. Rio de Janeiro: Senac Nacional, 2007.