

ATIVIDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Estudante: _____ Data: ____ / ____ / _____
Professor (a): _____ Turma: _____
Escola: _____



Primeiros Socorros



Os primeiros socorros são procedimentos básicos de emergência que devem ser aplicados a uma pessoa em situação de risco de vida, procurando manter os sinais vitais bem como impedir o agravamento, até que a vítima receba adequada assistência. Portanto, a prestação de primeiros socorros não exclui a importante avaliação de um médico, sendo de fundamental necessidade o atendimento clínico o mais breve possível. Nessa ocasião, o indivíduo que primeiro inicia o auxílio, geralmente aquele que presenciou ou chegou instantes depois do ocorrido, necessita manter a calma para agir sem pânico, procedendo de forma rápida, precisa e com precaução, atento a condições que não coloquem em risco a vítima. Entre os principais aspectos destacam-se: percepção sobre a dimensão e gravidade do acontecimento, solicitar auxílio de outra pessoa mais próxima e capacitada, comunicar entidades públicas competentes (órgãos de saúde – SAMU / 192, Corpo de Bombeiro / 193 e, se for o caso, a Polícia / 190), transmitir tranquilidade e confiança aos envolvidos em estado consciente. Em alguns momentos, não há tempo suficiente para aguardar uma equipe de profissionais diante de uma pessoa que sofre risco de morte. Logo, alguém que tenha conhecimentos básicos em primeiros socorros pode fazer a diferença.

Sinais Vitais



Os sinais vitais são sinais que informam sobre o estado da vítima. São eles:

Respiração: podemos observar o ar que entra e sai dos pulmões, pela expansão do tórax, ou sentindo com nossa face colocada próximo do rosto da vítima. Normalmente a frequência da respiração das crianças é de 15 a 30 por minuto e do adulto de 12 a 20 por minuto.

Pulsação: podemos observá-la com mais facilidade no pulso ou na carótida (artéria do pescoço), utilizando os dedos médios e indicador para pressioná-los. A pulsação normal de uma criança é de 120 batimentos por minuto e de 70 a 180 em adultos.

Consciência: pode ser observada quando a vítima responde a perguntas diretas que se faz a ela com clareza e lógica.

PRIMEIROS SOCORROS



Os primeiros socorros ou socorros básicos de urgência são as medidas à vítima, fora do ambiente hospitalar, executadas por qualquer pessoa treinada, para garantir a vida, proporcionar bem-estar e evitar agravamento das lesões existentes. É fundamental prestar atendimentos emergenciais. Portanto, os conhecimentos simples muitas vezes diminuem o sofrimento, evitam complicações futuras e podem inclusive em muitos casos salvar vidas.

Premissas

Tão importante quanto os próprios primeiros socorros é providenciar o atendimento especializado. Ao informar as autoridades, deve-se ser direto e preciso sobre as condições da(s) vítima (s) e o local da ocorrência. Durante os primeiros socorros, evite entrar em contato com sangue ou fluidos corpóreos da vítima, para tal

projeta-se fazendo uso de luvas. Acidentes podem acontecer na hora em que menos esperamos. Nas situações de primeiros socorros, ressalta-se que em primeiro lugar deve-se procurar manter a calma, verificar se a prestação do socorro não trará riscos para o socorrente, saber prestar o socorro sem agravar ainda mais a saúde da(s) vítima(s) e nunca esquecer-se que a prestação dos primeiros socorros não exclui a importância de um profissional treinado.

Critérios na realização dos Primeiros Socorros

- Manter a calma, o bom-senso e o discernimento são elementos primordiais neste tipo de atendimento.
- Agir rapidamente, porém respeitando os seus limites e o dos outros.
- Transmitir as vítimas, tranquilidade, confiança e segurança, e quando estiverem conscientes informar-lhes que o atendimento especializado está a caminho.
- Utilizar conhecimentos básicos de primeiros socorros.

Portanto, a finalidade dos primeiros socorros é

- Preservar a vida;
- Evitar o agravamento do estado da vítima;
- Promover o seu restabelecimento.

Definição dos Primeiros Socorros

Primeiros socorros são uma série de procedimentos simples com o intuito de manter vidas em situações de emergência, feitos por pessoas comuns com esses conhecimentos, até a chegada de atendimento médico especializado.

Emergência

É quando há uma situação crítica, gravíssima, com ocorrência de perigo; incidente; imprevisto. No âmbito da medicina, é a circunstância que exige uma cirurgia ou intervenção médica de imediato, caso contrário, o paciente pode morrer ou apresentará uma sequela irreversível. O atendimento é feito imediatamente.

Urgência

É caracterizada como um evento grave, que deve ser resolvido urgentemente, mas que não possui um caráter imediatista, ou seja, é quando há uma situação que não pode ser adiada, que deve ser resolvida rapidamente, pois se houver demora, corre-se o risco até mesmo de morte. Na medicina, ocorrências de caráter urgente necessitam de tratamento médico e muitas vezes de cirurgia, contudo, possuem um caráter menos imediatista. O atendimento deve ser dado nas primeiras 24 horas.

Situações que necessitam de Primeiros Socorros

- Atendimento de vítimas de acidentes automobilísticos;
- Atropelamentos;
- Incêndios;
- Tumultos;
- Afogamentos;
- Catástrofes naturais;
- Tiroteios;
- Acidentes industriais;
- Atendimento de pessoas que passem mal: apoplexia (ataque cardíaco), ataques epilépticos, convulsões, dentre outros.

AVALIAÇÃO DA CENA E DO SINISTRO



É muito importante salientar que para a abordagem de uma vítima, primeiro você deverá ter ideia do contexto geral da situação, pois apenas com uma pré-avaliação do local é que se pode conhecer o tipo de vítima com a qual se está lidando. A avaliação da cena também é importante para que se possam dimensionar os riscos potenciais existentes na cena, prevenindo assim que a pessoa que tem o intuito de aplicar os primeiros socorros não se torne mais uma vítima da ocorrência.

A avaliação de cena é dividida em quatro fases:

- Segurança: verificar se a cena é segura para ser abordada.
- Cinemática do trauma – verificar como se deu o acidente ou sinistro;
- Bioproteção.
- Triagem/contagem de vítimas.

Avaliações das condições gerais da vítima

Todo procedimento de primeiros socorros deve começar com a avaliação das condições da(s) vítima(s). Devem-se observar sinais (tudo o que se observa ao examinar uma vítima: respiração, pele fria, palidez, dentre outros), sintomas (é o que a vítima informa sobre si mesma: náusea, dor, vertigem, etc.) e sinais vitais (sinais cuja ausência ou alteração indica grave irregularidade no funcionamento do organismo). São eles: pulso (batimentos cardíacos), respiração, pressão arterial e temperatura. Existem estudos à luz das evidências científicas atuais que a dor pode ser considerada o quinto sinal vital, uma vez que somente os vivos sentem dor. Desta forma, um ponto importante tanto para o socorrista profissional ou leigo será em primeiro momento avaliar o nível de consciência de sua vítima usando um parâmetro muito simples, chamado A.V.D.S.

Posição Lateral de Segurança (PLS)



Posição Lateral de Segurança pode ser utilizada em várias situações que necessitam de primeiros socorros, em que a vítima esteja inconsciente, mas a respirar e com um bom pulso, uma vez que esta posição permite uma melhor ventilação, libertando as vias aéreas superiores. Esta não deve ser realizada quando a pessoa

- Não estiver a respirar;
- Tiver uma lesão na cabeça, pescoço ou coluna;
- Tiver um ferimento grave.

Primeiros Socorros



Hemorragia Nasal

-Sinais e Sintomas: Sangramento nasal visível.

-Primeiros Socorros: Colocar a vítima sentada com a cabeça ligeiramente voltada para trás, apertar-lhe as narinas por 5 min. Caso a hemorragia não ceda, comprimir externamente o lado da narina que está sangrando e colocar gelo sobre o nariz. Encaminhar para atendimento hospitalar.

Corpo Estranho nos olhos

É a introdução acidental de poeiras, grãos diversos, ou qualquer corpo estranho na cavidade do globo ocular. Sinais e sintomas: Dor, ardência, vermelhidão e lacrimejamento.

Primeiros socorros:

Em caso de corpo estranho nos olhos

- Não esfregar os olhos.
- Lavar o olho com água limpa.
- Não remover o corpo estranho manualmente.
- Se o corpo estranho não sair com a lavagem, cobrir os dois olhos com pano limpo.
- Encaminhar para atendimento de urgência.

Queimaduras

É a lesão dos tecidos produzida por substância corrosiva ou irritante, pela ação do calor ou emanação radioativa. A gravidade de uma queimadura não se mede somente pelo grau da lesão (superficial ou profunda), mas também pela extensão da área atingida.

– As queimaduras podem ser classificação em: Queimaduras de 1º, 2º e 3º graus podem apresentar-se no mesmo acidentado. O risco de vida (gravidade do caso) não está no grau da queimadura, e sim, na extensão da superfície atingida.

Primeiros socorros na vítima com queimadura: Afaste a vítima da origem da queimadura e retire sua veste, se a peça for de fácil remoção. Caso contrário, abafe o fogo envolvendo-a em cobertor, colcha ou casaco. Lave a região afetada com água fria (1º grau), mas não esfregue a região atingida, evitando o rompimento das bolhas. Aplique compressas frias utilizando pano limpo. Não aplique ungüentos, graxas, óleos, pasta de dente, margarina etc., sobre a área queimada. Mantenha a vítima em repouso e evite o estado de choque e encaminhe a vítima para um serviço de emergência.

Importante: Nas queimaduras por soda cáustica, devemos limpar as áreas atingidas com uma toalha ou pano antes da lavagem, pois o contato destas substâncias com a água cria uma reação química que produz enorme quantidade de calor.

Contusão

Lesão produzida nos tecidos por uma pancada, sem que haja rompimento da pele. Manifesta-se através da dor e edema no local.

Primeiros Socorros

- Evite movimentar a região atingida e aplique compressas frias ou saco de gelo no local atingido.
- Procure um serviço de emergência se necessário.
- Importante: uma contusão pode acarretar em hemorragia interna, fraturas ou outras lesões graves.

ENTORSES

É a separação momentânea das superfícies ósseas na articulação.

Sinais e sintomas: Dor intensa à movimentação e edema (inchaço) local.

Primeiros Socorros:

- Evite movimentar a região atingida e aplique compressas geladas ou saco de gelo no local lesado, até posterior orientação médica.
- Imobilize o local usando tábua, papelão, jornal ou revistas dobradas, travesseiro, manta e tiras de pano. Proteja a região lesada usando algodão ou pano, a fim de evitar danos à pele.
- Faça a imobilização de modo que o aparelho atinja as duas articulações próximas à fratura.
- Amarre as talas com ataduras ou tiras de pano com firmeza, SEM APERTAR, em 4 pontos:
- Acima e abaixo do local da lesão.
- Acima e abaixo das articulações próximas à região lesão.

Afogamento

Sintomas: Perda do controle dos movimentos corporais, inconsciência e sufocamento.

- O que fazer: Mergulhar a cerca de três metros da vítima, imobilizar seus braços e retirá-la,

mantendo sua cabeça fora da água. Deitá-la de bruços ou de lado. Ficar atento à pulsação e à respiração. Se for necessário, iniciar a respiração com balão, máscara, boca-a-boca ou boca-nariz.

- O que não fazer: Não avaliar a distância a percorrer, chegando até a vítima sem condições de tirá-la da água.
- Cuidados: Mergulhar, se for agarrado pela vítima. Assim, o afogado deverá soltá-lo para buscar ar.

Choque Elétrico



É o fenômeno da passagem da corrente elétrica pelo corpo quando em contato com partes energizadas.

Sinais e sintomas: Parada cardiorrespiratória, queimaduras e lesões traumáticas.

Primeiros socorros nos choques elétricos:

- Interromper imediatamente o contato da vítima com a corrente elétrica, utilizando luvas isolantes de borrachas, de acordo com a classe de tensão, com luvas de cobertura ou bastão isolante.
- Certificar-se de estar pisando em chão seco, se não estiver usando botas com solado isolante.

Realizar avaliação primária (grau de consciência, respiração e pulsação).

- Aplicar as condutas preconizadas para parada cardiorrespiratória, queimaduras e lesões traumáticas.
- Encaminhar para atendimento médico.

01- Defina com suas palavras o que são primeiros socorros.

02- O que pode ser feito para identificar os sinais vitais de uma vítima?

03- O que deve ser evitado em uma situação de atendimento de primeiros socorros?

04- Que procedimentos podem ser feitos para avaliar o estado da vítima em um acidente?

05- O que é posição lateral de segurança?

06- Explique com suas palavras o que pode ser feito diante dos acidentes abaixo.

a) Hemorragia nasal.

b) Queimaduras.

c) Contusão.

d) Entorses.

e) Afogamento.

f) Choque elétrico.
