

**CONHECIMENTO BÁSICO
DE**



Primeiros socorros

Situação 1

Avaliação da vítima

É importante saber avaliar o acidentado. Saiba o que fazer no primeiro momento:

Se apresente e procure acalmá-lo verificando o nível de consciência da pessoa. Procure saber se ela sabe onde está, qual o dia da semana e pergunte o que a pessoa está sentindo. Após as respostas:

- Veja se as vias aéreas estão liberadas, eleve o queixo e tracione a mandíbula do acidentado.
- Se não houver respiração, verifique se não há nada obstruindo as vias aéreas.
- Caso a pessoa siga sem respiração, inicie a respiração artificial.
- Caso não haja circulação, faça a RCP (reanimação cardiopulmonar)

Situação 2

Desmaio ou Ameaça de desmaio

O que fazer?

- Sente a pessoa em uma cadeira, seu corpo deve ficar curvado para a frente e a cabeça entre as pernas.
- Permanecer na posição por alguns minutos, respirando profundamente.

Após desmaio

O que fazer?

- Deite a pessoa de costas, com a cabeça no mesmo nível do corpo ou mais baixa, preferencialmente.
- Se possível, deixar as pernas um pouco levantadas.
- Tirar algo que possa estar apertando, como cintos, botões etc.
- Verifique a respiração e a pulsação e mantenha a pessoa em um local arejado.
- Se em dois minutos a pessoa não acordar, agasalhe-a e procure atendimento médico urgente.



Ex nº 1



Ex nº 2



Ex nº 3

Situação 3

Engasgamento

Essa situação acontece devido à obstrução das vias aéreas, seja pela língua, alimentos ou outros objetos.



O que fazer?

- Caso a pessoa ainda consiga respirar, estimule-a a tossir.
- Caso a pessoa não consiga tossir ou não consiga respirar, realize a manobra de Heimlich.
- Fique atrás da pessoa; coloque uma das mãos fechadas com o polegar para baixo, na região entre a boca do estômago e do umbigo.
- Posicione a outra mão por cima e execute compressões para dentro e para cima, em um movimento para forçar o pulmão a expelir o que estiver bloqueando as vias aéreas.
- Faça a manobra até que a pessoa desengasgue.
- Caso a pessoa desmaie, faça massagem cardíaca.
- Se isso não adiantar, chame os bombeiros.

Situação 4

Parada respiratória

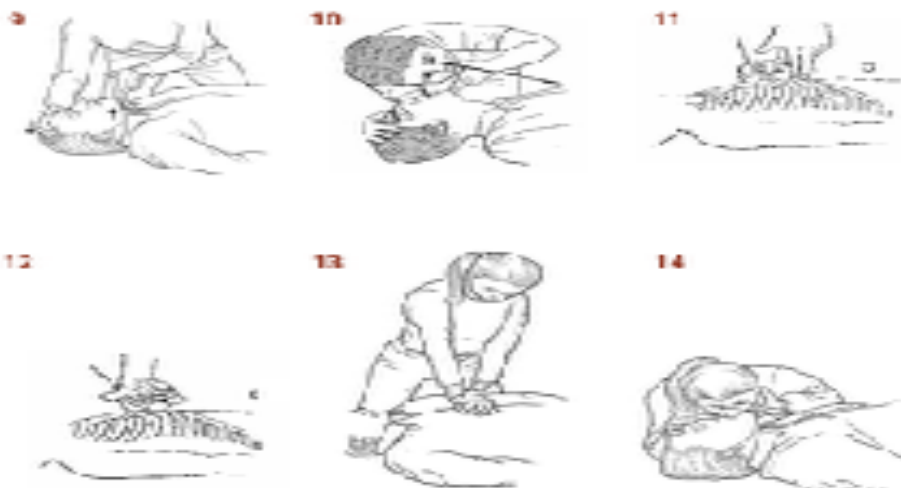
Acontece quando a pessoa para de respirar – pode acontecer por diversos motivos.

O que fazer?

- Chame socorro.
- Veja se não há nada tampando a garganta ou o nariz.
- Deite a pessoa com as costas em uma superfície lisa, deixando os braços estendidos ao lado do corpo.
- Feche as narinas da vítima usando polegar e indicador.
- Faça duas ventilações, encostando a sua boca na da vítima, deixando que o ar saia naturalmente.
- Verifique se há pulso na carótida (pescoço).
- Continue ventilando a cada cinco segundos e verificando o pulso a cada um minuto.

- Não parar a ventilação.
- Entre um movimento e outro, o tórax deve sempre retornar ao seu tamanho original.
- Faça as compressões pelo menos 100 vezes por minuto.
- Não interrompa a RCP até a chegada do socorro.

Caso a vítima seja uma criança, a boca do socorrista deve cobrir também o nariz e o procedimento pode ser feito de maneira mais suave. Quando se tratar de crianças, a ventilação deve ser feita a cada 4 segundos e, em bebês, a cada 5 segundos.



Situação 5

Queimaduras

O que fazer?

- Lave o local queimado apenas com água em temperatura ambiente.
- Não mexa nos ferimentos, seja para estourar bolhas, colocar ou remover tecidos ou passar pasta de dente, café etc.
- Apenas soro fisiológico pode ser usado no local, para hidratar.
- Procure auxílio médico imediato.



Situação 6

Convulsões

É uma alteração das funções cerebrais que resulta em movimentação involuntária e desordenada, geralmente com perda de consciência.

O que fazer?

- Chame socorro.
- Afaste objetos próximos que possam machucar a pessoa – sejam coisas que estejam ao redor ou óculos, bolsas etc.
- Deite-a de lado, a perna de baixo fica esticada e a de cima, flexionada, com o braço esticado por baixo.

Situação 7

RCP – Reanimação Cardiopulmonar

Interrupção dos movimentos cardíacos.

O que fazer?

- Chame socorro.
- Desobstrua as vias aéreas.
- Se a pessoa estiver sem respirar, deite-a com as costas no chão em uma superfície rígida.
- De joelhos, ao lado da vítima, na altura de seus ombros, identifique o centro do tórax, entre os mamilos.
- Com os braços estendidos e uma mão sobre a outra, com os dedos entrelaçados, apoie seu corpo no ponto central do tórax, iniciando as compressões torácicas.
- Tente manter liberadas as vias aéreas.



SITUAÇÃO 8

Como agir em caso de trauma craniano

A primeira atitude a ser tomada quando um traumatismo craniano é percebido - ou mesmo quando há apenas a suspeita de que ele tenha ocorrido - é chamar o [socorro médico](#) em caráter de emergência. Depois disso, alguns passos devem ser seguidos:

- Procure acalmar a vítima: se a pessoa estiver consciente, converse com ela, explique que o serviço de emergência já foi acionado e que em breve ela estará se dirigindo a um hospital, onde será analisada por especialistas. Manter a vítima calma, sem mover-se, é fundamental para evitar que algum tipo de lesão seja agravado.
- Avalie as funções vitais: confira se a vítima está [respirando de forma pausada](#) e regular e se o batimento cardíaco não está acelerado.
- Não dê nada para beber: em caso de hemorragia, existe a possibilidade de ser necessária uma cirurgia, que apenas deve ser realizada em jejum. Além disso, não ingerir água pode prevenir a ocorrência de vômitos.
- Aplique compressas geladas: as compressas geladas atenuam a dor na região atingida e podem ajudar a reduzir possíveis sangramentos, já que comprimem os vasos sanguíneos.
- Evite mover a pessoa: traumas cranianos podem ser acompanhados por [lesões](#) na coluna cervical, principalmente se a causa for um acidente de trânsito. Mover a pessoa de forma indevida pode agravar a lesão, portanto procure imobilizar a região enquanto o apoio médico não chega.



Sintomas do trauma craniano podem demorar a aparecer

Os sintomas de que um **trauma craniano** ocorreu nem sempre aparecem nas primeiras horas após o evento. Por isso, é necessário avaliar a situação com cuidado e **observar a vítima** com atenção até 72 horas após o impacto.

Alguns dos **sintomas** incluem:

- Perda de sangue pelas narinas ou ouvidos.
- Inconsciência.

- Náuseas e vômitos.
- Sonolência.
- Diminuição da lucidez.
- Alterações de equilíbrio.
- Perda da visão.
- Convulsões.
- Dor de cabeça forte e continuada.
- Confusão mental.
- Formigamento.
- Instabilidade emocional.
- Perda de memória.
- Movimentos estranhos nos olhos.
- [Febre](#).

Crânio tem função de proteger cérebro

O cérebro tem função essencial e complexa no corpo humano, com recuperação difícil em caso de lesão. Por isso, a **função do crânio** é fundamental: proteger o cérebro. Como o crânio é extremamente rígido e o cérebro macio, uma lesão pode vir a gerar um hematoma, comprimindo o cérebro dentro da caixa craniana e causando lesões neurológicas. Por possuir uma infinidade de artérias, vasos e veias, lesões hemorrágicas também são comuns quando um ocorre um **trauma craniano**.

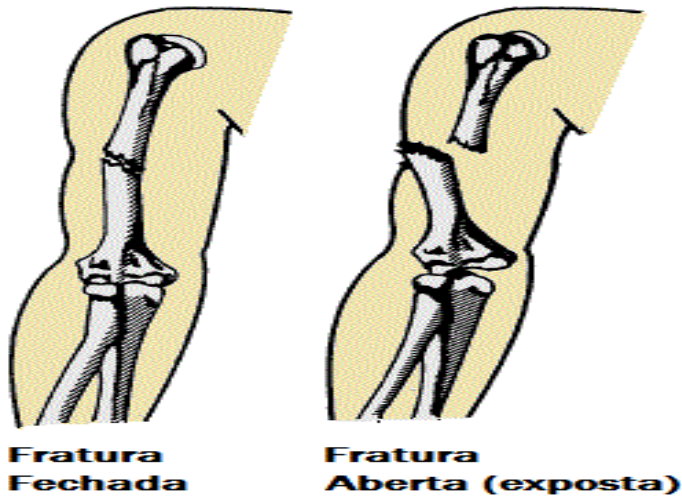
Situação 9

Fraturas.

O que são as fraturas

Uma fratura é uma situação em que há perda da continuidade óssea, geralmente com separação de um osso em dois ou mais fragmentos. A gravidade varia bastante; alguns traumas se resolvem com facilidade sem precisar de intervenção médica, enquanto, para outros casos, a gravidade da lesão faz a intervenção ser essencial.

Tipos de fraturas



Existem diversos tipos de fraturas, mas na prática, para quem vai prestar os primeiros socorros, o que vale saber são esses 2 tipos:

Fechadas – Quando, apesar do choque, deixam a pele intacta. Nesse caso, não é possível ter certeza se realmente houve uma fratura.

Abertas (expostas) – Ocorre quando o osso quebra e se desloca, perfurando a pele.

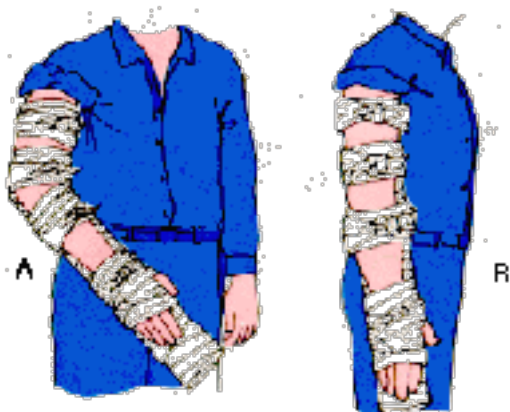
Sintomas de fratura:

- Incapacidade total ou parcial de movimentos.
- Dor ao tentar movimentar o local.
- Inchaço na área atingida.
- Posição anormal do membro atingido (fora da posição anatômica).

O que fazer em caso de fratura

Inicialmente cabe aqui dizer que, para uma fratura não virar uma lesão mais séria ou permanente, dependerá muito de como a vítima irá se comportar até chegar a um atendimento médico.

- Faça um primeiro diagnóstico visual observando o que aconteceu. Se a pessoa sofreu uma fratura, ela sentirá muita dor no local ao apalpá-lo ou movimentá-lo, ou nem conseguirá fazê-lo.



- Evite movimentar o local afetado.

- Imobilize o local – o lugar fraturado não pode ser mexido. Precisa ser imobilizado na forma que estiver.
- Se o membro quebrado for braço ou perna, é preciso fazer a imobilização de todo o membro. Para isso, imobilize as articulações acima e abaixo do membro ou região lesionados (antes e depois da fratura), procurando movimentar o mínimo possível a área afetada com talas apropriadas ou, não as havendo, pode-se improvisar com pedaços de papelão dobrados, pedaços de madeira etc.
- Em caso de fraturas fechadas, se puder, aplique compressas com gelo na área afetada. Isso causará diminuição da dor e ajudará na recuperação da lesão no caso de entorses.
- Em caso de fratura aberta (exposta), imobilize o membro como ele está. Não tente colocar o osso no lugar!
- Em fraturas expostas, haverá a perda de sangue. Por isso, além de fazer a imobilização, é preciso também controlar a hemorragia (se for necessário, faça um torniquete, jamais sobre a fratura).
- Afaste as roupas. Se precisar, rasgue ou corte para evitar mexer na área lesionada.
- Após controlar a hemorragia, cubra o local de sangramento com um pano limpo ou gaze (que deve estar no seu [kit de primeiros socorros](#)) para evitar o contato com o ambiente.

Independentemente do tipo ou gravidade da lesão, TODAS as fraturas precisam de atendimento médico. Esse é um problema que não pode ser “resolvido” no acampamento, ou seja, o que damos são apenas dicas para os primeiros socorros antes do encaminhamento imediato para o hospital ou outro local com atendimento médico especializado.

Somente após chegar ao hospital e realizar os exames radiográficos, combinados com a avaliação médica, será possível saber o tipo de lesão e a sua gravidade.