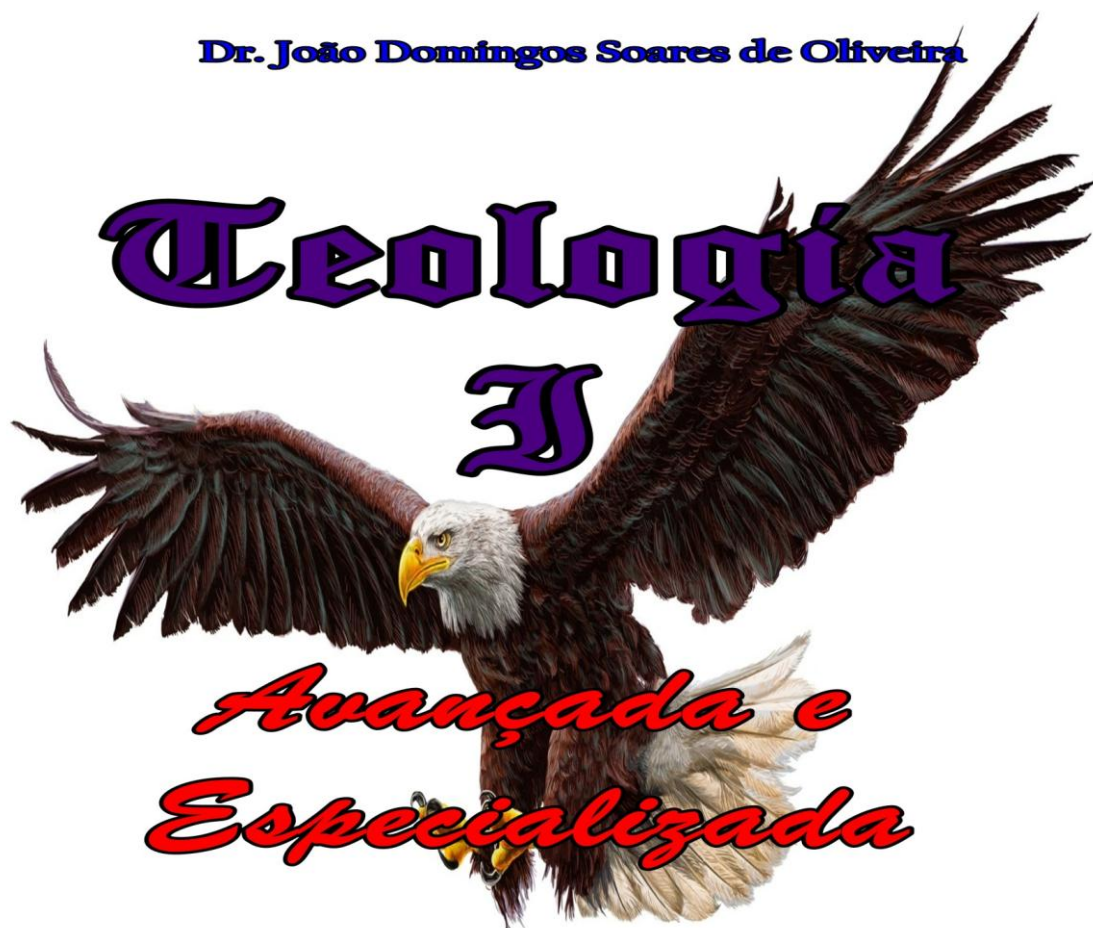


## AULA VI – PRIMEIROS SOCORROS

**Dr. João Domingos Soares de Oliveira**



PARTO DE EMERGÊNCIA \_\_\_\_\_ 10

Definimos como Primeiros Socorros às condutas que devem ser tomadas em relação à pessoa vítima de acidente ou, mal súbito, imediatamente após o acontecido. Qualquer pessoa pode executar essa tarefa e salvar uma vida, entretanto para que este momento venha alcançar seu objetivo final é necessário que certas medidas sejam prioritárias.

- O primeiro passo: ligue imediatamente para o socorro: **TELEFONES ÚTEIS** (observação: são para Minas Gerais) 192 - SAMU – Ambulâncias; 193 - Corpo de Bombeiros; 190 - Polícia Militar; 191 - Polícia Rodoviária Federal; 197 - Polícia Civil; 199 - Defesa Civil; 194 - Polícia Federal; 100- Secretaria dos Direitos Humanos.

- Manter a calma e afastar os curiosos, agir com rapidez e segurança, procurar assistência médica imediata se a situação for grave.

- Aja com rapidez se a vítima tiver ingerido veneno, parado de respirar ou estiver sangrando muito.

- É importante que você aprenda a verificar a temperatura, pode ajudar em casos de febre e de convulsões por febre.

Utilize um termômetro de mercúrio, com graduação, verifique se o mercúrio está marcando 35°C mais ou menos (linha prateada no nº 35), se não estiver nesta marca balance o termômetro segurando pela ponta oposta à que vai ser colocada na axila, ou seja a pontinha de metal depois o coloque na axila e aguarde pelo menos 2 minutos. Retire e verifique até onde a linha prateada chegou esta é a temperatura que o corpo está. Em caso de dúvida repetir a operação.

- Em caso de queimadura, não aplique óleo, pasta de dente ou qualquer outro remédio caseiro.

- Manter as mãos limpas antes de socorrer um acidentado, lave-as com água e sabão.

**TELEFONES ÚTEIS** (observação: são para Minas Gerais) 192 - SAMU – Ambulâncias; 193 - Corpo de Bombeiros; 190 - Polícia Militar; 191 - Polícia Rodoviária Federal; 197 - Polícia Civil; 199 - Defesa Civil; 194 - Polícia Federal; 100- Secretaria dos Direitos Humanos.

### **1) ENGASGO**

Frequentemente nos defrontamos com essa situação em crianças pequenas, que inadvertidamente colocam objetos na boca (brinquedo pequeno, tampinha de garrafa, brincos, moedas, etc.), ou alimentos (balas, osso de galinha, espinhas de peixe) e não consegue expelir com tosse, O socorro deve ser imediato para que possamos evitar uma situação mais séria.

### **1) QUANDO SUSPEITAR:**

O quadro de tosse, sufocação e engasgamento, que aparecem bruscamente em criança sadia levam a suspeitar de

obstrução por corpo estranho. A tosse que geralmente é intensa e explosiva pode faltar nos casos de inconsciência

No caso de passar despercebida a crise de sufocação deve chamar atenção o aparecimento de: afonia (diminuição ou falta da voz), ânsia de vômito, falta de ar (dispneia), persistência de tosse.

**OBJETOS MAIS FREQUENTES ASPIRADOS:** Por ordem de frequência:

**CORPOS ESTRANHOS ORGÂNICOS:** De origem vegetal: feijão, amendoim, milho, café, sementes de melancia, pipoca, castanha. De origem animal: espinha de peixe, fragmento de osso.

**CORPOS ESTRANHOS INORGÂNICOS:** Metálicos: alfinetes, moeda, prego, brinquedo, Plásticos: tampas, brinquedos, botões; Talco; Vidro: bolas de gude, pontas; Borracha: bolas.

**No caso de bebês com menos de 1 ano de idade.**

a) Deitar o bebê de bruços apoiando-o em seu antebraço e segurando-o pelo peito com a cabeça mais abaixo que o corpo.

b) Com a outra mão livre dê palmadas firmes nas costas do bebê entre seus ombros até que o objeto que está obstruindo saia.

c) Caso não haja recuperação imediata da respiração, aplique respiração artificial se você souber ou o transporte o mais rápido possível ao Serviço de Emergência.

**No caso de crianças pequenas (1 a 9 anos).**

a) Sentado ou agachado de cócoras coloque a criança de bruços em seu colo, com a cabeça mais baixa que o corpo.

b) Com uma das mãos segure a criança e com a palma da outra dê pancadas secas e firmes entre seus ombros. Tome cuidado para não usar força demais.

c) Repita esta operação até que o objeto que está obstruindo as vias aéreas seja eliminado.

d) Caso não haja recuperação imediata da respiração aplicar respiração artificial.

## **2) ACIDENTES DE TRÂNSITOS:**

Ao ver um acidente, tome rigorosamente, as seguintes precauções:

a) 1º, Estacione em lugar seguro, entre 50 a 100 metros de distância;

b) 2º, Marque o local com um triângulo, ou com galhos – se a via for de 80 quilômetros por hora, conte 80 passos e coloque a marcação, e sucessivamente (conforme a quilometragem da rodovia é a quantidade de passos longos);

c) 3º, **Ligue, ou pede alguém para ligar com emergência, para o Corpo de Bombeiro, SAMU, ou, Polícia Militar e etc.:**  
**TELEFONES ÚTEIS (observação: são para Minas Gerais) 192 - SAMU – Ambulâncias; 193 - Corpo de Bombeiros; 190 - Polícia Militar; 191 - Polícia Rodoviária Federal; 197 - Polícia Civil; 199 - Defesa Civil; 194 - Polícia Federal; 100- Secretaria dos Direitos Humanos.**

d) 4º, verifique as vítimas:

1º) Se alguém estiver chorando, gritando e conversando, deixe-o por último, procure aproximar de aquelas pessoas que estão caladas; pergunte-as o nome, somente, para ver se estão conscientes –

2º) Manter as vítimas calmas;

3º) Caso o indivíduo esteja com capacete, não retire o capacete;

4º) Não dar líquidos para a vítima beber;

5º) Evite locomover às vítimas;

6º) Verifique se o indivíduo respira sozinho, ou, se está preso em algum local;

7º) Manter-se afastado do local se houver perigo de incêndios ou explosões,

8º) Observe se há pontos de hemorragia externa e tentar pará-la; ***As hemorragias são tratadas com panos limpos, coloque os panos em cima do sangramento, caso eles não for suficiente, coloque um pano sobre o outro, não retire os panos por estiverem ensopados;***

9º) Manter a vítima com o corpo aquecido enquanto espera pelo socorro.

10º) Para facilitar os primeiros socorros no trânsito, os indivíduos podem ter um kit no carro, que inclua:

a) 1 embalagem de compressas esterilizadas, com tamanho pequeno, grande e médio;

b) 1 embalagem de band-aids;

c) 1 embalagem de curativos esterilizados, de tamanho grande, médio e pequeno;

d) 1 embalagem de algodão;

e) 1 frasco de soro fisiológico a 0.9%;

f) 4 ligaduras;

g) 1 pinça;

h) 1 tesoura;

i) 1 lanterna;

j) 1 embalagem de luvas descartáveis;

k) Remédios analgésicos, anti-inflamatórios, antitérmicos, para a alergia e pomada para queimaduras e picada de inseto;

l) 1 cobertor anti-fogo, se possível.

Num acidente de trânsito pode haver graves ferimentos, mas os primeiros socorros podem ajudar a salvar a vida da vítima.

### 3) DESMAIO

Ligue, ou pede alguém para ligar com emergência, para o Corpo de Bombeiro, SAMU, ou, Polícia Militar e etc.:

**TELEFONES ÚTEIS (observação: são para Minas Gerais)**  
192 - SAMU – Ambulâncias; 193 - Corpo de Bombeiros; 190 - Polícia Militar; 191 - Polícia Rodoviária Federal; 197 - Polícia Civil; 199 - Defesa Civil; 194 - Polícia Federal; 100- Secretaria dos Direitos Humanos.

No entanto, quando o indivíduo desmaia, mas está respirando, os primeiros socorros para desmaio incluem:

- 11º) Deitar a vítima no chão, de barriga para cima, e colocar as pernas mais altas que o corpo e a cabeça, cerca de 30 a 40 centímetros do chão, como mostra a imagem 1;
- 12º) Por a cabeça da vítima de lado, para facilitar a respiração e evitar asfixia devido ao risco de vômito, como mostra a figura;
- 13º) Afrouxar as roupas e abrir os botões para facilitar a respiração;
- 14º) Ir comunicando com a vítima, mesmo que ela não responda, referindo que está ali para ajudá-la;
- 15º) Observar possíveis lesões causadas pela queda e se estiver sangrando, tratar a hemorragia;

### **VÍTIMA ELETROCUTADA**

Comumente, alguém eletrocutado pode apresentar, no mínimo, três estados, a saber:

- a) A vítima pode ficar presa nos fios (cabos), consciente, assim, com certeza ela irá gritar;
- b) A vítima pode ficar presa nos fios (cabos), desmaiada, porém respirando;
- c) A vítima pode ficar presa nos fios (cabos), desmaiada, sem respirar;

***É uma corrida contra o tempo, a vítima aguentará, somente uns 6 a 8 minutos.***

#### **SIGA, RIGOROSAMENTE OS 9 PASSOS PARA O SOCORRO:**

1. Ligue, ou pede alguém para ligar com emergência, para o Corpo de Bombeiro, SAMU, ou, Polícia Militar e etc.:  
**TELEFONES ÚTEIS (observação: são para Minas Gerais)** 192 - SAMU – Ambulâncias; 193 - Corpo de Bombeiros; 190 - Polícia Militar; 191 - Polícia Rodoviária Federal; 197 - Polícia Civil; 199 - Defesa Civil; 194 - Polícia Federal; 100- Secretaria dos Direitos Humanos.
2. Não toque na vítima;
3. Procure desligar rápido, a rede elétrica, caso ela estiver longe, quebre os cabos com objeto seco e isolado, tipo um bastão, uma ferramenta, um alicate e etc.;

4. Com os cabos desligados, toque na vítima com cuidado, pois ela pode estar carregada eletricamente, em caso de dúvidas, pode isolar as mãos com sacolas plásticas secas;
5. Deixe a vítima deitada de barriga para cima, em lugar seco, o observa se ela respira, caso não respira:
6. Com o indivíduo deitado, posicione as mãos sobre o peito da vítima, entre os mamilos como mostra a figura abaixo;
7. Com os braços esticados, empurre as suas mãos com força, utilizando o peso do seu próprio corpo, contando, no mínimo, 2 empurrões por segundo até a chegada do serviço de resgate. É importante deixar que o tórax do paciente volte a posição normal entre cada empurrão.
8. Caso tenha mais de uma pessoa para ajudar, elas devem revezar entre elas a cada 2 minutos.
9. Caso, a vítima não melhora, faça o procedimento até o socorro chegar;



## **CUIDADOS QUE PODEM SER TOMADOS EM CASOS DE QUEIMADURAS**

Em casos de pequenas queimaduras ou superficiais o local afetado deve ser colocado embaixo de uma torneira de água fria até aliviar a dor. Nunca passe pó de café, folha da bananeira, que pode provocar infecção. Pode passar vaselina esterilizada.

- Queimaduras com Agentes Químicos (álcool, querosene, etc.)

1) Deve-se retirar a roupa da vítima para evitar que os restos da substância química possam causar danos mais graves enquanto estiver em contato com a pele.

2) Se possível lavar a área afetada com bastante água fria

- Queimaduras Solares.

1) Cuidado com a desidratação, ofereça bastante água , ou chá.

2) Nunca passe manteiga ou margarina sobre a queimadura .

3) Não use pomadas gordurosas.

4) Se a queimadura for extensa cubra-a com bicarbonato de sódio.

## **CORPOS ESTRANHOS**

### **NO OUVIDO:**

Os mais frequentes: grãos de feijão, soja, insetos como besouros, baratas, mosca, etc.

**Condutas:** No caso de insetos procure levar a vítima para um local escuro acendendo uma lanterna em direção ao ouvido, a luz deve atrair o inseto para fora, se o mesmo permanecer deve ser colocado algumas gotas de água destilada ou pode-se usar óleo de cozinha limpo, Se o inseto permanecer leve a criança imediatamente ao Pronto-socorro mais próximo

### **NO NARIZ:**

**Conduta:** Procure acalmar a criança. Fechar a narina que está livre e, mantendo-lhe a boca fechada fazer a criança assoar com força na tentativa de impelir para fora o objeto.

Nunca tente retirar com pinças ou outro material o corpo estranho do nariz ou do ouvido.

É importante que se tenha sempre em casa uma caixa contendo alguns materiais de Primeiros Socorros, deve ser guardada em local seguro de preferência com chave e fora do alcance de crianças:

- Ataduras esterilizadas
- Algodão esterilizado
- Álcool
- Água Oxigenada
- Tesoura pequena e limpa
- Cotonetes
- Esparadrapo

## **AFOGAMENTO**

Com a chegada do verão e o início da temporada no litoral, é preciso redobrar a atenção aos riscos de afogamento. Apesar das campanhas de conscientização anuais, a incidência de acidentes ainda é grande, principalmente entre os mais jovens, que não percebem os **riscos da água**. É impossível saber quando vamos nos deparar com a necessidade de prestar socorro, mas reunir conhecimento e estar prevenido é essencial para saber como agir e pode fazer a diferença em situações de risco.

**Ligue, ou pede alguém para ligar com emergência, para o Corpo de Bombeiros, SAMU, ou, Polícia Militar e etc.:**

**TELEFONES ÚTEIS (observação: são para Minas Gerais) 192 - SAMU – Ambulâncias; 193 - Corpo de Bombeiros; 190 - Polícia Militar; 191 -**

**Polícia Rodoviária Federal; 197 - Polícia Civil; 199 - Defesa Civil; 194 - Polícia Federal; 100- Secretaria dos Direitos Humanos.**

### **O que fazer ao presenciar um caso de afogamento**

**Esteja atento:** quando uma pessoa se afoga, ela dificilmente consegue gritar por socorro. A dificuldade para respirar e o pânico costumam inibir a força da voz. Algumas pessoas imaginam que o afogado irá fazer um estardalhaço, berrando por ajuda, mas essa ideia, talvez construída por filmes e novelas, não corresponde à realidade.

**Ao notar uma pessoa se afogando,** procure avisar o salva-vidas mais próximo o mais rápido possível. No entanto, se não houver ninguém mais capacitado do que você nas imediações, talvez a tarefa de socorrer a pessoa acabe ficando sob sua responsabilidade. Antes de tudo, é preciso cuidado e cautela para não acabar se afogando junto com o afogado. Não esqueça de chamar o socorro dos bombeiros ou de solicitar para que alguém o faça (193 é o número nacional).

Afogamento é um caso que exige atendimento imediato. Foto: Shutterstock

**Se você não souber nadar muito bem,** estiver fora de forma e não for forte o suficiente, são grandes as chances de que complique ainda mais a situação, colocando em risco a própria vida, pois a vítima de afogamento entra em pânico e tende se debater, dificultando o resgate.

O procedimento ideal é utilizar instrumentos específicos para o resgate, **como boias e pranchas.** Se nada disso estiver acessível, nade até o local e tente pedir calma à vítima. Em seguida, aproxime-se da pessoa por trás, passando um braço por baixo da axila e do queixo da vítima, ajudando-a, dessa forma, a manter a boca e o nariz fora da água. Seu braço mais hábil fica livre para você nadar até a margem. Se você notar que o desespero da vítima pode inviabilizar o salvamento, não hesite em dar um murro na nuca, desacordando-a.





### **Afogamento pode exigir respiração boca a boca**

Ao chegar em terra firme, verifique se a vítima de afogamento está respirando, aproximando o ouvido de sua boca e nariz. Caso contrário, inicie a respiração boca-a-boca:

- **Desobstrua** as vias aéreas, eliminando qualquer obstáculo à passagem de ar

- **Afrouxe** as roupas, mantenha o pescoço da vítima esticado e deite-a de barriga para cima

- **Fech**e as narinas da pessoa usando os dedos

- **Inspire** fundo, abra sua boca e coloque-a sobre a boca da vítima

- **Sopre** o ar com força para que ele chegue aos pulmões

- **Retire** sua boca, deixando a pessoa expirar. Repita o procedimento com uma frequência de 20 vezes por minuto.

#### **Massagem cardíaca**

Se a vítima não apresentar batimentos cardíacos (descubra analisando o pulso ou a jugular), será necessário intercalar a respiração boca a boca com a massagem cardíaca.

- **Após duas respirações** boca a boca, inicie uma série de 15 massagens cardíacas.

- **Ajoelhe-se ao lado da pessoa** e, com o peso do corpo, faça compressões curtas e fortes com as palmas das mãos em uma posição três dedos acima do osso externo do peito, comprimindo e aliviando. Coloque uma mão sobre a outra e utilize apenas a palma. A frequência correta é de uma compressão por segundo.

- **A cada parada** para fazer a respiração boca a boca, cheque se os batimentos voltaram. Não interrompa o procedimento até a chegada do atendimento médico. Cada segundo é importante, por isso, procure adotar os primeiros socorros o quanto antes.

## **PARTO DE EMERGÊNCIA**

### **COMO FAZER UM PARTO DE EMERGÊNCIA**

A impossibilidade de se chegar ao hospital a tempo pode fazer com que tenhamos que ajudar alguém que está prestes a dar a luz.

#### **PASSO-A-PASSO:**

- Mantenha a calma e dê apoio psicológico à futura mãe. Na grande maioria dos casos é a natureza quem resolve tudo. Você estará apenas assistindo e apoiando, para ver se tudo está correndo bem.

- Prepare uma superfície limpa para ela se deitar. Cubra a superfície com uma toalha de plástico ou jornal e por cima estenda um lençol limpo ou uma toalha.

- Obtenha uma tesoura e linha de algodão e corte em três pedaços de 25 cm.

- Ferva as fitas e a tesoura na água por volta de 10 minutos. Envolve-as em um pano limpo.

- Dobre em três um cobertor e coloque no sentido transversal em cima da futura mamãe.

- Lave as mãos e esfregue bem as unhas em água corrente e sabão. Para enxugá-las sacuda-as ou passe álcool. Mantenha-as muito limpas durante o parto. Sempre que for necessário, lave-as.

- Quando as contrações aumentarem de frequência ou a bolsa de água se romper, mande a parturiente se deitar na superfície preparada de costas ou de lado. Coloque travesseiros para amparar a sua cabeça e ombros.

- Quando as contrações passarem a se realizar de três em três minutos ou de dois em dois minutos, o nascimento pode estar prestes a acontecer.

- Mande a parturiente deitar de costas, reter a respiração e fazer força, segurando as coxas por trás dos joelhos e puxando a perna. A primeira parte da criança a aparecer é a cabeça. Quando a cabeça começar a aparecer, coloque uma toalha limpa embaixo das nádegas da mãe e outra entre as suas pernas.

- Não se desespere se a cabeça voltar a desaparecer, é normal entre as contrações.

- Ampare a cabeça do bebê com as mãos em concha. Se estiver coberta por uma membrana, retire-a rapidamente.



- Se o cordão umbilical estiver enrolado no pescoço do bebê, coloque um dedo por baixo do cordão até afrouxá-lo o suficiente para passar por cima da cabeça.
- Quando a cabeça estiver saindo, diga à mãe para parar de fazer força para que a criança não seja expelida agressivamente.
- Quando um ombro sair ampare-o e imediatamente sairá o outro.
- Vá amparando o resto do corpo com as mãos à medida que o bebê for saindo. Nunca, em nenhuma fase, puxe o bebê.
- Logo após a saída dos ombros, o resto do corpo sai facilmente.
- Retire qualquer muco da boca e nariz do bebê com um pano limpo depois que ele acabar de sair. Se o bebê não respirar prontamente, segure-o com a cabeça mais baixa, para que expulse o muco remanescente.
- Depois que o bebê estiver respirando bem, deite-o de costas. Amarre com firmeza o cordão umbilical com as linhas de algodão. Dê um nó a aproximadamente 15 cm e outro a 20 cm do umbigo. Corte entre os dois nós com uma tesoura esterilizada.
- Faça um terceiro nó a 10 cm do umbigo e cubra o umbigo com um tampão tipo gaze.
- Dê o recém-nascido para mãe, bem agasalhado. É bom deixá-lo ainda com a cabeça mais baixa que o resto do corpo para liberar qualquer muco remanescente.
- Envolve a mãe em cobertas enquanto espera a expulsão da placenta, que deve acontecer de 5 a 15 minutos após o nascimento. Coloque um recipiente entre as pernas da mãe para acolher a placenta.
- Guarde a placenta para mostrar ao médico.
- Lave a mãe, dê um absorvente higiênico para ela usar e dê-lhe roupas limpas.
- Leve os dois (mãe e bebê) imediatamente ao hospital ou chame uma ambulância.