



INFOSAU

INFORMATIVO SOBRE SAÚDE PREVENTIVA

Ano IV - nº 037 - maio de 2005

MINISTÉRIO DA DEFESA
EXÉRCITO BRASILEIRO
DEPARTAMENTO-GERAL DO PESSOAL
DIRETORIA DE SAÚDE
(Repartição do Cirurgião-mór do Exército/1808)

E-mail: dsau@dgp.eb.mil.br
Tel.: 0xx61 3415 5567

PRIMEIROS SOCORROS

Chamamos de “**Primeiros Socorros**” o primeiro atendimento prestado à vítima em situações de acidentes ou mal-súbito, no local da ocorrência. Quem realiza (ou presta) tal socorro é denominado “**socorrista**”.



Quanto maior o número de pessoas com noções básicas de primeiros socorros, maior o número de vidas que poderão ser salvas, lembrando, sempre, que a prestação dos primeiros socorros não exclui a necessidade de atendimento médico.

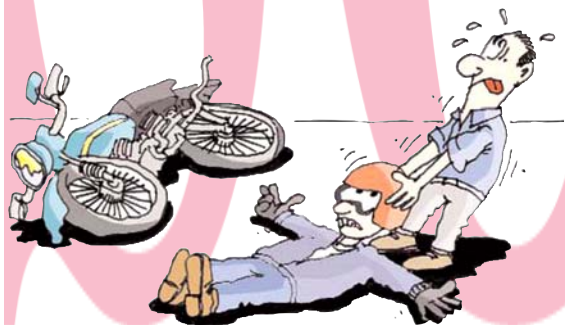
Alguns procedimentos podem auxiliar em caso de emergência.

Serão abordadas algumas situações nas quais a aplicação de primeiros socorros é fundamental.

TRANSPORTE DE VÍTIMAS

A vítima de acidente, ou mal-súbito, com suspeita de fraturas no pescoço ou nas costas, não deve ser mobilizada sem a adoção de algumas medidas.

No caso de não haver maca ou outro meio de transporte rígido, tal como tábua ou porta, a pessoa deverá ser removida para local mais seguro, movendo-a de costas, no sentido do comprimento do corpo com o auxílio de um casaco ou cobertor.



Para erguê-la, você e mais duas ou três pessoas devem apoiar todo o corpo e colocá-lo numa tábua ou maca. Se precisar, improvise com pedaços de madeira, amarrando cobertores ou paletós.

Apóie sempre a cabeça, impedindo-a de cair para trás.

PARADA CÁRDIO-RESPIRATÓRIA

O que acontece

Além de apresentar ausência de respiração e pulsação, a vítima estará inconsciente e poderá apresentar pele fria e pálida, lábios e unhas azulados.

O que não se deve 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 com a ajuda de mais duas ou três pessoas, para não virar ou dobrar as costas ou pescoço, evitando assim lesionar a medula quando houver vértebras fraturadas. Verifique então se há alguma coisa no interior da boca que impeça a respiração. Se positivo, retire-a.

Ressuscitação Cardio-Pulmonar

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

Ao mesmo tempo, outra pessoa deverá aplicar a 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 por 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 seguidos por dez pressões no coração; e
- se houver alguém ajudando-o, para cada sopro seguem-se cinco pressões.



FRATURAS

Definição

É a quebra de um osso causada por uma pancada muito forte, uma queda ou esmagamento.

Há dois tipos de fraturas:

- as fechadas (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 médico imediato.

Sinais Indicadores da Fratura Fechada

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

O que não se deve 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, mantendo a pessoa calma e aquecida.
- Imobilize o osso ou articulação atingido com uma tala.
- Mantenha o local afetado em nível mais elevado que o resto do corpo.
- Aplique compressas de gelo para diminuir o inchaço, a dor e a progressão do hematoma.

SANGRAMENTOS

Os sangramentos, também chamados de hemorragias, podem ser externos (perda de sangue devido ao rompimento de um vaso sanguíneo - veia ou artéria), ou internos (resultantes de um ferimento profundo com lesão de órgãos internos).

Sangramentos Externos - O que fazer

- 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 ferimento for extenso, aproxime as bordas abertas com os dedos e as mantenha unidas. Ainda, caso o sangramento cesse, mantenha a compressão por mais 10 minutos.
- Ao parar de sangrar, cubra o ferimento com uma gaze e prenda-a com uma atadura firme, mas que permita a circulação sanguínea. Se o sangramento persistir através do curativo, ponha novas ataduras, sem retirar as anteriores, evitando a remoção de eventuais coágulos.

Sangramentos Internos - Como verificar e como agir

Os sinais mais evidentes são: pele fria, úmida e pegajosa, palidez, pulso fraco, lábios azulados e tremores.

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

Peça auxílio médico imediato.

OS 10 MANDAMENTOS DOS PRIMEIROS-SOCORROS

1. **Mantenha a calma.**
2. Tenha em mente a seguinte ordem de segurança quando você estiver prestando socorro:

- **PRIMEIRO EU (o socorrista);**
- **DEPOIS MINHA EQUIPE (incluindo os transeuntes); e**
- **POR ÚLTIMO, A VÍTIMA.**

Isto parece ser contraditório a primeira vista, mas tem o intuito básico de não gerar novas vítimas.

3. Ao prestar socorro, é **fundamental**, ao chegar no local do acidente, ligar, de imediato, com o **atendimento pré-hospital**.

4. Sempre **verifique se há riscos no local**, para você e sua equipe, antes de agir no acidente.

5. **Mantenha sempre o bom senso.**

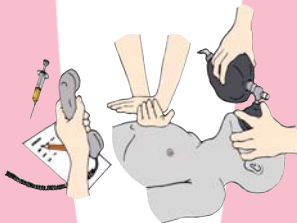
6. **Mantenha o espírito de liderança**, pedindo ajuda e afastando os curiosos.

7. **Distribua tarefas**, assim os transeuntes que poderiam atrapalhar lhe ajudarão e se sentirão mais úteis.

8. **Evite manobras intempestivas** (realizadas de forma imprudente, com pressa).

9. Em caso de **múltiplas vítimas** dê **preferência** àquelas que correm **maior risco de morte** como, por exemplo, vítimas com parada cardíaco-respiratória ou que estejam sangrando muito.

10. **Seja socorrista e não herói** (lembre-se do 2º mandamento)



VOCÊ NÃO PRECISA ESTICAR SUAS ECONOMIAS PARA DEIXAR SEU CARRO 100% SEGURO
BASTA ESCOLHER O CAMINHO CERTO
SEGURO AUTO FHE

0800 61.3161 de segunda a sábado - 6h30 às 19h30

PROOEB
ADMINISTRAÇÃO DE
CORRETORA DE
SEGUROS