

ETAPA VIII

Na presente etapa, serão aplicadas três disciplinas, a saber: Prevenção de Acidentes Domésticos, Primeiros Socorros e Parto de Emergência.

ÍNDICE

PREVENÇÃO DE ACIDENTES DOMÉSTICOS	1
PRIMEIROS SOCORROS	4
PARTO DE EMERGÊNCIA	7

PREVENÇÃO DE ACIDENTES DOMÉSTICOS

Os acidentes e as violências já constituem um problema de saúde pública no Brasil. Caracterizamos como Acidente um evento não intencional e evitável, causador de lesões físicas e/ou emocionais que podem ocorrer no lar, ou em outros ambientes sociais como escola, esportes trânsito e outros.

As crianças da faixa de idade abaixo de 5 anos e os idosos, sem dúvida alguma são as maiores vítimas dos acidentes domésticos, este é o motivo pelo qual nesse ambiente deve-se ter maior atenção às essas faixas etárias, a fim de evitarmos que estes fatos não se tornem tão frequente.

Nas crianças acima de 5 anos e na adolescência as causas externas têm prevalência nas causas de acidentes. Os acidentes de trânsito e os homicídios, são os dois subgrupos responsáveis pela de maior ocorrência de óbitos nessa população.

ACIDENTES DOMÉSTICOS

(queda, queimaduras, intoxicações, afogamentos e outras lesões) e acidentes extradomiciliares (acidentes de trânsito e de trabalho, afogamentos, intoxicações e outras lesões)

VIOLÊNCIAS DOMÉSTICAS

Exemplos: maus-tratos, físicos, abuso sexual e psicológico, negligência e abandono e violências extradomiciliares exploração do trabalho infanto-juvenil e exploração sexuais, além das originadas na escola, na comunidade, nos conflitos com a polícia, especialmente caracterizados, pelas agressões físicas e homicídios, bem como as violências auto infligidas, tentativa de suicídio.

Os acidentes domésticos são passíveis de prevenção por intermédio da orientação familiar, de alterações físicas do espaço domiciliar e da elaboração e/ou cumprimento de leis específicas (por exemplo, as relativas a embalagens de medicamentos, dos frascos de álcool e outras).

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.

- 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.

- Tenha sempre em mãos o número do telefone do médico que o está acompanhando, assim como outros números úteis, como o do pronto-socorro, hospital, e farmácia.

- 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.

PREVENÇÃO DE INCÊNDIOS

a) Nunca deixe fósforos ao alcance de crianças.

b) Nunca deixe o ferro elétrico na tomada quando acabar de usá-lo, mesmo com o dispositivo automático desligado. Quando estiver passando roupa não deixe o ferro descansando sobre a mesa.

c) Não deixe criança brincar com material inflável (álcool).

d) Não deixe produto inflável perto de chama acesa (fogão, fogareiro)

e) Não jogue pontas de cigarro pela janela. Isso se aplica também a janela de carro.

f) Evite colocar cortina, panos ou materiais inflamáveis perto de fogão, lareira, fogareiro.

g) Verifique sempre se a válvula do botijão de gás está em perfeito estado

h) Evite que crianças acendam fogos ou se aproximem muito de quem está usando

4) PREVENINDO QUEIMADURAS

a) Tenha cuidado com crianças pequenas que costumam puxar toalhas da mesa para ver o que tem em cima e dessa maneira podem derrubar comida quente sobre si. Mantenha-as afastada da cozinha.

b) Tenha sempre os cabos das panelas virados para dentro em direção à parede. Nunca use panelas com cabos frouxos. Não permita que crianças brinquem próximo de fogão.

c) Ao dar banho em criança pequena procure verificar primeiro a temperatura da água, com o dorso da mão, tanto na banheira como no chuveiro.

5) COMO ARMAZENAR REMÉDIOS, PRODUTOS DE LIMPEZA E COSMÉTICOS.

A curiosidade infantil é um dos grandes motivos do alto índice de acidentes domésticos, por isso é necessário que algumas medidas se façam presentes para evitarmos situações desfavoráveis.

Recomendações que auxiliam:

a) Todo medicamento deve ter sua identificação legível e data de validade impressa na própria embalagem. Não retire os remédios de suas embalagens originais. Não jogue os remédios que não serão mais usados diretamente no lixo, os líquidos devem ser jogados no vaso sanitário ou pia, os comprimidos, cápsulas e drágeas devem ser primeiro dissolvidas e depois ter o mesmo destino dos líquidos. As ampolas devem ser quebradas envolvidas em jornal ou papel grosso e jogadas no lixo.

b) Evite misturar no mesmo local, cosméticos, remédios, e produtos de limpeza

c) Não dê cosméticos para as crianças brincarem.

d) Não coloque material de limpeza (detergentes, Q-bom, querosene) em garrafas de refrigerante

e) Lembre-se que os remédios líquidos de uso infantil costumam ter um sabor agradável, por isso deve ser mantido longe do alcance das crianças.

- Uma boa maneira de evitarmos contra tempo é escrevermos em uma folha de papel a finalidade do remédio, a quantidade que deve ser administrada e o horário exato que deve ser dado, colocando em lugar bem visível.

6) Evitando Quedas.

É bom lembrar que nossa casa deve ser um lugar seguro, por isso é necessário que:

a) Se tiver escadas em casa exata deve ter corrimão em toda sua extensão.

b) Tapete antiderrapante na frente do boxe é uma boa maneira de evitar escorregões e quedas .

c) Evite pisos escorregadios na cozinha.

d) Não deixe tapetes soltos pela casa, cuidado com fios de telefone, computador, e de televisão, para não ficarem em locais de passagem.

e) Grades nas janelas são indispensáveis quando se tiver criança pequena em casa, estas devem ser colocadas também no alto das escadas.

f) Evite brinquedos espalhados pela casa.

g) Evite que as crianças pequenas tomem banho sozinhas, principalmente em banheiras

PRIMEIROS SOCORROS

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.

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, contas;

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:

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;

c) 3º, Chamar uma ambulância (SAMU): ligar 192, polícia: ligar 190 e/ou os bombeiros: ligar 193, se necessário – você e seu veículo estando em segurança, e a localidade estando marcada – a próxima providência é a ligação – somente depois destes três fatores que:

d) 4º, verifique as vítimas:

1º) Se alguém estiver chorando, criando, e conversando deixe-o por ultimo, 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 de capacete, não tirar o mesmo;

4º) Não dar líquidos para a vítima beber;

5º) Evitar mexer nas vítimas;

6º) Verificar 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) Observar se há pontos de hemorragia externa e tentar pará-la;

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

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 2;
- 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;

4) ELETRICIDADE.

Regras que devemos seguir para evitar acidentes domésticos com eletricidade:

- a) Use sempre aparelhos elétricos, ferramentas elétricas e materiais elétricos (fios, tomadas, fusível, etc.) de boa qualidade.
- b) Proteja sempre o fio por onde a corrente elétrica passa, não deixando fios descobertos, evitando o contato eventual das pessoas.
- c) Nunca deixe um fio elétrico descascado, principalmente se estiver ao alcance das pessoas e de crianças em especial.
- d) Não tente mudar a chave de temperatura do chuveiro com ele ligado ou com o corpo molhado. Ao trocar uma lâmpada todo o cuidado é pouco. Evite o contato com o suporte.
- e) Nunca deixe seu filho empinar pipa (papagaio) no centro urbano: local com cabos elétricos aéreos.
- f) Nunca deixe crianças brincarem com as tomadas. Para as crianças pequenas, que ainda engatinham, é fácil o acesso às tomadas utilize protetores de tomadas ou coloque um pequeno pedaço de esparadrapo cobrindo-as.

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.

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
- **Feche** 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 mãe.
- 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.
- Mandar 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.