

# Quem ajuda, amigo é

## Introdução

Nas aulas anteriores deste módulo, um mesmo fator foi sempre enfatizado: a **PREVENÇÃO!**

Mas, e se apesar de todos os cuidados, um acidente acontecer na nossa frente? Ou se uma pessoa próxima sofrer um mal súbito? O que devemos e o que podemos fazer?

Diante de casos como esses, estar preparado para enfrentar a situação pode representar a diferença entre a preservação da vida e uma perda irreparável.

Muitas vidas já foram perdidas por falta de auxílio imediato, prestado por uma pessoa leiga, no momento de um acidente ou mal súbito, até o atendimento por socorro especializado. Outras vezes, a ajuda bem-intencionada, porém mal-executada, resultou no agravamento do quadro clínico da vítima, o que poderia ter sido evitado com o conhecimento de procedimentos adequados.

Estudando os assuntos desta aula, você ficará conhecendo os principais tipos de problemas que exigem prestação de primeiros socorros e quais os procedimentos adequados em cada caso, para garantir ajuda elementar, porém eficiente.

Mas, quando se trata de prestar primeiros socorros, não basta apenas saber o que fazer, na teoria. É necessário, também, ter calma para enfrentar a situação sem entrar em pânico, de modo a transmitir segurança à vítima.

Finalmente, resta-nos desejar que você nunca tenha necessidade de usar o que vier a aprender nesta aula. Mas, se for preciso, que você esteja preparado e faça o melhor que puder!

## Nossa aula

### Até onde vão os primeiros socorros?

O que fazer quando acontece alguma emergência e não há um profissional da área de saúde por perto? Aí é dever de quem estiver próximo da vítima, agir como **socorrista**, isto é, prestar-lhe os **primeiros socorros**.

#### Isto é importante!

**Primeiros socorros** são o conjunto de medidas prestadas por pessoa leiga a um acidentado ou alguém acometido de mal súbito (desmaio, infarto, crise epiléptica etc.) no local do acidente, antes que chegue a assistência qualificada.

Observe que os primeiros socorros são **medidas emergenciais**. Assim que possível, a vítima deve ser colocada sob cuidados de profissionais especializados!  
Os **princípios básicos** dos primeiros socorros são:

- salvar e manter a vida;
- evitar lesões adicionais ou agravamento das já existentes;
- providenciar socorro qualificado.

## Emergência! O que fazer?

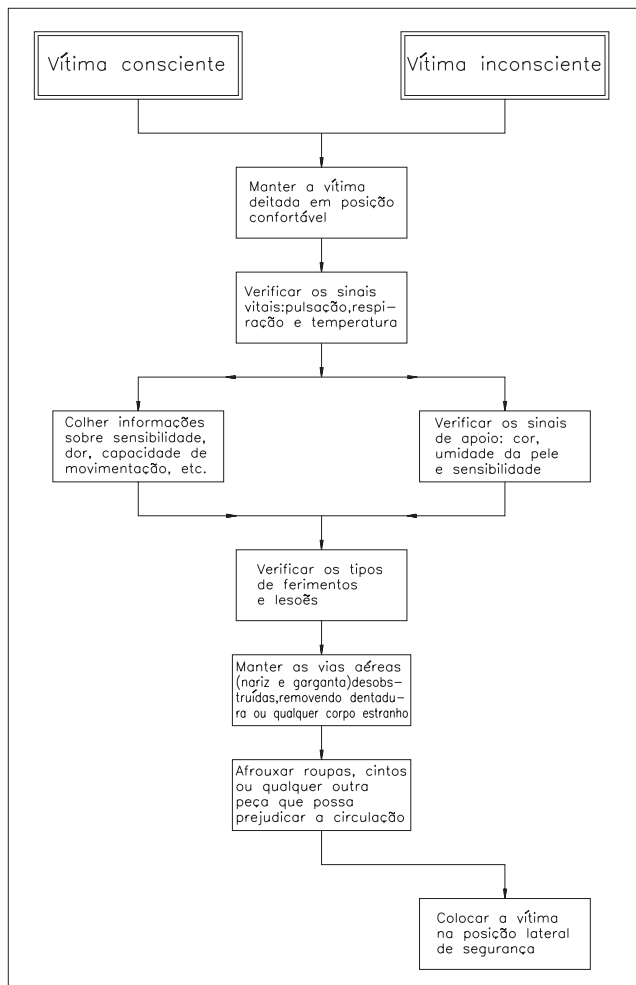
A primeira coisa a ser feita, com o objetivo de organizar e simplificar o atendimento, é uma **avaliação**: do local, do acidente e da vítima.

A **avaliação do local** consiste em verificar se o local oferece perigo adicional à vítima e aos demais; isolar e proteger o local do acidente.

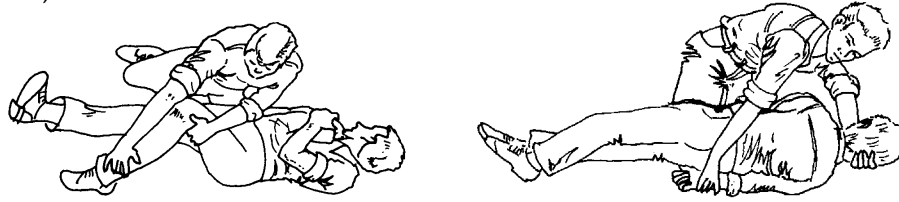
Para **avaliar o acidente** é preciso observar que tipo de acidente ocorreu e informar-se sobre como o acidente ocorreu (se possível, com a própria vítima ou então recorrendo a testemunhas).

A **avaliação da vítima** depende de a vítima estar **consciente** ou **inconsciente**.

Vale lembrar que a **vítima inconsciente** requer muito mais cuidado e atenção pois não pode fornecer informações sobre seu estado. Veja quais são os procedimentos gerais para exame da vítima:



A posição lateral de segurança, mostrada a seguir, evita que a vítima se asfixie, caso venha a vomitar.

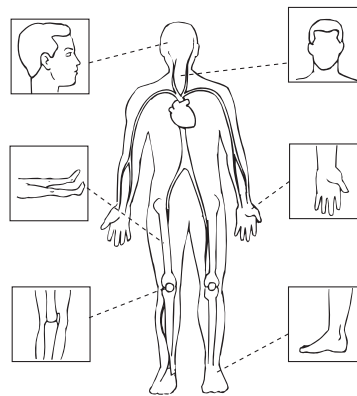


Se forem constatadas lesões na cabeça e se houver hemorragia por um ou ambos os ouvidos, ou pelo nariz, deve-se suspeitar de fratura do crânio. Nesse caso, a vítima deve ser removida imediatamente para o hospital mais próximo.

Uma dúvida que pode estar lhe ocorrendo é como fazer para saber se os sinais vitais e os sinais de apoio estão normais ou não. Veja então algumas “dicas” para avaliar esses sinais.

#### SINAIS VITAIS E SINAIS DE APOIO

**Pulsação** – pode ser sentida através do tato. Todos nós temos alguns pontos onde a pulsação pode ser sentida com facilidade. Analise a ilustração a seguir, que mostra quais são esses pontos.



**Respiração** – a respiração consiste em dois movimentos básicos: inspiração e expiração, que tem por finalidade renovar a oxigenação das células que constituem o organismo, de modo a mantê-las vivas. Um modo prático para verificar se a vítima está respirando consiste em colocar, próximo ao seu nariz, um espelho ou qualquer pedaço de metal polido, que deve ficar embaçado.

**Temperatura** – a temperatura normal do corpo humano é 36°C. Para saber se a temperatura da vítima está muito diferente do normal, compare o calor do seu corpo com o da vítima

**Estado das pupilas** – em condições normais, as pupilas contraem-se com a luz e dilatam-se na escuridão. Se o exame do olho mostrar insensibilidade da pupila à luz, é sinal de inconsciência, estado de choque etc.

**Cor e umidade da pele** – a aparência normal da pele é rosada, na maioria das pessoas. Em caso de acidente, deve-se observar principalmente as extremidades dos membros (mãos e pés), pois uma aparência diferente nessas regiões pode ser indicativa de falta de irrigação sanguínea.

**Sensibilidade** – os músculos, quando estimulados, reagem, com movimentos de contração. Se isso não ocorrer é sinal de inconsciência.

## Vamos praticar?

Experimente localizar os sinais vitais e de apoio em você mesmo e em seus colegas. Tente, até conseguir!

Após a avaliação geral da situação, o próximo passo será a **triagem**, isto é, a escolha das prioridades para prestação dos primeiros socorros.

Se você presenciasse um acidente e deparasse com pessoas desmaiadas, queimadas, feridas, qual delas atenderia em primeiro lugar? Pense um pouco. Existe uma ordem de prioridade para prestação de atendimento.

Os casos de desmaio devem ser atendidos em primeiro lugar, pois a primeira preocupação, se a vítima não estiver respirando, será restabelecer a respiração. Em seguida, devem ser atendidos os casos de falta de circulação (ausência de pulso) e as hemorragias abundantes.

Os primeiros socorros são prestados no próprio local do acidente. Mas, há uma outra providência muito importante, que deve ser encaminhada ao mesmo tempo: a **solicitação do socorro especializado**.

O primeiro recurso a ser acionado é a **Polícia Militar**, que se encarrega de requisitar apoio do Corpo de Bombeiros ou Pronto-socorro, quando necessário.

Ao comunicar a ocorrência, é muito importante dar informações corretas ou pedir que alguém o faça. As informações essenciais são: tipo de acidente; local exato do acidente (use pontos de referência para facilitar a localização); número de vítimas e os seus estados.

É necessário certificar-se que todas as informações foram recebidas corretamente, para evitar demora no atendimento devido a enganos ou mal-entendidos.

**Dica:** o telefone da Polícia Militar, para todo o Brasil, é **190**.

### Importante

O transporte da vítima em automóvel ou outro meio de transporte, só deve ser feito se não for possível aguardar a chegada de socorro de emergência (casos de hemorragia abundante ou amputação, por exemplo. Se tiver ocorrido amputação, a parte cortada deve ser recolhida e envolvida em um pano limpo para ser entregue ao médico o mais rápido possível).

### As ocorrências mais comuns

Qualquer acidente, seja ele grave ou não, sempre requer a prestação de primeiros socorros. Mesmo que não haja danos físicos, a vítima sofre, no mínimo, um forte impacto emocional. Um ombro amigo, uma palavra de solidariedade e conforto também são formas de prestação de primeiros socorros, que valem muito numa hora dessas.

Se o quadro for mais grave, é preciso estar preparado para enfrentá-lo. Para agir corretamente, é necessário conhecer os procedimentos adequados para cada caso.

Pancadas, queimaduras, choques elétricos, envenenamento e emergências clínicas são os tipos mais frequentes de acidentes.

Esses acidentes podem trazer como conseqüências: parada cardíaca, perda de consciência, hemorragias, fraturas etc. Mais adiante você ficará sabendo o que fazer em cada uma dessas situações.

AULA  
**5**

Em todos esses casos, devem ser seguidas as orientações gerais apresentadas anteriormente: **avaliação do ambiente, avaliação do acidente, avaliação da vítima, triagem e pedido de socorro.**

Antes de aprender a lidar com as conseqüências desses acidentes, é importante que você conheça os cuidados específicos que alguns casos requerem.

## Queimadura

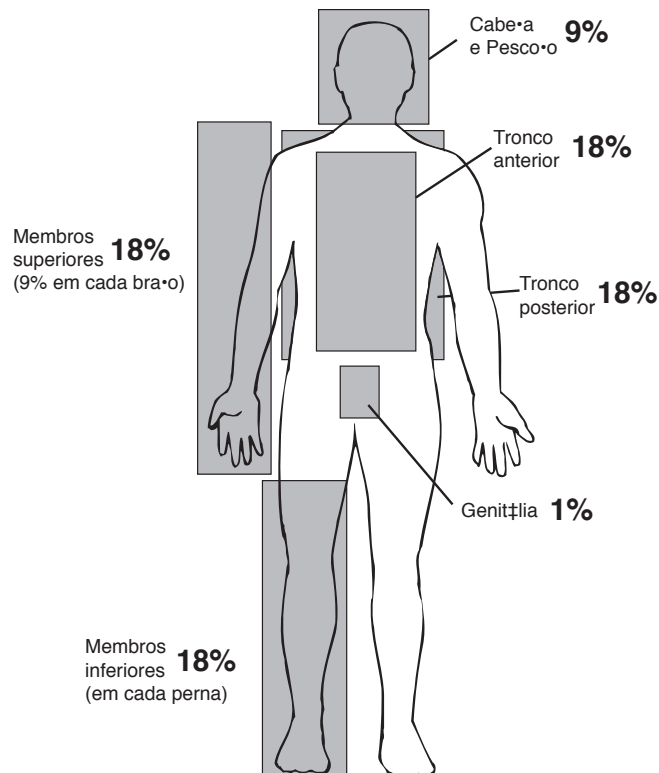
É toda lesão causada por agentes térmicos (calor/frio), eletricidade, produtos químicos, irradiações etc. As queimaduras classificam-se em graus, de acordo com a profundidade:

**1º grau:** a lesão é superficial, ocasionando vermelhidão da pele.

**2º grau:** a lesão é mais profunda, formando bolhas.

**3º grau:** além da formação de bolhas, há destruição dos tecidos e até dos ossos.

É de grande importância considerar também a extensão da queimadura. Mesmo uma queimadura superficial (1º grau), porém extensa, isto é, que atinja mais de 10% de área queimada, será considerada grave, pois pode causar desidratação, dor intensa, estado de choque etc.



Além das recomendações gerais já apresentadas, acidentes com queimaduras requerem outros cuidados especiais:

- se a queimadura for grave, a vítima deve ser encaminhada imediatamente para socorro médico
- se a queimadura for superficial e de pequena extensão, deve ser coberta com um pano limpo e macio, depois de lavada com água ou soro fisiológico, com cuidado para não furar bolhas que tenham se formado. Deve-se dar bastante líquido para a vítima se ela estiver consciente (chá, água, refrigerantes etc.)

#### Atenção: Perigo!

- **não** passar substâncias oleosas ou graxas, bicarbonato de sódio, pasta de dente etc.;
- **não** dar bebidas alcoólicas à vítima;
- **não** tocar a área queimada com as mãos, para evitar infecções.

### Choque elétrico

É uma descarga elétrica que pode levar à morte, dependendo da intensidade da corrente elétrica (amperagem). A descarga elétrica causa, sobre o músculo cardíaco, uma alteração nos batimentos, podendo levar à fibrilação (movimento fraco e rápido sendo insuficiente para o bombeamento do sangue ao corpo todo), além de provocar, em alguns casos, queimaduras.

#### Atenção: Perigo!

Para que o socorrista também não venha a se tornar uma vítima, a **primeiraprovidência a tomar é identificar e desligar a fonte de energia elétrica**. Caso isso não seja possível, o socorrista deve **afastar a vítima da fonte de energia elétrica**, utilizando para tanto um **material isolante** (madeira seca, borracha, louça, vidro temperado etc.).



### Envenenamento

Venenos são todas as substâncias químicas ou naturais que postas em contato com o organismo causam perturbações mais ou menos graves à saúde, podendo ocasionar a morte. Essas substâncias são chamadas tóxicas e penetram no organismo habitualmente pela boca, mas também podem penetrar pelas vias respiratórias (nariz) e por via cutânea (pele).

Os venenos atuam a partir de uma determinada quantidade e sua ação depende da natureza ou espécie química.

### Atenção!

Em casos de envenenamento, a primeira providência deve ser identificar o agente causador do acidente e seguir as instruções indicadas na embalagem do produto.

Outra forma de envenenamento é por contato com **animais peçonhentos**. Esses animais produzem venenos naturais, que utilizam para se defender de seus inimigos, na luta pela sobrevivência. Acidentes causados por picadas de cobras, de escorpião, ou de outros animais, quando não tratados a tempo, podem causar a morte. Nesses casos, além das medidas gerais deve-se:

- manter a vítima em repouso absoluto, pois movimentos facilitam a absorção do veneno;
- dar líquidos para a vítima não desidratar;
- não perder tempo com tratamentos caseiros ou crendices populares;
- se possível, levar o animal causador do acidente, para que possa ser identificado o tratamento mais adequado.

### Emergências clínicas

Aqui se enquadram os casos de desmaio, infarto, crise epiléptica etc.

O **desmaio** consiste na perda momentânea de consciência, devido a diminuição de sangue e oxigênio no cérebro.

O **infarto** é a morte de parte do músculo cardíaco por deficiência de irrigação sanguínea.

**Crise epiléptica** é um distúrbio do sistema nervoso central, sob a forma de contração muscular. Em caso de crise, deve-se deixar a vítima se debater e proteger sua cabeça, para evitar traumas.

### Lidando com as conseqüências

Os acidentes que acabamos de analisar podem provocar várias conseqüências imediatas, que exigem atenção especial do socorrista. As principais e mais freqüentes serão apresentadas a seguir.

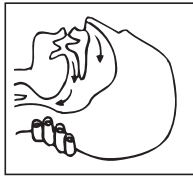
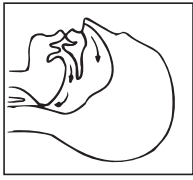
### Parada cardiorrespiratória

É a ausência de batimentos cardíacos e de movimentos respiratórios ao mesmo tempo. A principal conseqüência do comprometimento desses sinais vitais é a falta de oxigenação das células do cérebro, o que pode provocar danos irreversíveis à vítima (perda de memória, perda da coordenação motora, paralisção de partes do corpo, e morte).

Quando ocorrer uma parada cardiorrespiratória, é necessário aplicar imediatamente as manobras de reanimação descritas a seguir.

1º - desobstruir as vias aéreas

2º - aplicar respiração artificial (3 a 5 insuflações seguidas)



3º - sentir o pulso (segundo os procedimentos mostrados no item: Sinais vitais e de apoio)

4º - massagear o coração



### Atenção!

- Reanimação por **um** socorrista: 2 insuflações x 15 massagens
- Reanimação feita por **dois** socorristas: 1 insuflação x 5 massagens

### Observações importantes!

1. A massagem cardíaca em crianças ou adolescentes deverá ser feita com apenas uma das mãos.
2. A massagem cardíaca em bebês deve ser feita com dois dedos (médio e indicador), tomando cuidado com a pressão exercida.

### Hemorragia

É a saída de sangue dos vasos sangüíneos para o exterior do corpo ou para as cavidades naturais, que podem ser externas ou internas. A hemorragia é classificada como **externa** quando o sangue sai para o exterior do corpo e **interna** quando o sangue sai da veia ou artéria e se aloja em uma das cavidades naturais do corpo: abdome, tórax ou crânio.

A gravidade da hemorragia depende da quantidade de sangue perdido; da velocidade da perda de sangue e do local da hemorragia. Para estancar a hemorragia deve-se:

- manter a parte afetada do corpo em elevação e comprimir o local com pano limpo ou gaze.
- caso não haja estancamento, cobrir com mais panos e encaminhar a vítima para socorro médico, imediatamente.





### Atenção!

O torniquete só deve ser usado em casos extremos: **amputação e esmagamento**. Deve ser afrouxado, a cada 10 minutos, rigorosamente controlados (se possível, deve-se marcar o horário inicial na testa da vítima). Durante o transporte, o torniquete deve ser mantido no local, mesmo após haver cessado a hemorragia.

Em caso de hemorragia interna é importante observar os sinais vitais. A vítima pode apresentar os seguintes sintomas: pele fria, pulso fraco, sede intensa, palidez, arrepios e tontura. Nesse caso, a providência a ser tomada pelo socorrista é transportar a vítima, de modo seguro e o mais rápido possível, para o hospital.

### Estado de choque

É um desequilíbrio do organismo por mal funcionamento do coração, dos vasos sanguíneos, que pode ser causado por traumatismo generalizado, esmagamento dos membros, choque elétrico, queimaduras (por calor ou frio) ou grande emoção.

Geralmente é acompanhado de queda de pressão, baixa irrigação sanguínea e baixa oxigenação cerebral, respiração curta e rápida ou irregular, pele fria e pegajosa, suores, expressão de ansiedade, tremores generalizados, náuseas, vômitos e outras perturbações que podem levar à morte.

Quando o quadro da vítima for indicativo de estado de choque, devem ser seguidos os procedimentos gerais básicos de primeiros socorros.

### Fratura

É uma lesão total ou parcial ocorrida na estrutura óssea, que pode ser:

- **fechada**: quando não há rompimento da pele; a quebra do osso causa dor intensa e deformidade no local; inchaço e perda de mobilidade das articulações próximas à lesão;
- **exposta**: quando ocorre quebra de osso e rompimento de pele, formando ferimento.

Nesses casos, alguns cuidados específicos são necessários, além dos procedimentos gerais:

- colocar a vítima em posição confortável;
- evitar movimento do membro lesionado;
- imobilizar a região fraturada, colocando o membro fraturado na posição mais próxima do normal, sem contudo deslocar as partes afetadas;
- se a fratura estiver exposta, deve-se fazer um curativo com pano limpo ou gaze para evitar contaminação, removendo a vítima com maca;
- caso haja hemorragias, devem ser seguidos os procedimentos específicos já vistos.

Quando há fratura, o socorrista nunca deve tentar colocar nenhum osso no lugar!

## Fratura na coluna vertebral (espinha)

Quando a vítima sofrer trauma violento, deve-se suspeitar de fratura na coluna, até que se prove o contrário, pois tomando cuidado nestes casos, podemos evitar lesões adicionais, tais como um comprometimento neurológico definitivo, caso a medula tenha sido lesada.

Fraturas na coluna são caracterizadas por: dor local forte, dormência dos membros e paralisia. Nestes casos, os seguintes cuidados específicos são fundamentais:

- manter a vítima em repouso absoluto;
- evitar o estado de choque;
- transportar o acidentado em superfície dura (maca, tábua, porta etc.) ou solicitar ajuda de mais pessoas para o transporte.

## Primeiros socorros em tempos de AIDS

Com o aumento dos casos de AIDS, é cada vez maior o número de indivíduos portadores do vírus que não apresentam os sintomas da doença.

Por isso, ao prestar os primeiros socorros é necessário adotar medidas que diminuam o risco de contaminação e que contribuam para a prevenção da doença.

O contato direto com os líquidos e secreções (fezes, urina, escarro, esperma, secreção vaginal, sangue menstrual etc.) do corpo da vítima deve ser evitado. A vítima deve ser mantida em local limpo.

Essas medidas visam a proteger tanto o socorrista como a própria vítima.

## Para ter em casa e no trabalho: caixa de primeiros socorros

Tanto no lar como na empresa deve existir uma **caixa de primeiros socorros** em lugar de fácil acesso. Essa caixa deve ser organizada de tal forma que facilite o trabalho do socorrista.

Todos os frascos deverão ser rotulados e os instrumentos pontiagudos protegidos de forma adequada. O prazo de validade dos medicamentos deve ser verificado regularmente, para que os medicamentos com prazo vencido possam ser substituídos.

### Atenção!

Só o médico tem autoridade para indicar medicamentos! A automedicação representa um risco que pode ter graves conseqüências.

A caixa de primeiros socorros deve conter:

- Instrumentos:** termômetro, tesoura e pinças.
- Material para curativos:** algodão hidrófilo; gaze esterilizada; atadura de crepe; esparadrapo e curativos adesivos.
- Antissépticos:** solução de álcool iodado; álcool; água boricada; mertiolate e líquido de Dakim.
- Medicamentos:** analgésicos em gotas ou comprimidos; colírio neutro e soro fisiológico.
- Outros:** saco de borracha para gelo; conta-gotas; copos descartáveis; luvas de borracha e agulhas e seringas descartáveis.

## Exercícios

### Exercício 1

Suponha que seu colega de trabalho comece a passar mal e desmaie. Descreva as cinco primeiras atitudes que você tomaria para prestar os primeiros socorros.

### Exercício 2

Você está passando por um local onde acabou de acontecer um acidente. Uma das vítimas está caída, gritando por socorro. A outra está desacordada. Qual das duas você deve socorrer em primeiro lugar? Por quê?

### Exercício 3

Escreva **C** se as proposições a seguir forem corretas ou **E** se forem erradas:

- a)  Deve-se dar bastante líquido à vítima de queimadura, se ela estiver consciente.
- b)  Antes de socorrer uma vítima de choque elétrico, é necessário identificar e desligar a fonte de energia elétrica.
- c)  Caso uma pessoa seja acometida por um surto epilético, deve-se proteger sua cabeça e deixá-la debater-se.
- d)  Sempre que a vítima apresentar hemorragia externa, deve-se fazer um torniquete no local afetado.

### Exercício 4

Na fábrica onde Tereza trabalha houve vazamento de uma substância química que atingiu vários funcionários. Se estivesse lá, que medida você tomaria em primeiro lugar:

- a)  provocar vômito nas vítimas;
- b)  ler a embalagem do produto causador do acidente;
- c)  dar líquidos para as vítimas;
- d)  verificar os sinais vitais das vítimas.

### Exercício 5

Laura é o tipo de pessoa que se sente mal só em ouvir falar a palavra sangue. O que ela poderia fazer de útil, caso presenciasse um acidente?