

Primeiros Socorros

• A importância dos primeiros socorros

A grande maioria dos acidentes poderia ser evitada, porém, quando eles ocorrem, alguns conhecimentos simples podem diminuir o sofrimento, evitar complicações futuras e até mesmo salvar vidas.

O fundamental é saber que, em situações de emergência, deve se manter a calma e ter em mente que a prestação de primeiros socorros não exclui a importância de um médico. Além disso, certifique-se de que há condições seguras o bastante para a prestação do socorro sem riscos para você. Não se esqueça que um atendimento de emergência mal feito pode comprometer ainda mais a saúde da vítima.

O artigo 135 do Código Penal Brasileiro é bem claro: deixar de prestar socorro à vítima de acidentes ou pessoas em perigo eminente, podendo fazê-lo, é crime.

• Conceitos preliminares

Deixar de prestar socorro significa não dar nenhuma assistência à vítima. A pessoa que chama por socorro especializado, por exemplo, já está prestando e providenciando socorro. Qualquer pessoa que deixe de prestar ou providenciar socorro à vítima, podendo fazê-lo, estará cometendo o crime de omissão de socorro, mesmo que não seja a causadora do evento.

A omissão de socorro e a falta de atendimento de primeiros socorros eficiente são os principais motivos de mortes e danos irreversíveis nas vítimas de acidentes de trânsito.

Os momentos após um acidente, principalmente as duas primeiras horas são os mais importantes para se garantir a recuperação ou a sobrevivência das pessoas feridas.

Todos os seres humanos são possuidores de um forte espírito de solidariedade e é este sentimento que nos impulsiona para tentar ajudar as pessoas em dificuldades. Nestes trágicos momentos, após os acidentes, muitas vezes entre a vida e a morte, as vítimas são totalmente dependentes do auxílio de terceiros.

Acontece que somente o espírito de solidariedade não basta. Para que possamos prestar um socorro de emergência correto e eficiente, precisamos dominar as técnicas de primeiros socorros.

Algumas pessoas pensam que na hora de emergência não terão coragem ou habilidade suficiente, mas isso não deve ser motivo para deixar de aprender as técnicas, porque nunca sabemos quando teremos que utilizá-las.

Socorrista: É como chamamos o profissional em atendimento de emergência. Portanto, uma pessoa que possui apenas o curso básico de Primeiros Socorros não deve ser chamado de Socorrista e sim de atendente de emergência.

Devemos, sempre que possível, preferir o atendimento destes socorristas e paramédicos, que contam com a formação e equipamentos especiais.

Atendimento Especializado: Na maioria das cidades e rodovias importantes é possível acionar o atendimento especializado, que chega ao local do acidente de trânsito em poucos minutos.

• O que são primeiros socorros?

Como o próprio nome sugere, são os procedimentos de emergência que devem ser aplicados à uma pessoa em perigo de vida, visando manter os sinais vitais e evitando o agravamento.

até que ela receba assistência definitiva.

• **Quando devemos prestar socorro?**

Sempre que a vítima não esteja em condições de cuidar de si própria.

• **Quais são as primeiras atitudes?**

Geralmente os acidentes são formados de vários fatores e é comum quem os presencia, ou quem chega ao acidente logo que este aconteceu, deparar com cenas de sofrimento, nervosismo, pânico, pessoas inconscientes e outras situações que exigem providências imediatas.

Quando não estivermos sozinhos, devemos pedir e aceitar a colaboração de outras pessoas, sempre se deixando liderar pela pessoa que apresentar maior conhecimento e experiência. Se essa pessoa de maior experiência e conhecimento for você, solicite a ajuda das demais pessoas, com calma e firmeza, demonstrando a cada uma o que deve ser feito, de forma rápida e precisa.

Apesar da gravidade da situação devemos agir com calma, evitando o pânico.

- » Transmita confiança, tranquilidade, alívio e segurança aos acidentados que estiverem conscientes, informando que o auxílio já está a caminho.
- » Aja rapidamente, porém dentro dos seus limites.
- » Use os conhecimentos básicos de primeiros socorros.
- » Às vezes, é preciso saber improvisar.

Telefones Úteis

- » Polícia Civil -- 147 *
- » Polícia Militar -- 190 *
- » Pronto Socorro - Ambulância -- 192 *
- » Bombeiros -- 193 *
- » Acidentes de Trânsito -- 194 *
- » Emergência (falta de força e luz) -- 0800 196196 *
- » Defesa Civil -- 199 *
- » Serviço de Intermediação Surdo/Ouvinte -- 1402
 - » SOS Criança -- 1407 *
 - » Disque DETRAN -- 1514
 - » Disque-Saúde -- 1520

Obs.: * Serviço não tarifado



Choque Elétrico

• O que acontece

O choque elétrico, geralmente causado por altas descargas, é sempre grave, podendo causar distúrbios na circulação sanguínea e, em casos extremos, levar à parada cardíaco-respiratória. Na pele, podem aparecer duas pequenas áreas de queimaduras (geralmente de 3º grau) - a de entrada e de saída da corrente elétrica.

• Primeiras providências

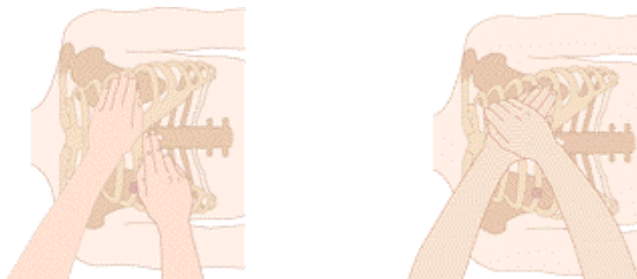
- ▶ Desligue o aparelho da tomada ou a chave geral.
- ▶ Se tiver que usar as mãos para remover uma pessoa, envolva-as em jornal ou um saco de papel.
- ▶ Empurre a vítima para longe da fonte de eletricidade com um objeto seco, não-condutor de corrente, como um cabo de vassoura, tábua, corda seca, cadeira de madeira ou bastão de borracha.

• O que fazer

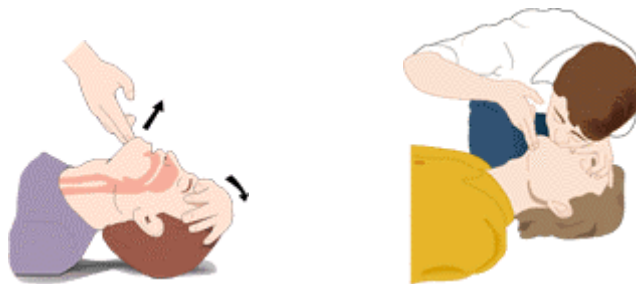
- ▶ Se houver parada cardíaco-respiratória, aplique a ressuscitação.
- ▶ Cubra as queimaduras com uma gaze ou com um pano bem limpo.
- ▶ Se a pessoa estiver consciente, deite-a de costas, com as pernas elevadas. Se estiver inconsciente, deite-a de lado.
- ▶ Se necessário, cubra a pessoa com um cobertor e mantenha-a calma.
- ▶ Procure ajuda médica imediata.

• A ressuscitação cardíaco-pulmonar

- ▶ Com a pessoa no chão, coloque uma mão sobre a outra e localize a extremidade inferior do osso vertical que está no centro do peito (o chamado osso esterno).



- ▶ Ao mesmo tempo, uma outra pessoa deve aplicar respiração boca-a-boca, firmando a cabeça da pessoa e fechando as narinas com o indicador e o polegar, mantendo o queixo levantado para esticar o pescoço.



▶ Enquanto o ajudante enche os pulmões, soprando adequadamente para insuflá-los, pressione o peito a intervalos curtos de tempo, até que o coração volte a bater. Esta seqüência deve ser feita da seguinte forma: se você estiver sozinho, faça dois sopros para cada quinze pressões no coração; se houver alguém ajudando-o, faça um sopro para cada cinco pressões.

Corpos Estranhos



O que acontece

Crianças pequenas podem, acidentalmente, introduzir objetos nas cavidades do corpo, em especial no nariz, boca e ouvidos. Estes objetos são, na maioria das vezes, peças de brinquedos, sementes, moedas, bolinhas de papel e grampos. Se houver asfixia, a vítima apresentará pele azulada e respiração difícil ou ausente.

No ouvido

- ▶ Não tente retirar objetos profundamente introduzidos, nem coloque nenhum instrumento no canal auditivo.
- ▶ Não bata na cabeça para que o objeto saia, a não ser que se trate de um inseto vivo.
- ▶ Pingue algumas gotas de óleo mineral morno (vire a cabeça para que o óleo e o objeto possam escorrer para fora), e procure ajuda médica especializada imediatamente.

Nos olhos

- ▶ Não deixe a vítima esfregar ou apertar os olhos, pingue algumas gotas de soro fisiológico ou de água morna no olho atingido. Se isso não resolver, cubra os 2 olhos com compressas de gaze, sem apertar, e procure um médico.
- ▶ Se o objeto estiver cravado no olho, não tente retirá-lo, cubra-os e procure ajuda médica. Se não for possível fechar os olhos, cubra-os com um cone de papel grosso (por exemplo, um copo) e procure ajuda médica imediata.

No nariz

- ▶ Instrua a vítima para respirar somente pela boca, orientando-a para assoar o nariz.
- ▶ Não introduza nenhum instrumento nas narinas para retirar o objeto. Se ele não sair, procure auxílio médico.

Objetos encolidos

- ▶ Nunca tente puxar os objetos da garganta ou abrir a boca para examinar o seu interior. Deixe a pessoa tossir com força, este é o recurso mais eficiente quando não há asfixia.
- ▶ Se o objeto tem arestas ou pontas e a pessoa reclamar de dor, procure um médico.
- ▶ Se a pessoa não consegue tossir com força, falar ou chorar, é sinal de que o objeto está obstruindo as vias respiratórias, o que significa que há asfixia.



Asfixia

O que fazer

- ▶ Aplique a chamada "manobra de Heimlich". Fique de pé ao lado e ligeiramente atrás da vítima.
- ▶ A cabeça da pessoa deve estar mais baixa que o peito. Em seguida, dê 4 pancadas fortes no meio das costas, rapidamente com a mão fechada. A sua outra mão deve apoiar o peito do paciente.
- ▶ Se o paciente continuar asfixiado, fique de pé, atrás, com seus braços ao redor da cintura da pessoa. Coloque a sua mão fechada com o polegar para dentro, contra o abdômen da vítima, ligeiramente acima do umbigo e abaixo do limite das costelas. Agarre firmemente o pulso com a outra mão e exerça um rápido puxão para cima. Repita, se necessário, 4 vezes numa seqüência rápida.
- ▶ Se a vítima for um bebê ou criança pequena, deite-a de bruços apoiando no seu braço. Dê 4 pancadas fortes, mas sem machucá-lo.
- ▶ Mantenha o bebê apoiado no seu braço, virado de costas, com a cabeça mais baixa que o resto do corpo, e apóie 2 ou 3 dedos no seu abdômen, ligeiramente acima do umbigo e abaixo da caixa torácica. Pressione as pontas dos dedos com um ligeiro alongamento ascendente. Se necessário, repetir 4 vezes.
- ▶ Procure auxílio médico.

Enfarte

O que acontece

O enfarte ou ataque cardíaco, mais precisamente chamado de infarto do miocárdio, é a obstrução de uma artéria, impedindo o fluxo sanguíneo para uma área do coração, lesando-a. Ele pode ser fatal, por isso necessita de ajuda médica imediata.

O que fazer

- ▶ Providencie auxílio médico imediato.
- ▶ Deixe o paciente em posição confortável, mantendo-o calmo, aquecido e com as roupas afrouxadas.
- ▶ Se houver parada cárdio-respiratória, aplique a ressuscitação cárdio-pulmonar.

Parada Córdio-Respiratória

• O que acontece

Em decorrência da gravidade de um acidente, pode acontecer a parada córdio-respiratória, levando a vítima a apresentar, além da ausência de respiração e pulsação, inconsciência, pele fria e pálida, lábios e unhas azulados.



• O que não fazer

- ▶ Não dê nada à vítima para comer, beber ou cheirar, na intenção de reanimá-la.
- ▶ Só aplique os procedimentos que se seguem se tiver certeza de que o coração não está batendo.



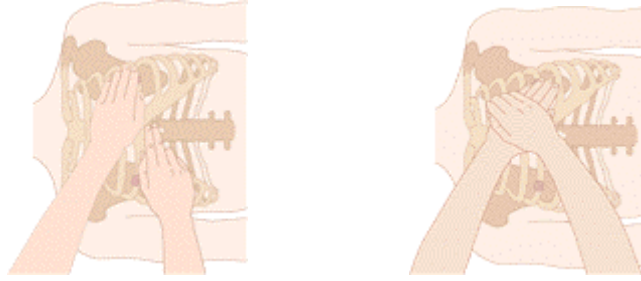
• Procedimentos preliminares

Se o ferido estiver de bruços e houver suspeita de fraturas, mova-o, rolando o corpo todo de uma só vez, colocando-o de costas no chão.

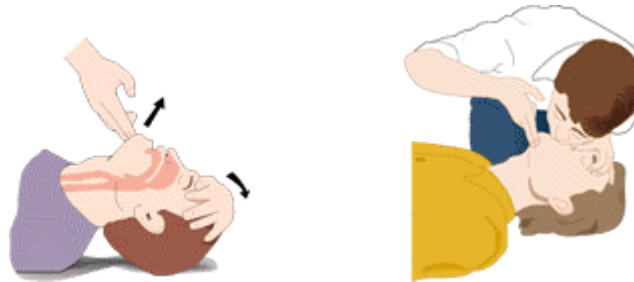
Faça isso sempre com o auxílio de mais duas ou três pessoas, para não virar ou dobrar as costas ou pescoço, evitando assim lesar a medula quando houver vértebras quebradas. Verifique então se há alguma coisa no interior da boca que impeça a respiração.

• A ressucitação córdio-pulmonar

- ▶ Com a pessoa no chão, coloque uma mão sobre a outra e localize a extremidade inferior do osso vertical que está no centro do peito (chamado osso esterno).



▶ Ao mesmo tempo, uma outra pessoa deve aplicar respiração boca-a-boca, firmando a cabeça da pessoa e fechando as narinas com o indicador e o polegar, mantendo o queixo levantado para esticar o pescoço.



▶ Enquanto o ajudante enche os pulmões, soprando adequadamente para insuflá-los, pressione o peito a intervalos curtos de tempo, até que o coração volte a bater. Esta seqüência deve ser feita da seguinte forma: se você estiver sozinho, faça dois sopros para cada quinze pressões no coração; se houver alguém ajudando-o, faça um sopro para cada cinco pressões.

Fraturas

● **Fratura**

É a quebra de um osso causada por uma pancada muito forte, uma queda ou esmagamento. Há dois tipos de fraturas: as fechadas, que, apesar do choque, deixam a pele intacta, e as expostas, quando o osso fere e atravessa a pele. As fraturas expostas exigem cuidados especiais, portanto, cubra o local com um pano limpo ou gaze e procure socorro imediato.

● **Fratura fechada - sinais indicadores**

- ▶ Dor ou grande sensibilidade em um osso ou articulação.
- ▶ Incapacidade de movimentar a parte afetada, além do adormecimento ou formigamento da região.
- ▶ Inchaço e pele arroxeadada, acompanhado de uma deformação aparente do membro machucado.



O que não fazer

- ▶ Não movimente a vítima até imobilizar o local atingido.
- ▶ Não dê qualquer alimento ao ferido, nem mesmo água.



O que fazer

- ▶ Solicite assistência médica, enquanto isso, mantenha a pessoa calma e aquecida.
- ▶ Verifique se o ferimento não interrompeu a circulação sanguínea.
- ▶ Imobilize o osso ou articulação atingido com uma tala.
- ▶ Mantenha o local afetado em nível mais elevado que o resto do corpo e aplique compressas de gelo para diminuir o inchaço, a dor e a progressão do hematoma.

Entorses



Entorse

É a torção de uma articulação, com lesão dos ligamentos (estrutura que sustenta as articulações). Os cuidados são semelhantes aos da fratura fechada.

Luxações



Luxação

É o deslocamento de um ou mais ossos para fora da sua posição normal na articulação. Os primeiros socorros são também semelhantes aos da fratura fechada. Lembre-se de que não se deve fazer massagens na região, nem tentar recolocar o osso no lugar.

Contusões



Contusão

É uma área afetada por uma pancada ou queda sem ferimento externo. Pode apresentar sinais semelhantes aos da fratura fechada. Se o local estiver arroxeadado, é sinal de que houve hemorragia sob a pele (hematoma).



Improvise uma tala

- ▶ Amarre delicadamente o membro machucado (braços ou pernas) a uma superfície, como uma tábua, revista dobrada, vassoura ou outro objeto qualquer.

► Use tiras de pano, ataduras ou cintos, sem apertar muito para não dificultar a circulação sanguínea.

● **Improvise uma tipóia**

► Utilize um pedaço grande de tecido com as pontas presas ao redor do pescoço. Isto serve para sustentar um braço em casos de fratura de punho, antebraço, cotovelo, costelas ou clavícula.

Envenenamentos



● **O que acontece**

Medicamentos, plantas, produtos químicos e substâncias corrosivas são os principais causadores de envenenamentos ou intoxicação, especificamente em crianças. Os sinais



Picada de Cobra



O que acontece

Aproximadamente 1% das picadas de cobras venenosas são fatais quando a vítima não é socorrida a tempo. Mesmo que seja impossível reconhecer a cobra que causou o acidente, é necessário procurar um médico, enquanto mantém-se a vítima deitada e calma.



Sinais indicadores

- ▶ Inchaço e dores, com sensação de formigamento no local da mordida.
- ▶ Manchas rosas na pele.
- ▶ Pulso acelerado.
- ▶ Fraqueza e visão turva.
- ▶ Náuseas, vômitos e dificuldades para respirar.



O que não fazer

- ▶ Não dê álcool a vítima, sedativos ou aspirinas.
- ▶ Nunca faça cortes ou incisões.
- ▶ O uso do torniquete é contra-indicado.



O que fazer

- ▶ Solicite socorro médico imediato.
- ▶ Mantenha o local da mordida abaixo do nível do coração. Em seguida, limpe-o com água e sabão.
- ▶ Compressas de gelo ou água fria retardam os efeitos do veneno.

Queimaduras



Os mais comuns acidentes domésticos

Podem derivar de contatos com fogo, objetos quentes, água fervente ou vapor, com substâncias químicas, irradiações solar ou com choque elétrico.



O que acontece

As queimaduras leves (de 1º grau) se manifestam com vermelhidão, inchaço e dor. Nas queimaduras de 2º grau a dor é mais intensa e normalmente aparecem bolhas ou umidade na região afetada. Já nas queimaduras graves de 3º grau a pele se apresenta esbranquiçada ou carbonizada e há pouca ou nenhuma dor.



Atenção

⊕ Se as roupas também estiverem em chamas, não deixe a pessoa correr.
Se necessário, derrube-a no chão e cubra-a com um tecido como cobertor, tapete ou casaco, ou faça rolar no chão. Em seguida, procure auxílio médico imediatamente.

● **O que não fazer**

- ▶ Não toque a área afetada.
- ▶ Nunca fure as bolhas.
- ▶ Não tente retirar pedaços de roupa grudados na pele. Se necessário, recorte em volta da roupa que está sobre a região afetada.
- ▶ Não use manteiga, pomada, creme dental ou qualquer outro produto doméstico sobre a queimadura.
- ▶ Não cubra a queimadura com algodão.
- ▶ Não use gelo ou água gelada para resfriar a região.

● **O que fazer**

- ▶ Se a queimadura for de pouca extensão, resfrie o local com água fria imediatamente.
- ▶ Seque o local delicadamente com um pano limpo ou chumaços de gaze.
- ▶ Cubra o ferimento com compressas de gaze.
- ▶ Em queimaduras de 2º grau, aplique água fria e cubra a área afetada com compressas de gaze embebida em vaselina estéril.
- ▶ Mantenha a região queimada mais elevada do que o resto do corpo, para diminuir o inchaço.
- ▶ Dê bastante líquido para a pessoa ingerir e, se houver muita dor, um analgésico.
- ▶ Se a queimadura for extensa ou de 3º grau, procure um médico imediatamente.

● **Queimaduras químicas - o que fazer**

- ▶ Como as queimaduras químicas são sempre graves, retire as roupas da vítima rapidamente, tendo o cuidado de não queimar as próprias mãos.
- ▶ Lave o local com água corrente por 10 minutos (se forem os olhos, 15 minutos), enxugue delicadamente e cubra com um curativo limpo e seco.
- ▶ Procure ajuda médica imediata.

● **Queimaduras solares - o que fazer**

- ▶ Refresque a pele com compressas frias.
- ▶ Faça a pessoa ingerir bastante líquido, mantendo-a na sombra, em local fresco e ventilado.
- ▶ Procure ajuda médica.

Sangramentos

● **As hemorragias**

O controle da hemorragia deve ser feito imediatamente, pois uma hemorragia abundante e não controlada pode causar morte em 3 a 5 minutos.

- ▶ A hemorragia externa é a perda de sangue ao rompimento de um vaso sanguíneo (veia ou artéria). Quando uma artéria é atingida, o perigo é maior. Nesse caso, o sangue



é vermelho vivo e sai em jatos rápidos e fortes.

Quando as veias são atingidas, o sangue é vermelho escuro, e sai de forma lenta e contínua.

▶A hemorragia interna é o resultado de um ferimento profundo com lesão de órgãos internos.

• **Sangramentos externos - o que fazer**

▶Procure manter o local que sangra em plano mais elevado que o coração.

▶Pressione firmemente o local por cerca de 10 minutos, comprimindo com um pano limpo dobrado ou com uma das mãos. Se o corte for extenso, aproxime as bordas abertas com os dedos e mantenha unidas. Ainda, caso o sangramento não cesse, pressione com mais firmeza por mais 10 minutos.

▶Quando parar de sangrar, cubra o ferimento com uma gaze e prenda-a com uma atadura firme, mas que permita a circulação do sangue. Se o sangramento persistir através do curativo, ponha novas ataduras, sem retirar as anteriores, evitando a remoção de eventuais coágulos.

Observação: Quando houver sangramentos intensos nos membros e a compressão não for suficiente para estancá-los, comprima a artéria ou a veia responsável pelo sangramento contra o osso, impedindo a passagem de sangue para a região afetada.

• **O que não deve fazer**

▶Não deve tentar retirar corpos estranhos dos ferimentos;

▶Não deve aplicar substâncias como pó de café ou qualquer outro produto.

• **Sangramentos internos - como verificar o que fazer**

▶Acidentes graves, sobretudo com a presença de fraturas podem causar sangramentos internos.

▶A hemorragia interna pode levar rapidamente ao estado de choque e, por isso, a situação deve ser acompanhada e controlada com muita atenção para os sinais externos: pulso fraco e acelerado, pele fria e pálida, mucosas dos olhos e da boca brancas, mãos e dedos arroxeados pela diminuição da irrigação sanguínea, sede, tontura e inconsciência.

▶Não dê alimentos à vítima e nem aqueça demais com cobertores.

▶Peça auxílio médico imediato.

• **Sangramentos nasais - o que fazer**

▶Incline a cabeça da pessoa para a frente, sentada, evitando que o sangue vá para a garganta e seja engolido, provocando náuseas.

▶Comprima a narina que sangra e aplique compressas frias no local.

▶Depois de alguns minutos, afrouxe a pressão vagarosamente e não assoe o nariz.

▶Se a hemorragia persistir, volte a comprimir a narina e procure socorro médico.

• **Torniquetes - o que fazer**

O torniquete deve ser aplicado apenas em casos extremos e como último recurso quando não há a parada do sangramento. Veja como:

▶Amarre um pano limpo ligeiramente acima do ferimento, enrolando-o firmemente duas vezes. Amarre-o com um nó simples.

▶Em seguida, amarre um bastão sobre o nó do tecido. Torça o bastão até estancar o sangramento. Firme o bastão com as pontas livres da tira de tecido.

▶Marque o horário em que foi aplicado o torniquete.

▶Procure socorro médico imediato.

▶Desaperte-o gradualmente a cada 10 ou 15 minutos, para manter a circulação do

membro afetado.

Transporte de Vítimas



A remoção ou movimentação de um acidentado deve ser feita com um máximo de cuidado, a fim de não agravar as lesões existentes. Antes da remoção da vítima, devem-se tomar as seguintes providências:

- ▶ Se houver suspeita de fraturas no pescoço e nas costas, evite mover a pessoa.
- ▶ Para puxá-la para um local seguro, mova-a de costas, no sentido do comprimento com o auxílio de um casaco ou cobertor.
- ▶ Para erguê-la, você e mais duas pessoas devem apoiar todo o corpo e colocá-la numa tábua ou maca, lembrando que a maca é o melhor jeito de se transportar uma vítima. Se precisar improvisar uma maca, use pedaços de madeira, amarrando cobertores ou paletós.
- ▶ Apóie sempre a cabeça, impedindo-a de cair para trás.
- ▶ Na presença de hemorragia abundante, a movimentação da vítima podem levar rapidamente ao estado de choque.
- ▶ Se houver parada respiratória, inicie imediatamente a respiração boca-a-boca e faça massagem cardíaca.
- ▶ Imobilize todos os pontos suspeitos de fratura.
- ▶ Se houver suspeita de fraturas, amarre os pés do acidentado e o erga em posição horizontal, como um só bloco, levando até a sua maca.
- ▶ No caso de uma pessoa inconsciente, mas sem evidência de fraturas, duas pessoas bastam para o levantamento e o transporte.
- ▶ Lembre-se sempre de não fazer movimentos bruscos.

Atenção

- ▶ Movimente o acidentado o menos possível.
- ▶ Evite arrancadas bruscas ou paradas súbitas durante o transporte.
- ▶ O transporte deve ser feito sempre em baixa velocidade, por ser mais seguro e mais cômodo para a vítima.
- ▶ Não interrompa, sob nenhum pretexto, a respiração artificial ou a massagem cardíaca, se estas forem necessárias. Nem mesmo durante o transporte.