

Cartilha de Primeiros Socorros

Introdução

Durante a infância, as crianças estão suscetíveis a inúmeras situações de risco que podem originar sérios acidentes. Não podemos restringir suas oportunidades de brincar, de explorar novos ambientes, de criar, de ousar, o que prejudicaria seu desenvolvimento. Porém, protegê-las da ocorrência de acidentes é dever de todos.

Se não puder ajudar, não faça nada para piorar o quadro.
Chame o 192 (SAMU) e/ou o 193.

Tabus

Primeiros socorros que são um desastre

- Nunca use borra de café, sal, açúcar ou qualquer outro produto para “estancar” hemorragia, use pano limpo para comprimir o local.
- Em caso de “pancada”, nunca colocar água quente na região afetada, colocar, preferencialmente uma bolsa de gelo. Nunca use clara de ovo, pasta de dente, pasta d’água, manteiga, vinagre ou qualquer pomada em queimaduras. A tendência é agravar a lesão.
- Não provocar vômito ou tomar leite em caso de ingestão de substância.
- Não insistir em remover objetos em ouvidos e nariz. Esses devem ser retirados por especialistas, com material adequado.
- Em caso de perfuração com faca em abdome, tórax, cabeça, não retirá-la. Levar a vítima com a peça para o pronto-socorro.
- De preferência, chame o resgate.
Em caso de crise convulsiva, nunca tente puxar a língua da criança com a mão.

Acidentes e Primeiros Socorros

Técnica para reanimação cardiorrespiratória

Crianças menores de 1 ano de idade

O que fazer?

- Verifique se a criança responde; se não responder inicie a técnica de reanimação.
- Peça para alguém buscar atendimento médico ou o resgate (SAMU – 192) e inicie imediatamente a reanimação.
- Coloque a criança deitada de costas em uma superfície dura e plana.
- Se o peito estiver coberto, descubra-o.
- Localize os mamilos da criança e coloque os três dedos do meio ao nível da linha que os une, elevando o primeiro dedo e utilizando a polpa dos outros dois dedos para comprimir o tórax.
- Faça pressão sobre o tórax da criança por 30 vezes se você estiver sozinho ou 15 vezes se tiver alguém responsável por ventilar o paciente.
- Alivie a pressão totalmente, sem perder o contato dos dedos com o peito da criança.
- Ventile 2 vezes utilizando ventilação boca / nariz-boca.
- Reinicie a Compressão torácica.
- Continue fazendo as compressões e ventilando o paciente até o socorro (SAMU) chegar.

Crianças maiores de 1 ano - até 12 a 14 anos de idade

O que fazer?

- Verifique se a criança responde; se não responder inicie a técnica de reanimação.
- Peça para alguém buscar atendimento médico ou o resgate (SAMU – 192) e inicie imediatamente a reanimação.
- Com a criança deitada de costas em uma superfície dura e plana, ajoelhe-se ao lado dela.
- Se o peito estiver coberto, descubra-o.
- Localize no peito da criança (entre os mamilos), um osso largo (esterno) que une as costelas.
- Escorregue os dedos (em direção ao estômago) até achar o final desse osso.
- Localizada essa ponta final do osso, meça dois dedos de largura, acima dele e, imediatamente acima desta medida, coloque a outra mão, apoiando somente a região inferior da palma da mão (junção com o punho). Dependendo do tamanho da criança pode ser utilizada uma mão ou duas (uma sobreposta à outra).
- Afaste os dedos da mão das costelas da criança para evitar fraturas.
- Mantenha o braço esticado e faça pressão sobre o tórax da criança por 30 vezes se você estiver sozinho ou 15 vezes se tiver alguém responsável por ventilar o paciente.



- Alivie a pressão totalmente, sem perder o contato da mão com o peito da criança.
- Ventile 2 vezes utilizando ventilação boca a boca, pinçando as narinas.
- Reinicie o procedimento (que é chamado de Compressão torácica).
- Continue fazendo as compressões e ventilando o paciente até o socorro (SAMU) chegar.
- Essa técnica de reanimação cardiorrespiratória é igual para adultos.

Ferimentos na pele

Importante:

- Havendo sangramento intenso, comprima o local afetado com outra gaze limpa até que a vítima pare de sangrar.
- Quando o objeto que causou o acidente estiver sujo ou enferrujado, caso a carteira de vacinação não esteja em dia, será necessária a vacina antitetânica, que pode ser aplicada em hospitais ou postos de saúde.

O que fazer?

Lave a região com água e sabão, por dois minutos.

Depois cubra-a com uma gaze limpa ou curativo adequado.

Evite movimentos bruscos, mantendo a parte ferida em posição normal, sem o apoio de tipóias ou algo semelhante.



Cortes

O que fazer?

- Em casos de pequenos cortes, lavar com água e sabão, retirando a sujeira.
- Fazer compressão local com pano limpo, até parar o sangramento.
- Cobrir com curativo com gaze
- Em caso de ferimentos maiores, lavar com água e sabão, comprimir com pano limpo, encaminhando a criança para o Pronto-Socorro, levando a carteira de vacinação.

Queimaduras

Queimaduras em geral

O que fazer?

Para aliviar a dor, umedeça a região queimada com compressas ou toalhas dobradas embebidas em água fria. Mão e braços podem ser mergulhados na água, mas não coloque o acidentado sob o chuveiro frio. Sacos de gelo não têm eficácia, podendo até grudar na pele. Após estes procedimentos, deixe a queimadura livre, sem nada por cima.



Objetos que ainda estejam na região acometida (anéis, relógios, pulseiras) devem ser removidos antes que o “inchaço” crie mais problemas. Porém, se a retirada for traumática, deixe que um médico o faça. Não use cremes ou antissépticos. Se houver formação de bolhas, não mexa nelas.

Importante:

Quando a pessoa estiver com as roupas queimando, pegue uma toalha, um cobertor grosso ou mesmo um casaco, e abafe o fogo. Uma criança pode entrar em pânico, começar a correr, aumentando as chamas. Procure acalmá-la, coloque-a no chão e chame imediatamente um médico.

Queimaduras químicas (pele e olhos)

O que fazer?

Materiais químicos na pele devem ser lavados com água corrente, sem esfregar, até que todos os resíduos sejam retirados. Se algum produto cair nos olhos, tente manter as pálpebras da vítima abertas e jogue água corrente sobre o globo ocular afetado. Isto pode ser feito com chuveirinho ou sob uma torneira. Esta lavagem do globo ocular deve ser feita por 20 minutos, pois algumas substâncias,



como a cal, são extremamente agressivas e demoram a ser removidas. Tome cuidado para que esta lavagem não atinja o olho não acometido. Água corrente não causa danos e ainda pode salvar da cegueira. Mas, atenção: não use jatos, para evitar o deslocamento da córnea

Mordidas de animais

O que fazer?

- Lavar a área acometida com água corrente e sabão, com vigor.
- Manter compressa com pano limpo, comprimindo a ferida. Não matar o animal. Se possível, prendê-lo para observação.
- Interrogar sobre vacinação do animal.
- Levar a criança ao pronto-socorro.



Corpos estranhos

Na pele

O que fazer?

Se a região estiver suja, limpe suavemente em volta do ferimento, com um pano macio e sabão. O procedimento correto nesses casos é procurar socorro médico.

Não tente retirar qualquer objeto que esteja preso à pele. Ele

pode estar próximo a alguma artéria, veia ou nervo. Esse tipo de ferimento precisa ser bem tratado, para evitar problemas, como infecções no local atingido, gangrena ou hemorragia.

Não tendo sido vacinada contra o tétano, a vítima corre o risco de contrair a doença. O mesmo risco existe, se o objeto estiver sujo ou enferrujado, sendo imprescindível a vacina antitetânica. OBS.: a única situação em que devemos retirar objetos é quando o mesmo perfurou a bochecha e corre o risco de deslocar-se e obstruir as vias respiratórias.

No olho

O que fazer?

Não permita que a vítima mexa ou esfregue o olho. Coloque-a sentada em uma cadeira, sob boa iluminação, e incline a sua cabeça para trás. Dessa maneira, você terá condições de observar a localização do objeto. Depois, pegue uma haste flexível com algodão nas pontas, umedecido em água limpa e tente, com muita delicadeza, retirar o corpo estranho, tocando delicadamente, apenas nas laterais do globo ocular e na pálpebra inferior com movimento suave, sem oferecer pressão. Faça este procedimento apenas se a criança colaborar.

Importante:

Se a primeira tentativa falhar, não insista. O objeto pode estar encravado e só um profissional poderá retirá-lo em segurança. Também não faça nada se ele estiver na íris, a parte colorida do olho, ou na parte superior da pálpebra. Estas regiões são muito sensíveis e importantes. Uma pessoa inexperiente pode

causar danos irreversíveis à visão da criança, como lesões e embranquecimento da córnea, o que leva a infecções e cegueira. Nesses casos, a única atitude correta é levá-la rapidamente a um hospital que tenha oftalmologista. Os olhos devem ficar fechados, pode-se ocluí-los com um tampão, o que diminui a dor e o incômodo.

No ouvido

O que fazer?

É muito comum a criança aparecer com corpos estranhos no ouvido: desde bolinhas e caroços até pequenos insetos (mosquitos e moscas). Em ambos os casos, somente o médico pode resolver o problema.

Importante:

Não pingue líquidos ou introduza objetos no ouvido, pois existe a possibilidade do tímpano ter se rompido, causando infecções e danos à audição.

No nariz

O que fazer?

A tentativa de remover corpos estranhos (milho, feijão, sementes e caroços de pequeno tamanho, alfinetes, grampos, palitos) do nariz pode empurrá-los para a parte mais profunda. Isto só irá agravar o problema. Leve a criança ao médico que, em certos casos, poderá retirar o objeto com uma rápida manobra.

Traumatismo por queda

O que fazer?

Observar o local traumatizado. Em caso grave, levar imediatamente ao pronto-socorro.

Na cabeça: apenas em casos brandos, colocar gelo no local, manter a criança em observação, verificar sinais de sonolência, convulsão, febre, irritabilidade excessiva.

Na presença de alguns destes sinais, procure um pronto atendimento imediatamente.

Em tórax e abdome: levar ao pronto-socorro por possíveis lesões internas.

Nos membros: colocar gelo no local nas primeiras 24 horas.

Em seguida, colocar compressas mornas (estas sugestões são para traumas sem cortes). Manter vigilância constante, ao menor sinal de piora, procurar pronto atendimento médico.

Fraturas

Fraturas em geral

O que fazer?

Enquanto você espera pelo atendimento especializado, manter a vítima o mais confortável possível. Não movimente a vítima nem permita que o façam, especialmente em lesões no pescoço e na coluna, pois são áreas muito sensíveis. Nunca tente colocar talas. O fêmur e o ombro imobilizados erradamente podem ocasionar graves lesões de vasos e nervos. Chame profissionais que possam transportar o acidentado com segurança até o hospital.

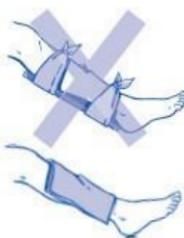
Importante:

O auxílio médico é indispensável. Não aplique compressas de água quente, pois o calor provocará uma vasodilatação, aumentando o inchaço e o possível sangramento interno. Muitas vezes, não se trata de uma fratura, e sim de uma luxação ou de uma entorse. Só um especialista pode fazer um diagnóstico correto e indicar o tratamento adequado.

Fraturas expostas

O que fazer?

Nunca tente imobilizar a região, recolocando a parte do osso ou a sua ponta que ficou para fora no local certo. Cubra a região com uma compressa bem limpa e úmida. Se possível, acolchoar dos dois lados a região machucada, com algodão ou pano macio. No transporte até o hospital, evite quaisquer movimentos.



Hemorragia

Hemorragia venosa

O que fazer?

O sangramento pode não ser intenso, mas apresenta perigo. Aplique uma compressa limpa com pressão. Caso ela fique

encharcada de sangue, coloque uma segunda sem retirar a primeira, para não atrapalhar a coagulação que já se iniciou. Lembre-se de deixar a parte machucada em repouso.

Importante:

Procure um médico logo em seguida. O sangue escorre na proporção do tamanho do ferimento e do número de veias atingidas. Talvez a criança precise de uma sutura.

Hemorragia arterial

O que fazer?

Nesse caso, o sangue jorra do ferimento a cada batida do coração. A medida básica é aplicar, com força, uma compressa sobre a região que sangra. Se não tiver este recurso ao alcance, use a própria mão para pressionar e não afrouxe, porque uma grande quantidade de sangue pode ser perdida.

Importante:

Enquanto você toma esta providência, vá para o hospital. Será preciso suturar a ferida e até a artéria, e somente um médico pode fazê-lo.

Acidente de trânsito

O que fazer?

- Não mexer na vítima, se não houver risco de incêndio ou explosão.
- Chamar o resgate (SAMU ou BOMBEIROS) imediatamente.

- Caso tenha que socorrer, em caso de incêndio, usar o extintor de incêndio, se possível.
- Manter a vítima em posição deitada, cuidando para que não haja manipulação da coluna e pescoço.
- Evitar movimentos bruscos.
- Identificar a vítima, levando documento ou junto com alguém da família, se possível.

Choque elétrico

O que fazer?

Desligue a chave geral da casa e depois afaste a vítima do fio ou do aparelho elétrico. Não toque na criança, senão você levará um choque também. Em um choque leve, não haverá muitos problemas. Em caso de choque grave, procure com urgência o socorro médico e, se necessário, inicie a Reanimação Cardiorrespiratória

Importante:

O primeiro impulso de qualquer um quando vê alguém levando um choque é tentar puxá-lo. Não faça isso sem o uso de isolantes. Outro erro comum é utilizar panos molhados ou úmidos para socorrer a vítima.

Aspiração

Sempre que um alimento (líquido ou sólido) ou um objeto é colocado na boca e ao ser engolido vai para o pulmão, denominamos aspiração. Uma outra situação que pode ocorrer é a obstrução de via aérea alta por corpo estranho, tais como um

pedaço de carne durante a alimentação, chiclete, bala, brinquedos com peças pequenas, etc.

O que fazer?

- Enquanto a criança está tossindo ou ainda emite qualquer tipo de som, não devemos interferir, pois é um processo normal de defesa do organismo. Devemos observar se a tosse é efetiva e se a criança continua consciente.
- Em caso de vômitos, manter a cabeça lateralizada, isto é, virada para um dos lados, evitando que a criança engula o vômito e este vá para o pulmão.
- Quando notamos que existe obstrução de via aérea alta, devemos avaliar se a criança está consciente, e caso esteja devemos iniciar as manobras de desobstrução de vias aéreas. Caso a criança esteja inconsciente está indicada as manobras de reanimação cardiorrespiratória.

Manobra de desobstrução de vias aéreas

O que fazer?

Crianças maiores conscientes
Posicione-se atrás da vítima, envolva-a com ambos os braços, cerre o punho de uma das mãos, e o abrace o punho com a outra mão, colocando a mão em punho voltado para cima na metade da distância entre o umbigo e a esterno (osso do meio do tórax anterior). Faça forte pressão



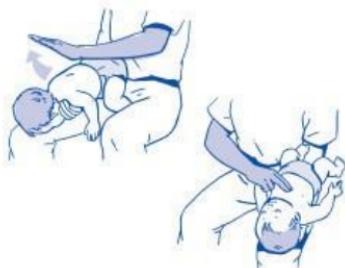
para dentro e para cima. Repita quantas vezes for necessário

Crianças maiores inconscientes

- Chamar por ajuda e pedir que o SAMU (192) seja contatado imediatamente.
- Coloque a vítima deitada de costas.
- Inicie as compressões cardíacas conforme descrito na Reanimação Cardiorrespiratória.
- Após 30 compressões abra a boca e veja se o corpo estranho está presente, se este for visualizado, tente remover o objeto, utilizando os dedos indicador e médio como pinça. Se o corpo estranho não for visível, tente ventilar duas vezes e reinicie as compressões. Repita o ciclo até que o corpo estranho seja removido ou que o SAMU chegue.

Bebês menores de um ano conscientes

Coloque o bebê deitado em cima da sua coxa, com a cabeça levemente para baixo. Dar 5 golpes entre as omoplatas e a seguir 5 compressões (como descrito na compressão cardíaca) com 2 pontas dos dedos no esterno logo abaixo da linha entre os mamilos. A seguir, abra a boca e veja se o corpo estranho está visível, se tiver, retire-o. Caso o corpo estranho não esteja visível repita os golpes até que o corpo estranho seja removido.



Importante:

Jamais tente colocar os dedos dentro da boca de uma pessoa consciente, pois isto poderá provocar o vômito e agravar o quadro da vítima.

A asfixia ou sufocação pode ocorrer também por interrupção da respiração, como, por exemplo, com sacos plásticos colocados na cabeça, cordões que envolvam o pescoço, introdução da cabeça entre grades de proteção, etc.

Bebês menores de um ano inconscientes

Chamar por ajuda e pedir que o SAMU seja contatado imediatamente.

Iniciar as manobras como se fosse uma reanimação cardiorrespiratória, mas antes de ventilar abra a boca e veja se o corpo estranho está visível, caso esteja você pode removê-lo com os dedos indicador e médio como pinça. Se não estiver visível continue com as manobras até que o corpo estranho seja removido.

Envenenamento

O que fazer?

Não fazer a criança vomitar, se não souber do que se trata (materiais corrosivos queimam quando vomitados).

- Levar a criança ao pronto-socorro imediatamente, levando a embalagem do produto químico, remédio, planta.
- Manter a criança deitada, limitando os movimentos.
- Contatar o Centro de Toxicologia de Minas Gerais: Hospital João XXIII - Telefone: (31) 3239.9308

Desmaios

O que fazer?

A primeira providência é garantir que a criança respire.

Se ela perder a consciência, as vias respiratórias podem ser obstruídas por saliva, vômito, sangue ou aparelhos ortodônticos.

Para resolver o problema, eleve o queixo e incline sua cabeça para trás. Isto afasta a língua do fundo da garganta e libera a passagem de ar. Depois, coloque-a com a cabeça para o lado, facilitando a saída dos líquidos ou vômitos que ainda estejam em sua boca.

Convulsão

O que fazer?

As principais características do problema são cabeça rígida, olhos revirados e corpo se batendo. Observe a respiração e vire a cabeça da criança para o lado, caso haja líquidos na boca. Se ela usar aparelho ortodôntico móvel, retire-o rapidamente. A causa da convulsão pode ser uma febre muito alta. Pergunte para a mãe qual o antitérmico a criança faz uso, administre e procure por um serviço médico imediatamente. Se a criança não apresenta febre, a causa pode ser de outra origem.



Importante:

- Durante uma convulsão, é preciso ficar atento ao risco de a criança machucar a sua cabeça. Proteja a região da cabeça para evitar que outro problema aconteça.
- Nunca tente puxar a língua da criança.
A visita do médico é necessária para esclarecer os motivos do problema