

NOÇÕES BÁSICAS DE PRIMEIROS SOCORROS

Aprenda a agir em situações de emergência



Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Pará
Curso de Tecnologia em Gestão Hospitalar

NOÇÕES BÁSICAS DE PRIMEIROS SOCORROS

Aprenda a agir em situações de emergência

O projeto "Saúde e Cidadania Ribeirinha" integra o Edital PIBEX 09/2024 do Instituto Federal do Pará (IFPA) e será executado de 10 de setembro a 28 de dezembro de 2024. Destinado a atender à comunidade ribeirinha da Ilha das Onças, em Barcarena, Pará, o projeto tem como foco a promoção da saúde e do bem-estar dessa população.

Realização:



DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

I59n Instituto Federal do Pará (IFPA).

Noções básicas de primeiros socorros : aprenda a agir em situações de emergência / Coordenação, Michelle da Silva Pereira. — Belém : IFPA, 2024.

15 p. : il. ; color.

Publicação digital: formato PDF

Vários autores

Projeto “Saúde e Cidadania Ribeirinha”, da Coordenação de Programas e Projetos de Extensão – IFPA Campus Belém.

1. Primeiros socorros. 2. Ribeirinhos. 3. Acidentes de saúde – emergência. I. Pereira, Michelle da Silva. II. Título.

CDD 23. ed.: 616.0252098115

Primeiros socorros são medidas de assistência imediata prestadas a alguém em caso de acidente ou doença súbita. Eles ajudam a manter a vítima estável até a chegada de ajuda profissional.

Quando usar os primeiros socorros?

Você pode usar primeiros socorros em situações como:

- Parada cardíaca
- Hemorragias
- Queimaduras
- Fraturas
- Lesões musculares
- Intoxicações
- E muito mais

Primeiros passos....

- 1) **Avalie a Cena:** Certifique-se de que o local esteja seguro para você e para a vítima.
- 2) **Ligue para Ajuda:** Chame o serviço de emergência (192 ou 193).
- 3) **Avalie a Vítima:** Verifique a respiração e a pulsação.
- 4) **Aplique os Cuidados Necessários:** Realize RCP, estanque hemorragias, imobilize fraturas, etc.

Hemorragias

- Use um curativo limpo para estancar o sangramento
- Levante a área afetada, se possível
- Pressione firme, mas não corte o fluxo de sangue

Queimaduras

- Resfrie o local queimado com água fria
- Cubra com um pano limpo
- Não use gelo ou produtos caseiros

Fraturas

- Imobilize a área lesionada
- Use uma tala ou objeto firme
- Evite movimentar a vítima desnecessariamente

Intoxicação

- Ligue para o centro de informações toxicológicas
- Não induza o vômito, a menos que seja instruído
- Mantenha a vítima calma

Síncope ou desmaio

- Perda momentânea da consciência.
- Falta de alimentação, de ar, diminuição súbita da pressão ou da quantidade de oxigênio no sangue.
- Manifesta-se por palidez, suor em excesso, perturbação visual e pulso fraco.

O que fazer?

- Deixar o indivíduo para ambiente arejado
- Soltar roupas, deixando-o confortável
- Colocá-lo de barriga para cima, com pernas elevadas e cabeça baixa
- Se durar mais de 2 minutos: procurar auxílio médico
- Manter as vias respiratórias livres, se fizer uso de dentaduras retire
- Não oferecer nada para cheirar, beber ou comer
- Após acordar, aguarde uns minutos e tente senta-lo devagar, depois em pé, sempre amparando-o, até ter certeza que está bem.
- Não tenha pressa de colocá-lo em pé após a melhora.



Convulsão ou epilepsia

- Perda súbita de consciência, com contrações musculares bruscas e involuntárias, salivação abundante e as vezes com eliminação de fezes e urina.
- Se durar mais de 5 minutos, deve-se procurar socorro



O que fazer?

- Deixar o indivíduo deitado de costas, proteja a cabeça e a vire para o lado.
- Coloque um pedaço de pano limpo entre os dentes para evitar que morda a língua
- Afaste qualquer objeto que possa machucar
- Afrouxe as roupas e deixe debater-se livremente, não dê tapas nem jogue água
- Procure serviço médico após a recuperação



Asfixia por engasgo

- Obstrução da respiração por corpo estranho, impedindo totalmente ou parcialmente a passagem de ar.
- A pessoa engasgada com obstrução parcial pode tossir de maneira forçada. Nesse caso incentive a continuar tossindo para expelir/cuspir o corpo estranho.



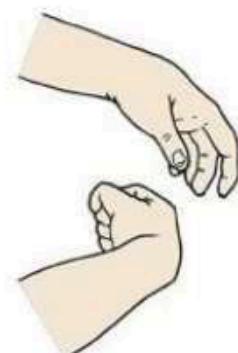
O que fazer?

- Observe se o indivíduo consegue falar
- Se não conseguir falar ou a tosse não funcionar significa que o engasgo é total
- Aproxime-se por trás posicionando as mãos entre o umbigo e o tórax
- Efetue várias compressões, para dentro e para cima até a desobstrução (manobra de Heimlich)

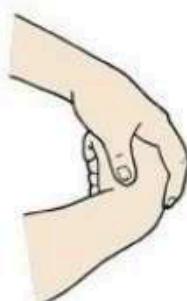
Manobra de Heimlich



1. Avise a pessoa que tentará desengasgá-la, posicione-se por detrás dela e incline levemente seu tronco para frente.



2. Feche o punho em uma das mãos



3. Coloque os braços ao redor da pessoa e agarre o punho fechado com a outra mão na altura entre o umbigo e o osso externo do tórax.



4. Faça um movimento forte e rápido para dentro e para cima, quantas vezes for necessário.

Ferimentos

- Rompimento da pele, podendo atingir camadas mais profundas do organismo, órgãos, vasos sanguíneos.
- Provocado por acidente (faca, arames, pregos, pedaços de metais, vidros, raladuras, etc) ou por fragilidade da pele

O que fazer?

Ferimentos leves/superficiais

- Lave bem as mãos, use luvas
- Lave o ferimento com água e sabão
- Não coloque pastas, pomadas, óleos ou pó secante
- Proteja o ferimento com gaze ou pano limpo



Ferimentos extensos/profundos

- Cubra o ferimento com pano limpo
- Não lavar para não aumentar o risco de hemorragia
- Não remova objetos fixados no ferimento
- Realize compressão sobre a hemorragia
- Providenciar transporte para atendimento

Queimaduras

- Lesões decorrentes da ação do calor, frio, produtos químicos, corrente elétrica, radiações e substâncias biológicas (animais e plantas)

1º grau: lesão das camadas superficiais da pele

- Vermelhidão
- Dor local suportável
- Não há formação de bolhas



2º grau: lesão das camadas mais profundas da pele

- Formação de bolhas
- Desprendimento de camadas da pele
- Dor e ardência locais de intensidade variável



O que fazer para queimaduras superficiais?

- Trate como se fosse um ferimento leve
- Lave e mantenha a área queimada sob água corrente para resfriamento
- Não coloque pomadas, creme dental

Queimaduras

3º grau: lesão da maioria das camadas da pele, podendo atingir ossos

- Comprometimento de tecidos, com característica esbranquiçada, escurecida/carbonização



O que fazer para queimaduras profundas?

- Não fure as bolhas
- Não arranque, nem solte roupas coladas à queimadura
- Quando necessário, recorte as roupas em volta da ferida
- Ofereça líquidos, quando o acidentado estiver consciente
- Encaminhe a vítima para atendimento médico
- Quanto maior a área da pele queimada, mais grave é o caso

Fraturas

- Rompimento total ou parcial de qualquer osso
- Existem 2 tipos de fraturas:

Fechada

- O osso se quebrou, mas a pele não foi perfurada



Exposta

- O osso quebrado está quebrado e a pele rompida



O que fazer?

- Colocar a vítima em posição confortável
- Expor o local (cortar ou remover as roupas)
- Controlar o sangramento e cobrir feridas antes de imobilizar
- Providenciar remoção da vítima
- Providenciar imobilização (usar madeira, tábuas, jornais, revista, panos)
- Não fazer massagem no local
- Não amarrar no local da fratura
- Não tentar colocar “no lugar”



Luxação

- Deslocamento de 1 ou mais ossos da posição normal.
- A pessoa tem dor, deformação e inchaço no local.

O que fazer?

- Imobilize como nos casos de fratura fechada
- Não faça massagens no local
- Procure auxílio médico



Entorse

- Torção de uma junta ou articulação, com ruptura total ou parcial dos ligamentos

O que fazer?

- Trate como se houvesse fratura fechada
- Imobilize a área afetada
- Aplique compressa gelada na lesão nas primeiras 24 horas
- Se o entorse for grave, consulte um médico



Contusão

- Lesões provocadas por pancada ou torção sem ferimento externo.
- Quando o local fica arroxeados é sinal que houve hemorragia ou derrame por baixo da pele
- A pessoa pode sentir dor e o local ficar inchado



O que fazer?

- Imobilize e deixe a parte afetada em repouso
- A partir do 2º dia, use compressas de água quente para melhorar
- Se a contusão for grave, consulte um médico

Casos de queda

- Chame imediatamente uma ambulância para levar a vítima ao hospital mais próximo.
- Avalie a consciência e sinais vitais da vítima:
 - Se inconsciente, verifique respiração e batimentos cardíacos
- Em caso de parada cardiorrespiratória, inicie a reanimação cardiopulmonar (se possível).
- Imobilizar fraturas expostas no local e na posição encontrada, utilizando tecidos ou tábua.
- Controle sangramentos: aplique pressão com um pano limpo ou luvas, caso disponíveis.
- Antes de agir, observe o local do acidente: Avalie a segurança do ambiente
- Isolamento e sinalização são essenciais para evitar aglomeração.
- Examine o estado geral da vítima, incluindo respiração, consciência, hemorragias e temperatura.
- Realize apenas o que for seguro e necessário até a chegada de profissionais especializados.



Acidentes com animais peçonhentos

O que fazer?

- **Imobilize a vítima**, evite movimentos excessivos para reduzir a circulação do veneno no organismo;
- Mantenha a área afetada **abaixo do nível do coração**
- **Busque atendimento médico imediato!** Transporte a vítima para o serviço de saúde mais próximo. O soro antiofídico é o único tratamento eficaz.
- Se possível, identifique o animal.

O que **NÃO** fazer?

- **Não aplicar torniquetes**, podem causar necrose ou gangrena;
- **Não cortar a ferida**: aumenta o risco de infecção.
- **Não aplicar substâncias caseiras!** Evite usar pó de café, terra, folhas, entre outras, pois podem piorar o quadro.

Estas orientações são para **primeiros socorros básicos** e **não substituem condutas médicas**.

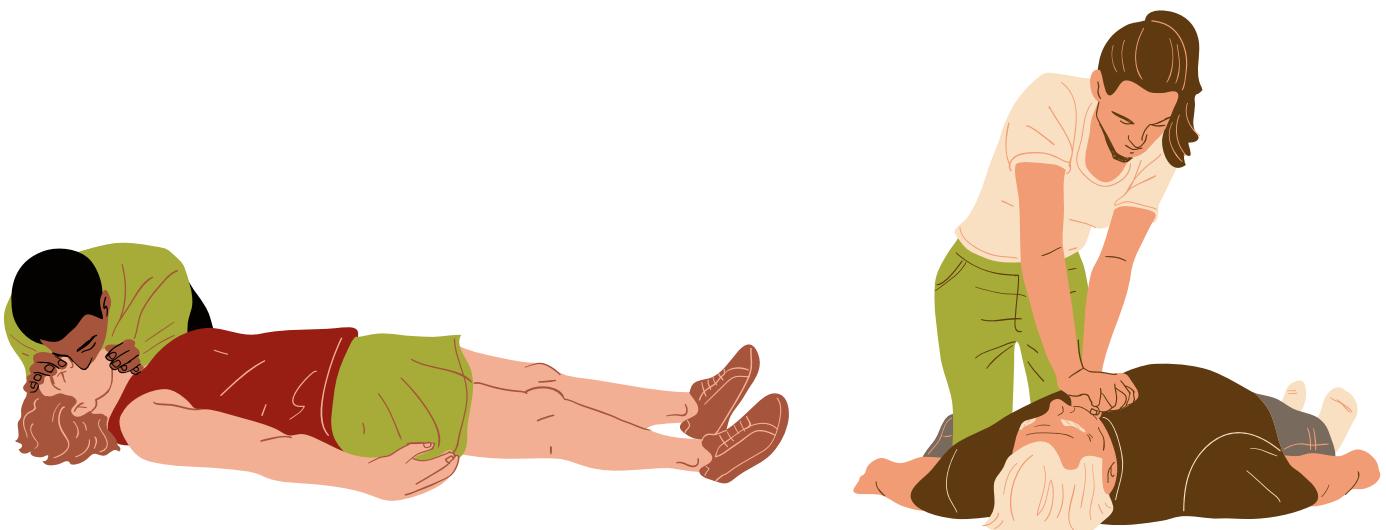
A **rapidez no atendimento** é crucial para aumentar as chances de recuperação e evitar complicações.



Protocolo de intervenção em afogamento

Este protocolo sistemático, fundamentado em diretrizes da Sobrasa (2014) e do Inep (2017), organiza as ações necessárias para aumentar as chances de sobrevivência em casos de afogamento, seguindo uma sequência lógica.

- **Fase 1:** Ativação do Sistema de Emergência e Avaliação Inicial
 - **Chamada de socorro:** Após retirar a vítima da água, contatar imediatamente os serviços de emergência (193 ou 192).
 - **Transferência para Superfície Plana:** Levar a vítima para uma superfície plana e estável para facilitar a avaliação.
 - **Fase 2:** Avaliação do Estado da Vítima
 - **Vítima Consciente:** Verifique se está responsiva.
 - **Vítima Inconsciente, Respirando:** Coloque-a na Posição Lateral de Segurança (PLS) para manter as vias aéreas desobstruídas.
 - **Vítima Inconsciente, sem Respirar:** Inicie 5 respirações "boca a boca" seguidas por Reanimação Cardiopulmonar (RCP) se necessário.
 - **Fase 3:** Caso a apneia persista após RCP, deve-se providenciar suporte avançado, como intubação orotraqueal e ventilação mecânica, realizados por profissionais qualificados.
- A implementação deste protocolo enfatiza a importância de ações rápidas e organizadas no atendimento ao afogamento, destacando a necessidade de treinamento especializado em salvamento aquático para intervenções seguras e eficazes.



Parada cardiorrespiratória (PCR)

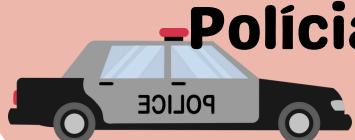
- Interrupção da circulação sanguínea decorrente da suspensão súbita e inesperada dos batimentos cardíacos, assim como a respiração.

Sinais de PCR

- Ausência de movimentos respiratórios
- Ausência de pulso (pulsão carotídea, femural e outras artérias)
- Palidez, pele fria e úmida, presença de cianose de extremidades (pele arroxeadas)
- Dilatação de pupilas (pela falta de oxigenação cerebral).



Se precisar chamar por socorro, ligue:



Polícia Militar
190



**Polícia Rodoviária
Federal**
191



SAMU
192



Bombeiros
193

**Centro de informações
toxicológicas**
0800 722 6001

O Projeto "Saúde e Cidadania Ribeirinha" integra o Edital PIBEX 09/2024 do Instituto Federal do Pará (IFPA) e será executado de 10 de setembro a 28 de dezembro de 2024. Destinado a atender à comunidade ribeirinha da Ilha das Onças, em Barcarena, Pará, o projeto tem como foco a promoção da saúde e do bem-estar dessa população.

Um dos principais componentes do projeto é a oficina de primeiros socorros, que visa capacitar os moradores a responderem adequadamente em situações de emergência. Essa formação é essencial, considerando o acesso limitado a serviços de saúde na região.

Ademais, a iniciativa busca fomentar a participação ativa da comunidade, fortalecendo o engajamento local na promoção da saúde e melhorando as condições de vida dos habitantes da Ilha das Onças. Com essas ações, espera-se um impacto significativo na capacidade da população em cuidar de sua própria saúde e segurança.

Coordenação
Michelle da Silva Pereira

Colaboradores
Thaís M. Goes Almeida
Liga Acadêmica Interdisciplinar de Urgência e Emergência (LAIUEM)

Extensionistas
Andrei Junior do Nascimento Freitas
Ana Alice Azevedo Gama
Carla Danielle Xavier do Vale
Cássia Cristian Malcher Braga
Eliana Brandão Brandão Cavalcante
Katrine Raissa da Silva Palheta
Mariane Araújo Lima

