

Primeiros Socorros

Ficha 7

Os primeiros socorros são os cuidados imediatos de estabilização dados a alguém doente ou ferido enquanto aguarda por ajuda médica diferenciada.

Os primeiros socorros podem determinar recuperação total ou parcial da vítima, podendo fazer a diferença entre a vida e a morte quando em situações críticas. Normalmente os primeiros socorros são prestados em situações de fácil resolução, no entanto também poderão suceder situações mais graves, tal como um ataque cardíaco ou hemorragia grave e é importante estarmos preparados.

PARA REALIZAR ATIVIDADES EM SEGURANÇA DEVEMOS:

1. **PREVENIR:** todas as situações de risco;
2. **ALERTAR:** chamando ajuda diferenciada;
3. **SOCORRER:** a vítima com os nossos conhecimentos em primeiros socorros.



PARA QUE O SOCORRO SEJA EFICÁZ É PRECISO:

- Kit de primeiros socorros disponível;
- Socorrista (*first responder*) com conhecimentos básicos;
- Condições de segurança da vítima e do socorrista.

O kit de primeiros socorros pode ser individual e coletivo, o socorrista deve conhecer as técnicas e o material que compõe o kit.

PROCEDIMENTO DO SOCORRISTA

1. Decidir prestar os primeiros socorros;
2. Ter disponível o Kit ou mala de primeiros socorros;
3. Avaliação das condições de segurança do local;
4. Precauções Universais;
5. Localização do problema e prestação de socorro;
6. Pedir ajuda diferenciada através do número de emergência.

SITUAÇÃO DE DESMAIO

Caracterizado pela perda de consciência, falta de força muscular e queda do corpo. Dura poucos segundos com recuperação completa.

Causas Frequentes	Sinais e Sintomas
Excesso de calor	Palidez
Fadiga	Suor
Jejum/Hipoglicémia	Falta de Energia
Atividade física	Fadiga muscular
Hipertensão	Pulso fraco
	Desorientação

O que fazer?

- a. Quando a vítima está consciente?
1. Sentá-la
 2. Dar-lhe água ou uma bebida isotónica.
- b. Quando a vítima está inconsciente?
1. Verificar se respira e se tem batimento cardíaco;
 2. Desapertar as roupas;
 3. Quando recuperar a consciência oferecer-lhe uma bebida isotónica



SITUAÇÃO DE ASFIXIA

Caracterizado pela presença de corpos estranhos nas vias respiratórias, nariz, traqueia, pulmões.

Sinais e Sintomas

Impossibilidade de emitir sons

Dificuldade respiratória

Dor

Vómitos

Asfixia (casos mais graves)



SITUAÇÃO DE HEMORREGIA

Quando o sangue sai de um vaso sanguíneo através de uma rotura. Pode ser:

- a. Externa:** O sangue sai por uma ferida existente na pele;
- b. Interna:** O sangue pode ficar retido no interior do corpo humano ou sair através de uma abertura natural (boca, ouvidos, nariz etc).

HEMORREGIA EXTERNA

O que fazer?

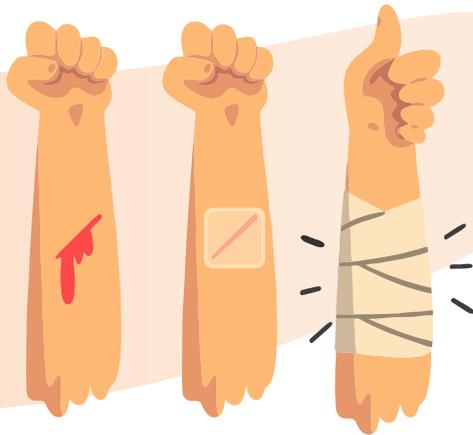
1. Ligar o 112
2. Calçar luvas descartáveis;
3. Aplicar compressas esterilizadas (pano caso não haja);
4. Exercer pressão até à hemorragia cessar.

O que fazer?

1. Tentar retirar o objeto que ainda esteja na boca;
2. Incentivar a vítima a tossir;
3. Caso não resulte devemos ajudar a vítima a curvar-se:
 - a. Sentar-se ou de pé;
 - b. Dar várias pancadas secas entre as omoplatas;
 - c. Fortes para desalojar o objecto;
4. Caso não resulte devemos passar à Manobra de Heimlich:
 - a. Coloca-te por de trás da vítima;
 - b. Passa-lhe o braço à volta da cintura;
 - c. Fecha o punho e coloca-o acima do umbigo
 - d. Agarra o punho com a outra mão e puxa a vítima com força para dentro e para cima
 - e. Repetir a operação as vezes que forem necessárias

a. Hemorragia num membro

1. Deve ser à altura superior à do coração;
2. Colocar compressas necessárias até cessar a hemorragia;
3. Colocar um penso compressivo na ferida;
4. Colocar torniquete tático ou improvisado.



HEMORRÉGIA INTERNA

O que fazer?

1. Ligar o 112
2. Acalmar a vítima e mantê-la acordada;
3. Tentar não movimentar a vítima.

HEMORRÉGIA NASAL (EPISTAXIS):

1. Comprimir com o dedo a narina que sangra;
2. Aplicar gelo exteriormente.

b. Hemorragia na palma da mão

1. Colocar-se um rolo de compressas sobre a ferida;
2. Fechar a mão com força;
3. Colocar ligadura à volta da mão;
4. Colocar o braço ao peito, mantendo bem levantado;
5. Acalmar a vítima e mantê-la acordada;
6. Prevenir o estado de choque.



SITUAÇÃO DE QUEIMADURA

Queimaduras são lesões da pele, provocadas por calor e radiação, produtos químicos, que causam dores fortes e podem levar a infecções.

O que fazer?

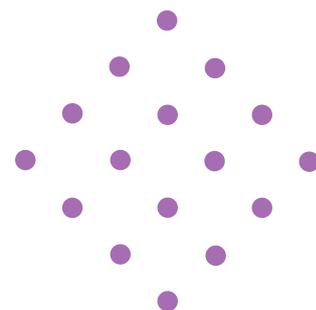
1. Retirar a vítima do contacto com a causa da queimadura;
2. Lavar a área queimada com água corrente;
3. No caso de químicos retirar a roupa do acidentado;
4. Verificar o estado de consciência e movimentos cardio-respiratórios;
5. Não aplicar pomadas nem outras substâncias;
6. A vítima deve ser hidratada em permanência;
7. Ligar 112;
8. Acalmar a vítima e mantê-la acordada;
9. Transporte imediato do acidentado, quando a área do corpo queimada for estimada entre 60 e 80%;
10. Além da percentagem da área corporal atingida, a gravidade das queimaduras é maior nos menores de 5 anos e maiores de 60.

11. Se houver muita dor, pode-se utilizar um antálgico para aliviá-la, assim como um medicamento antálgico à base de ácido acetilsalicílico (por ex. Aspirina), de paracetamol (por ex. Ben-u-Ron) ou ainda o ibuprofeno, e preferência o paracetamol ou o ibuprofeno.



O que NÃO fazer?

1. Não colocar gelo sobre a queimadura;
2. Não utilizar cremes ou pomadas medicinação sem indicação médica;
3. Não deitar água em queimaduras provocadas por pós-químicos; recomenda-se cal e escovar a pele e a roupa



SITUAÇÃO DE INSOLAÇÃO

Causado pela ação direta dos raios solares sobre o corpo humano, principalmente quando o mesmo se apresenta com a cabeça desprotegida manifesta-se pelo aparecimento de irritabilidade, cefaleia intensa, vertigens, transtornos visuais, zumbidos e mesmo colapso ou coma.

SITUAÇÃO DE QUEIMADURA SOLAR

Ocorrem principalmente em indivíduos de cor branca, predispostos, ou não habituados ao sol, que trabalham em atividades a céu aberto (como agricultores e pescadores), ou frequentam praias sob sol forte.

As queimaduras provocadas pelo sol, embora sejam extensas, são quase sempre superficiais. A pele fica vermelha e irritada.

É comum associar-se às queimaduras solares um certo grau de insolação, a qual, em determinadas situações, apresenta gravidade maior do que a própria queimadura.

Como tratamento local, dá-se preferência à exposição e aplicação de óleos inertes, associados ou não a anti-histamínicos, que aliviam rapidamente a dor.

