



Socorrismo

Apoplexia ou Ataque Cardíaco

Apoplexia

Podem manifestar-se dores de cabeça, paralisia de um dos lados do corpo ou dificuldades em engolir ou falar. Pode também ocorrer confusão mental e perda de consciência.

Ataque Cardíaco

Dor súbita e violenta no tórax, irradiando para os braços, pescoço e maxila. Possíveis dificuldades respiratórias.

Como agir num caso de possível apoplexia ou ataque cardíaco

1 ***Suspeita de Apoplexia (acidente vascular cerebral)*** - Se a vítima estiver consciente, deite-a com os braços e os ombros ligeiramente levantados e apoiados numa almofada. Coloque a cabeça de lado para permitir que a saliva se escoe da boca. ***Suspeita de ataque cardíaco*** - Se a vítima estiver consciente, coloque-a numa posição reclinada, com a cabeça e os ombros apoiados em almofadas debaixo dos joelhos.

2 Chame o médico da vítima ou telefone a pedir uma ambulância.

3 Desaperte a roupa no pescoço, tronco e cintura para facilitar a circulação e a respiração.

- Não dê de beber nem de comer à vítima.
- Não permita que a vítima se mexa desnecessariamente, o que serviria apenas para sobrecarregar o coração.

4 Se a vítima perder os sentidos, coloque-a na posição lateral de segurança.

Choque Eléctrico

Em caso de acidente com electricidade

1 Corte a energia retirando a ficha da tomada. Se não puder alcançar a tomada, desligue o quadro.

- **Não utilize o interruptor do Electrodoméstico. A causa do acidente pode ter sido uma avaria do próprio interruptor.**

2 Na impossibilidade de cortar a energia, coloque debaixo dos pés material isolante - por exemplo, uma espessa camada de jornais - e afaste da fonte de energia os membros da vítima com um cabo de vassoura ou uma cadeira de madeira.



- **Não utilize objectos húmidos ou metálicos.**

Em alternativa passe uma corda ou qualquer pano seco em volta dos pés ou por debaixo dos braços da vítima e puxe-a.

- **Não toque na vítima com as mãos.**
- **Não utilize nada molhado, como por exemplo, uma toalha húmida.**

3 Se a vítima estiver inconsciente, ponha-a na posição lateral de segurança.

4 Se a vítima perdeu a consciência, sofreu queimaduras ou se sente mal, telefone para providenciar uma ambulância ou transporte a vítima ao serviço de urgência do hospital. Informe o hospital sobre o período de tempo que a vítima esteve em contacto com a fonte de energia eléctrica.

Envenenamento

Numa casa existem muitas substâncias, tais como lixívia, insecticidas e diluêntes de tintas, que são altamente perigosas para as crianças.

Se a vítima engolir um produto químico doméstico

1 Se a vítima estiver consciente, procure descobrir o que ela engoliu. Lembre-se que ela pode perder a consciência a qualquer momento.

- **Não provoque vômitos. É uma perda de tempo e pode ser prejudicial**

2 Se a vítima estiver consciente e tiver engolido qualquer substância corrosiva - por exemplo, lixívia, detergente líquido ou diluêntes de tintas - dê-lhes a beber leite ou água.

3 Se a vítima estiver inconsciente, coloque-a na posição lateral de segurança.

4 Chame uma ambulância.

5 Entregue ao pessoal da ambulância o recipiente do veneno ou uma amostra do vomitado para orientar a escolha do tratamento.

Plantas Venenosas e Outros

As plantas venenosas mais comuns são as sementes e bagas de laburno, beladona e as batatas verdes. Certos cogumelos (Fungos) são também altamente tóxicos. Se uma criança as comer, os sintomas do envenenamento incluem vômitos, diarreia e dores no estômago.

Telefone ao seu médico assistente ou transporte a criança ao serviço de urgência do hospital.

Em alternativa, telefone para providenciar um ambulância. **Se for possível entregue uma amostra da planta (ou substância ingerida) aos tripulantes da ambulância ou ao hospital para facilitar a escolha do tratamento.**

Hemorragia

Mesmo que uma hemorragia não possa ser estancada, a sua redução pode ser suficiente para salvar uma vida.

- Se o corte for profundo
- Se o ferimento for extenso
- Se houver um corpo estranho volumoso na ferida
- Se a hemorragia não parar
- Se sangrar de um ouvido, do nariz ou da boca

Se o corte for profundo

1 Deite a vítima. Se possível afaste sem perda de tempo a roupa das proximidades da ferida.

2 Se não vir qualquer corpo estranho no interior da ferida, exerça um forte pressão sobre esta com um pano limpo e absorvente ou com as próprias mãos. Se possível, erga a zona do ferimento acima do nível do coração para reduzir a hemorragia.

3 Mantenha a pressão durante 5 a 15 minutos. Entretanto, aplique na ferida um penso absorvente, como, por exemplo, um lenço limpo dobrado pelo avesso, e ligue firmemente com um lenço de pescoço ou um pano limpo.



4 Se o sangue repassar o penso, não o retire. Ponha outro em cima do primeiro.

5 Chame uma ambulância ou transporte a vítima para o serviço de urgência do hospital.

Se o ferimento for extenso

1 Aperte com cuidado mas firmemente as bordas da ferida para as juntar e mantenha a pressão durante 5 a 15 minutos. Se possível erga a parte ferida acima do nível do coração. Prossiga como no caso de um corte profundo.

Se houver um corpo estranho volumoso na ferida

1 Aperte as bordas da ferida em volta do corpo estranho.

- **Não tente retirar o corpo estranho, que pode estar a funcionar como um tampão.**

2 Coloque um pano limpo sobre a ferida. Depois, aplique um espesso penso circular de tecido limpo em volta da ferida - rodilha, ou *sogra* - de preferência mais alto que o corpo estranho, para que a pressão não se exerça sobre este.



3 Ligue a ferida em diagonal com tiras de pano sem cobrir o corpo estranho.

4 Chame uma ambulância ou transporte a vítima ao serviço de urgência do hospital.

Se a hemorragia não parar

1 Hemorragia num braço

Como último recurso, exerça pressão com os dedos entre os músculos do braço já perto da axila. Esta pressão comprime a arterial braquial. A pressão deve ser exercida para cima e para dentro, comprimindo a artéria contra o osso.

- Não mantenha a pressão mais de 15 minutos para não causar danos irreparáveis no braço.
- Não aplique um torniquete.

Hemorragia numa perna

Como último recurso, deite a vítima com a perna ferida flectida. Com os polegares sobrepostos, exerça pressão no centro da virilha contra a coxa. Esta pressão actua sobre a artéria femoral.

- Não mantenha a pressão mais de 15 minutos para não causar danos irreparáveis na perna.
- Não aplique um torniquete.

2 Peça a alguém que chame uma ambulância.

Se a vítima sangrar de um ouvido, do nariz ou da boca

1 A hemorragia pode significar uma lesão grave na cabeça ou no tórax. Coloque a vítima em posição reclinada, com a cabeça inclinada para o lado do ferimento para que o sangue escorra.

2 Cubra o local da hemorragia, mas não exerça pressão.

3 Chame uma ambulância.

4 Se a vítima desmaiar coloque-a na posição lateral de segurança.

Overdose

Uma dose excessiva de qualquer droga (quer se trate de um narcótico ou de um vulgar medicamento) é perigosa e exige tratamento médico urgente. Os sintomas de dose excessiva incluem dilatação ou contracção anormal das pupilas, vômitos, dificuldades respiratórias, perda de consciência, suores e alucinações.

Se uma pessoa tomar uma dose excessiva, deliberada ou acidentalmente

1 Pergunte à vítima o que aconteceu. Obtenha rapidamente as informações que puder, pois a vítima pode ficar inconsciente a qualquer momento.

- Não tente provocar vômitos. É tempo perdido e pode ser prejudicial.

2 Se a pessoa estiver inconsciente, coloque-a na posição lateral de segurança.

3 Chame uma ambulância.

4 Recolha uma amostra de vomitado e quaisquer frascos ou recipientes de comprimidos que se encontrem perto da vítima. Mande-os para o hospital juntamente com a vítima como dado útil para a escolha do tratamento mais adequado.

Se a pessoa perder a consciência por intoxicação alcoólica

1 Coloque-a na posição lateral de segurança para que não sufoque com o próprio vomitado.

2 Chame uma ambulância.

Posição Lateral de Segurança

Excepto nos casos de suspeita de fractura da coluna vertebral ou do pescoço, vire o corpo da vítima inconsciente, mas ainda a respirar, para a posição lateral de segurança, o que impedirá que sangue, saliva ou a língua obstruam as vias respiratórias.

Como colocar uma vítima na posição lateral de segurança

1 Ajoelhe-se ao lado da vítima, volte-lhe a cabeça para si e incline-a para trás para lhe abrir as vias respiratórias.

2 Estenda ao longo do corpo da vítima o braço que ficar mais perto de si. Cruze o outro braço sobre o peito. Cruze a perna mais afastada sobre a que está mais próxima.



3 Ampare a cabeça da vítima com uma das mãos e com a outra agarre-a pela anca mais afastada.



4 Vire a vítima de bruços, puxando-a rapidamente para si e amparando-a com os joelhos.



5 Puxe a testa da vítima para trás, de modo a que a garganta fique direita. Assim, as vias respiratórias manter-se-ão desimpedidas, o que permite que a vítima respire livremente.



6 Dobre o braço que fica mais próximo de si para lhe sustentar o tronco. Dobre a perna mais próxima para servir de apoio ao abdómen. Retire o outro braço de debaixo do corpo.



7 Telefone para providenciar uma ambulância.



Se a vítima for pesada

Agarre-a pela roupa à altura das ancas com ambas as mãos e vire-lhe o corpo contra os seus joelhos. Se possível peça ajuda a uma segunda pessoa para que ampare a cabeça da vítima enquanto faz rolar o corpo.

Quando há fractura de um braço ou de uma perna

Quando há fractura de um braço ou de uma perna ou por qualquer motivo esse membro não puder ser utilizado como apoio da vítima na posição lateral de segurança, coloque um cobertor enrolado debaixo do lado ileso da vítima, o que elevará o corpo desse lado e deixará as vias respiratórias desimpedidas.

Queimaduras e Escaldões

Muitas queimaduras exigem cuidados médicos devido ao risco de infecção ou choque. Uma criança, uma pessoa doente ou idosa devem ser sempre observadas por um médico.

- Se a queimadura ou escaldão forem menores que uma moeda de 20\$00
- Se a queimadura ou escaldão forem maiores que uma moeda de 20\$00
- Se a queimadura ou escaldão atingirem uma zona extensa do corpo

Se a queimadura ou escaldão forem menores que uma moeda de 20\$00

1 Se possível, retire anéis, relógio ou roupa antes que a zona atingida inche.

2 É muito dolorosa?

Se for, a queimadura é provavelmente superficial. Deixe correr a água fria sobre a zona atingida durante algum tempo. Cubra a queimadura com um pano limpo sem pêlo. O melhor é uma gaze esterilizada, mas um lenço fixado como uma ligadura serve.

A pele cai ou fica carbonizada?

Se a zona atingida ficar cor de cinza e a pele começar a cair ou ficar carbonizada e não doer muito, a queimadura pode ser profunda e grave. Tape-a e leve a vítima ao médico.

- **Não utilize pensos adesivos.**
- **Não aplique gorduras, pomadas ou loções.**
- **Não rebente as bolhas nem toque na queimadura.**

Se a queimadura ou escaldão forem maiores que uma moeda de 20\$00

1 Se possível, retire anéis, relógio ou roupa antes que a zona atingida inche.

2 arrefeça a queimadura deixando correr água fria sobre ela. Arrefeça uma área extensa com um pano limpo humedecido, mas procure socorro médico sem perda de tempo.



3 Cubra a queimadura com um pano limpo sem pêlo. É preferível utilizar uma compressa esterilizada, mas um lenço limpo dobrado pelo avesso e fixado com um lenço de pescoço ou outro pano também serve.



4 Chame o médico ou transporte a vítima ao serviço de urgência do hospital.

- Não utilize pensos adesivos.
- Não aplique gorduras, pomadas ou loções.
- Não rebente as bolhas nem toque na queimadura.

Se a queimadura ou escaldão atingirem uma zona extensa do corpo

Uma pessoa atingida por queimaduras numa zona extensa do corpo - por exemplo, um braço ou peito - sofrerá provavelmente um choque, necessitando de tratamento hospitalar urgente.

1 Deite a vítima de preferência num tapete ou lençol para impedir que a área queimada fique em contacto com o chão.

2 Se possível retire anéis, relógio, sapatos ou roupa apertada antes que a área comece a inchar.

Retire a roupa empapada no líquido fervente logo que tenha arrefecido.

- **Não retire nada que tenha aderido à queimadura.**

3 Chame um ambulância ou transporte a vítima para o serviço de urgência do hospital.

4 Cubra a queimadura com um pano limpo sem pêlo - por exemplo uma fronha lavada. Fixe-o com um lenço de pescoço ou tira de pano limpo.


- **Não aplique gorduras, pomadas ou loções.**
- **Não toque na queimadura.**

Para as queimaduras do rosto, faça uma máscara de uma fronha limpa abrindo buracos para o nariz, boca e olhos.

- **Não aplique gorduras, pomadas ou loções.**
- **Não toque na queimadura.**

5 Se a vítima estiver consciente, dê-lhe água em goles sucessivos para compensar a perda de líquidos.

6 Se uma pessoa com uma queimadura no peito perder os sentidos, vire-lhe a cabeça para um dos lados e incline-a para trás para abrir as vias respiratórias. Levante o lado oposto do corpo, apoiando-o numa almofada grande.

 Uma pessoa com queimaduras nas costas deve ser colocada na posição lateral de segurança

Insuficiências Respiratórias

Tudo o que penetre na traqueia, em vez de passar para o esófago, deve ser expelido com a máxima brevidade.

Se a vítima estiver consciente

1 Tire-lhe da boca a comida ou a dentadura postiça. (Não tente localizar o objecto com os dedos) Mande a vítima tossir Talvez isso baste para desalojar o corpo estranho.



2 Se isso não resultar, ajude a vítima a curvar-se até a cabeça ficar a um nível mais baixo que o tórax. A vítima pode estar sentada ou de pé. Dê-lhe entre uma e quatro pancadas secas entre as omoplatas com a palma da mão. Cada palmada deverá ser suficientemente forte para desalojar o corpo estranho,



3 Se a vítima ainda não conseguir respirar, coloque-se de pé ou de joelhos atrás dela. Cerre um dos punhos e encoste-o, com o polegar apontado para dentro, entre o umbigo e a base do esterno.



4 Segure o punho com a outra mão e puxe ambas para si com um rápido movimento dos cotovelos para dentro e para cima. Deste modo, comprime a parte superior do abdómen contra a base dos pulmões, contribuindo para expulsar o resto do ar e forçar a saída do corpo causador da obstrução. Repita até quatro vezes. Cada puxão deve ser suficientemente forte para impulsionar o corpo estranho.

Se a vítima for uma criança pequena

1 Encoraje a criança a tossir. Se isso não resultar, deite-a no colo com a cabeça para baixo. Ampare-lhe o tronco com uma das mãos enquanto com a outra lhe dá uma a quatro palmadas secas nas costas. Cada palmada deverá ser suficientemente forte para desalojar o corpo estranho.



2 Se a criança continuar sufocada, sente-a no colo e execute compressões do abdómen (v. passos 3 e 4 da secção anterior), mas apenas com uma das mãos.

Se a vítima for um bebé


1 Ponha o bebé de cabeça para baixo, amparando-lhe o corpo com o seu antebraço e servindo-se da mão para sustentar-lhe a cabeça e o tronco. Dê-lhe uma a quatro pancadas secas entre as omoplatas com os dedos, empregando muito menos força do que com um adulto.



2 Se o bebé continuar sufocado, segure-o de costas, com a cabeça bem inclinada para trás para abrir as vias respiratórias. Comprima-lhe o abdómen com dois dedos de uma das mãos, pressionando rapidamente na direcção da cabeça, logo acima do umbigo. Repita quatro vezes no máximo.

Se a vítima ficar inconsciente

- 1** Aplique a respiração artificial
- 2** Se estiver presente uma terceira pessoa, diga-lhe que telefone a pedir uma ambulância. Se estiver sozinho, não interrompa a respiração até a vítima voltar a respirar normalmente.
- 3** Se a ventilação não inflar os pulmões com os quatro primeiros sopros, role a vítima sobre o lado mais próximo de si, com o tronco contra a sua coxa e a cabeça puxada para trás. Aplique-lhe entre uma e quatro palmadas nas costas.
- 4** Examine-lhe a boca para ver se o corpo estranho foi desalojado. Em caso afirmativo, retire-o com um dedo.
- 5** Em caso negativo, volte a vítima de costas e incline-lhe a cabeça bem para trás, ajoelhe-se encavalitado sobre a vítima e virado para a cabeça dela e apoie a palma de uma das mãos entre o umbigo e a base do esterno.
- 6** Cubra essa mão com a outra e carregue rapidamente para a frente sem flectir os braços. Repita até quatro vezes.
- 7** Examine a boca da vítima para ver se o corpo estranho foi desalojado. Em caso afirmativo, retire-o com um dedo.
- 8** Em caso negativo, recomece a respiração artificial.

 Se os pulmões não se expandirem após as quatro primeiras insuflações, repita tudo novamente.

Respiração artificial Boca - Nariz

Quem tiver uma paragem respiratória sofrerá provavelmente danos cerebrais ao fim de cerca de quatro minutos. Com a aplicação de ventilação artificial, conhecida vulgarmente por respiração artificial, insufla-se ar nos pulmões da vítima até esta conseguir respirar de novo.

1 Limpe o rosto da vítima, vire-lhe a cabeça para o lado e retire-lhe rapidamente qualquer corpo estranho.



2 Coloque uma das mãos na testa e outra sob o pescoço da vítima e incline-lhe a cabeça bem para trás para abrir as vias respiratórias.



3 Com uma das mãos, mantenha fechada a boca da vítima. Ponha a sua boca sobre o nariz da vítima e faça quatro insuflações. Retire a boca e espere que o peito da vítima se esvazie de ar. Repita. (Se a vítima for um bebé ou uma criança pequena, deve abarcar o nariz e a boca.)



4 Quando a vítima começar a respirar por si, ponha-a na posição lateral de segurança.

Constituição das Malas de 1.ºs Socorros:

- Termómetro (para avaliação da temperatura);
- pinça, tesoura, canivete;
- adesivo normal e antialérgico;
- compressas diversas (para as hemorragias);
- gaze oxigenada (para desinfeção e/ou estancamento de hemorragias);
- ligaduras (normais e elásticas) diversas (para as contusões e traumatismos);
- pensos rápidos diversos;
- penso plástico;
- pensos gordurosos;
- pensos hemostáticos (para estancamento de hemorragias);
- garrote (idem);
- lanterna pequena;
- álcool (para desinfeção);
- luvas;
- éter;
- Betadine espuma e dérmico (para lavagem e desinfeção);
- timerosal;
- analgésicos (para bloquear a dor);
- antipiréticos (para evitar a febre e as convulsões);
- antiácidos (para evitar ou diminuir as gastrites ou outras irritações das mucosas do estômago);
- anti-inflamatórios (para evitar ou diminuir inflamações);
- repelentes para insectos;
- protector solar;