

Cartilha de

**PRIMEIROS
SOCORROS**



ÍNDICE

3	PRIMEIROS SOCORROS
3	KIT BÁSICO DE PRIMEIROS SOCORROS
4	QUALIDADES DE UM BOM SOCORRISTA
4	PROTEÇÃO INDIVIDUAL
5	EXPOSIÇÃO A FLUIDOS CORPORAIS
5	AVALIAÇÃO DA CENA
5	COMO PEDIR SOCORRO
6	CONVULSÃO
7	DESMAIO
8	FERIMENTOS
9	HEMORRAGIA / HEMORRAGIA EXTERNA
10	HEMORRAGIA INTERNA
10	ESTADO DE CHOQUE
11	ENTORSE / CONTUSÃO / LUXAÇÃO
12	FRATURA
13	AMPUTAÇÃO TRAUMÁTICA
13	TRAUMA CRANIANO
14	TRAUMA DE TÓRAX
14	TRAUMA DE COLUNA
15	POLITRAUMATIZADO
15	TRANSPORTE DE VÍTIMA
16	QUEIMADURA
17	QUEIMADURAS DE PRIMEIRO E SEGUNDO GRAUS
18	GRAVIDADE E CONDUTA
19	QUEIMADURA DE TERCEIRO GRAU
20	CHOQUE ELÉTRICO
21	OBSTRUÇÕES DE VIAS AÉREAS
22	VÍTIMA INCONSCIENTE
22	PARADA CARDÍACA
23	RCP - REANIMAÇÃO CARDIOPULMONAR
23	PROCEDIMENTOS LEGAIS NA OCORRÊNCIA DE ACIDENTE DE TRABALHO
24	HOSPITAIS PARA ATENDIMENTO DE EMERGÊNCIAS

PRIMEIROS SOCORROS

- É o primeiro atendimento prestado à vítima em situações de acidentes ou mal súbito;
- É prestado por um ou dois socorristas qualificados ou qualquer pessoa que possua noções de primeiros socorros;
- Tem a função de manter o estado da vítima até a chegada do socorro, evitando agravar ou causar novas lesões.

Chamar socorro:

Ligar para o **SAMU - 192** e prestar o atendimento de acordo com a avaliação e orientações recebidas.



KIT BÁSICO DE PRIMEIROS SOCORROS

- 2 frascos de Soro Fisiológico a 0,9%
- 10 pacotes de compressa de gaze com 10 unidades
 - 1 rolo de esparadrapo
 - 10 ataduras de crepom
 - 1 pacote de algodão 50g
- 2 pares de luvas descartáveis
 - 1 caixa de band-aid
 - 1 tesoura sem ponta

A frente de trabalho/canteiro de obra deve estar equipado com material necessário para primeiros socorros.

Deve ter lista de hospitais mais próximos com telefones e endereços.



QUALIDADES DE UM BOM SOCORRISTA

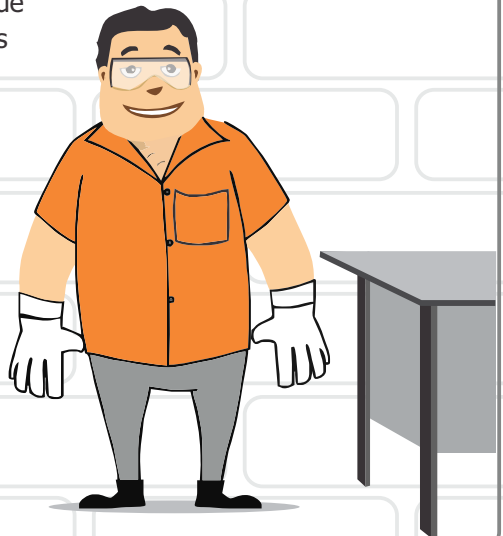
- Compromisso com a vida;
- Bom senso;
- Reconhecer seus limites;
- Saber o que fazer e o que não fazer;
- Paciência, calma e tranquilidade;
- Determinação;
- Capacidade de improvisar.



PROTEÇÃO INDIVIDUAL

É necessário o uso de proteção individual caso possa haver contato com o sangue ou qualquer secreção, pois os mesmos podem estar contaminados:

Exemplo: Hepatite B, AIDS, etc.



EXPOSIÇÃO A LÍQUIDOS CORPORAIS

Lavar imediatamente o local com água corrente e sabão, enxaguando bem a região;



AVALIAÇÃO DA CENA

Ao chegar ao local, avaliar se a cena é segura, sem riscos de desabamento, colisão, explosão, incêndio, etc.

Procurar sinais de envenenamento, armas, instrumentos perfurocortantes.

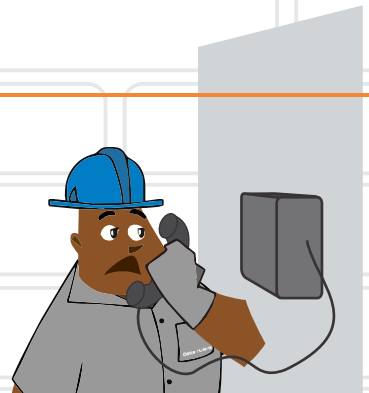
Isolar e sinalizar o local, afastando os curiosos.

Priorizar o atendimento caso haja mais de 1 vítima:

- **Hemorragia**
- **Inconsciência**

COMO PEDIR SOCORRO

- Identificar-se;
- Confirmar o número do telefone utilizado;
- Dar referências do local do acidente;
- Número de vítimas;
- Se possível, relate um histórico do ocorrido.



CONVULSÃO

É uma atividade cerebral anormal.

Causas que podem levar à convulsão: epilepsia, hipoglicemia, overdose, abstinência alcoólica, meningite, lesões cerebrais, febre alta – principalmente em crianças.

Sinais e sintomas:

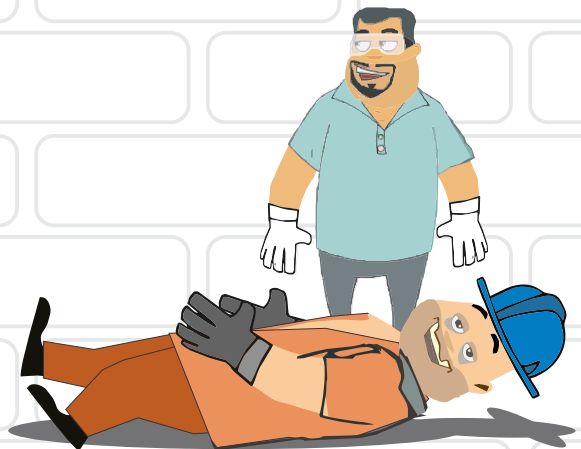
Espasmos (contrações e relaxamentos) musculares;
Salivação intensa;
Liberação de urina e fezes sem controle;
Alterações do comportamento;
Inconsciência.

Conduta:

Reconhecimento visual (drogas, venenos);
Afastar objetos que possam ferir a vítima;
Proteger a cabeça e mantê-la lateralizada;
Limpar com pano limpo a saliva;
NÃO colocar o dedo ou objetos na boca da vítima;
NÃO dar líquido à vítima.

Sinais e sintomas no estado pós-convulsivo (aproximadamente 10 min):

Sonolência;
Dificuldade para falar;
Palavras sem nexos;
Desorientação.



DESMAIO

É a perda da consciência.

Podem levar ao desmaio ambientes cheios, sem ventilação adequada, emoções fortes, insolação, dor intensa, etc.

Sinais e sintomas:

Palidez;

Suor frio;

Fraqueza;

Tontura;

Visão turva e escura;

Pulso rápido e fraco.

Conduta:

Proporcionar ambiente arejado;

Elevar os membros inferiores;

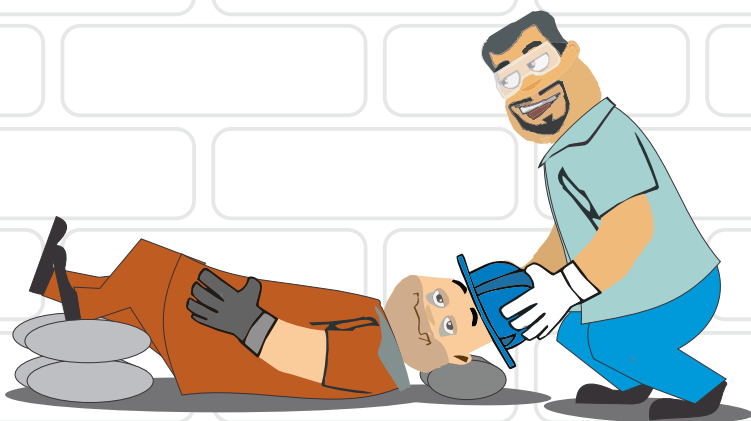
Virar a cabeça para o lado;

Afrouxar roupas e cinto;

NÃO dar líquido à vítima;

CONTROLAR a respiração, após retorno à consciência;

Colocar a vítima sentada, devagar, segurando-a.



FERIMENTOS

É qualquer lesão na pele, podendo atingir camadas mais profundas como vasos sanguíneos, músculos, tendões, órgãos e ossos.

Pode ser ocasionado por diversos fatores, tais como, faca, arma de fogo, objetos perfurocortantes, quedas, etc.

Conduta:

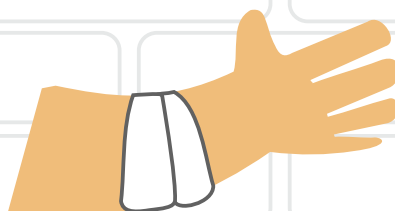
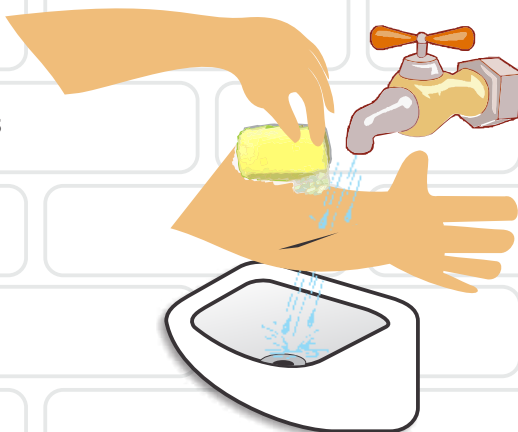
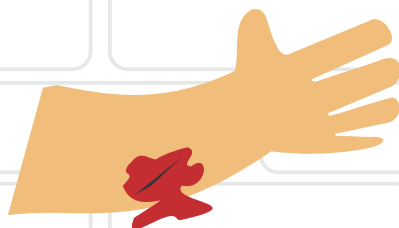
Manter a calma e tranquilizar a vítima;

Afastar os curiosos;

Lavar com água e sabão ferimentos superficiais;

NUNCA retirar objetos encravados, apenas fixá-los com pano limpo;

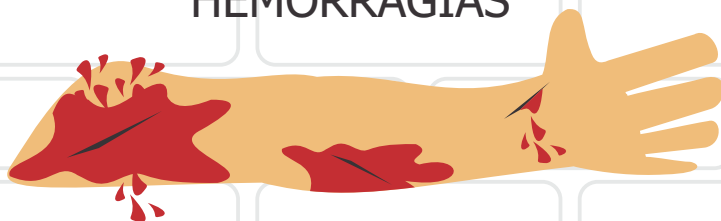
Se necessário, encaminhar ao pronto socorro.



HEMORRAGIA

É a perda constante de sangue devido ao rompimento de um ou mais vasos sanguíneos (veias ou artérias).

HEMORRAGIAS



ARTERIAL

Saída intermitente
sangue vermelho brilhante

VENOSA

Saída contínua
sangue vermelho escuro

CAPILAR

Saída de sangue
em pequena quantidade

HEMORRAGIA EXTERNA

É visível e de fácil identificação.

Conduta:

Colocar luvas;

Conter a hemorragia pressionando pano limpo ou atadura sobre o ferimento;

Pressionar com os dedos (ponto de pressão) a área da lesão ou na artéria superior à lesão;

Elevar o membro, caso seja hemorragia em membros superiores ou inferiores;

NUNCA retirar o pano ou atadura, até o atendimento especializado. Devem-se sobrepor novos panos ou atadura;

NÃO elevar membro em caso de fratura antes da imobilização.

Aplicar compressa fria também para reduzir a hemorragia.

HEMORRAGIA INTERNA

Não é visível, por isso é mais difícil se identificar.

A suspeita desta hemorragia é identificada através dos sinais e sintomas do Estado de Choque.

Conduta:

Aquecer a vítima;
Levar com urgência ao pronto socorro, se possível;
Chamar com urgência a Ambulância / SAMU.



ESTADO DE CHOQUE

É a grave diminuição do volume de sangue circulando no organismo. A quantidade de sangue se torna insuficiente para nutrir as células, tecidos e órgãos vitais do corpo. Pode ser causado por uma grande hemorragia, interna ou externa, queimaduras graves, etc.

Sinais e sintomas:

Pele fria e pegajosa;
Sensação de frio;
Pulso rápido e fraco;
Respiração rápida e irregular;
Hipotensão arterial.
Suor intenso;
Agitação e medo;
Extremidades arroxeadas;
Inconsciência.

Conduta:

Descobrir a causa do Estado de Choque (ex.: hemorragia);
Tentar eliminar a causa (ex.: estancar hemorragia);
Afrouxar roupas e cintos;
Aquecer a vítima, mantendo a temperatura adequada;
Manter a vítima acordada conversando com ela;
NÃO manipular a vítima se não souber onde é a lesão;
NÃO dar líquidos à vítima.

ENTORSE / CONTUSÃO / LUXAÇÃO

Entorse – É uma lesão que ocorre quando o movimento da articulação ultrapassa o limite normal.
Dor intensa, dificuldade de movimentação, edema, inchaço, vermelhidão.

Contusão – É um forte impacto na superfície do corpo.
Hematoma e dor na área de contato.

Luxação – É o deslocamento, total ou parcial, de um osso da articulação.
Deformidade e movimento anormal, dor intensa, edema.

Conduta:

Retirar objetos (anéis, relógios, cinto, óculos, EPI, etc) que atrapalhem a circulação, devido ao edema local;

Aplicar compressa gelada;

Posicionar cuidadosamente o membro deslocado de forma confortável;

Imobilizar a articulação afetada;

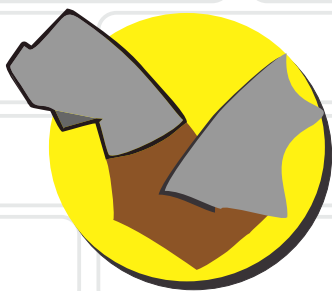
NÃO fazer massagens;

NÃO aplicar compressa quente;

NÃO movimentar a área atingida;

NÃO recolocar o osso deslocado no lugar;

Procurar serviço médico de emergência para avaliação e tratamento adequados.



FRATURA

É o rompimento do osso em duas ou mais partes. Pode ser:

Interna - não ocorre o rompimento de pele e o osso não aparece.

Externa - ocorre o rompimento de pele e o osso aparece.

Sinais e sintomas:

Dor intensa local;

Edema;

Hematoma;

Membro ou local afetado em posição disforme;

Dificuldade em movimentar ou ausência de movimentos;

Perda da função;

Possível exposição óssea.

Conduta:

Se for fratura em membros, retirar objetos (anéis, relógios, cinto, óculos, EPI, etc) que atrapalhem na circulação, devido ao edema local;

Aplicar compressa gelada local;

No caso de fratura aberta, proteger a área com pano limpo;

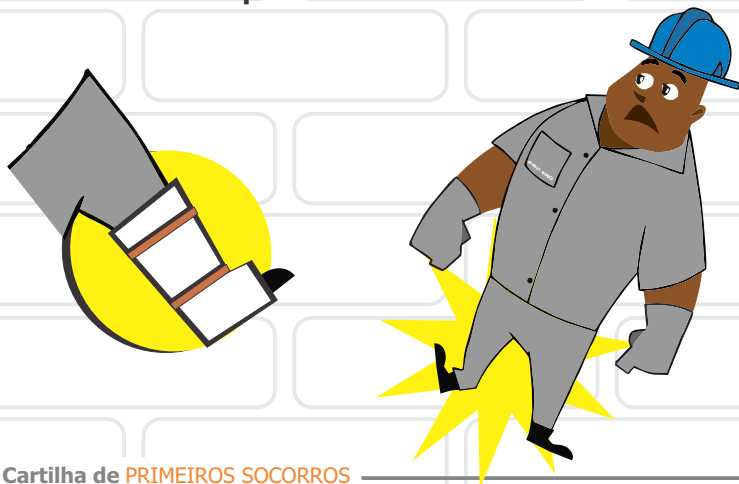
Improvisar uma tala, com revistas, papelão, madeiras;

Imobilizar o membro da maneira que se encontra sem movimentá-lo;

Fixar as extremidades com tiras largas;

NÃO movimentar o local fraturado.

NÃO imobilizar caso o apoio médico tenha sido chamado.

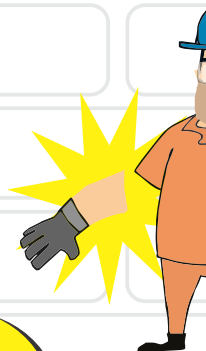
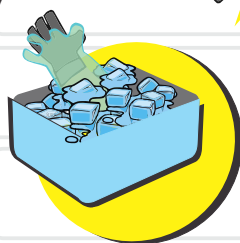


AMPUTAÇÃO TRAUMÁTICA

É a separação total de uma parte do corpo ou membro.

Conduta:

- Acalmar a vítima;
- Controlar a hemorragia (compressão, elevação de membros e ponto de pressão);
- Verificar vias respiratórias;
- Estar atento a sinais e sintomas do Estado de Choque.
- Envolver o membro amputado em pano úmido;
- Lacrar dentro de um saco plástico;
- Colocar num recipiente com ÁGUA e GELO;
- Levar vítima e membro juntos ao hospital.



TRAUMA CRANIANO

Sinais e Sintomas:

- Ferida no couro cabeludo e/ou hematoma;
- Perda de consciência e/ou diminuição da lucidez;
- Sonolência e/ou vômitos em jatos;
- Perturbações do equilíbrio;
- Uma das pupilas mais dilatadas;
- Paralisia em qualquer parte do membro;
- Saída de sangue ou líquido incolor pelos orifícios (ouvido, nariz, boca).

Conduta:

- Acalmar a vítima;
- Manter a vítima em uma superfície dura, sem almofadas;
- Manter aquecida.



TRAUMA DE TÓRAX

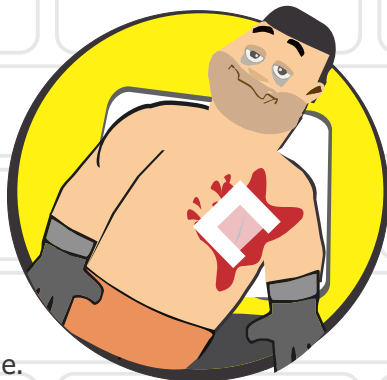
Afeta a respiração se houver perfuração de tórax.

Sinais e Sintomas:

Dificuldade de respirar;
Lábios e unhas arroxeados;
Pulso fraco e rápido;
Agitação, confusão e delírio.

Conduta:

Acalmar a vítima;
Colocá-la em posição semi-sentada;
Realizar o “curativo de três pontas”;
Estar atento ao sinal de Estado de Choque.



TRAUMA DE COLUNA

Devem-se suspeitar de lesão de coluna em caso de quedas de altura, acidente de automóveis, etc.

Sinais e Sintomas:

Dor no local do traumatismo;
Sensação de formigamento nas extremidades;
Insensibilidade de qualquer parte do corpo.

Conduta:

NÃO movimentar nenhuma parte do corpo;
Imobilizar cabeça e pescoço;
Só realizar movimentos em blocos.



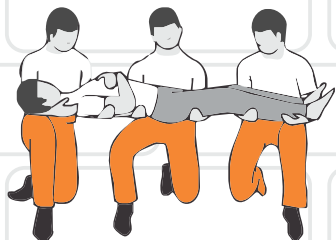
POLITRAUMATIZADO

Conduta:

- Acalmar a vítima;
- Manter a vítima aquecida;
- Vigiar a respiração e pulso;
- Imobilizar a vítima, cabeça e pescoço, como no trauma de coluna;
- Proceder primeiros socorros indicados para cada um dos traumatismos;
- Priorizar o mais grave.



TRANSPORTE DE VÍTIMA

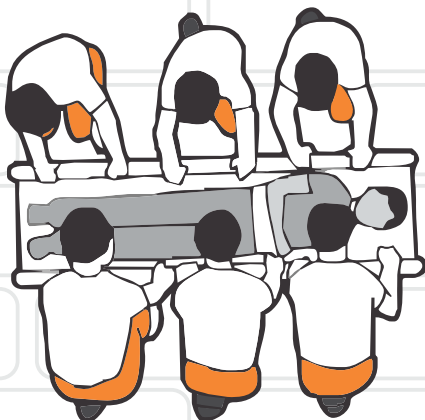


Evitar ao máximo transportar a vítima ou movimentar sem necessidade.

EM CASO DE FRATURAS OU SUSPEITA, IMOBILIZAR ANTES DE TRANSPORTAR.

Conduta:

Se o transporte for contra indicado:
Imobilizar a vítima;
Providenciar segurança à vítima;
Realizar movimentação em bloco;
Manter a vítima em superfície lisa e rígida (prancha)



QUEIMADURA

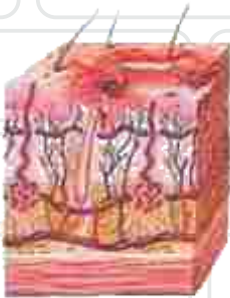
Qualquer lesão na pele de origem:

Térmica / Elétrica / Química / Radioativa

Classificação:

- Queimadura de Primeiro Grau;
- Queimadura de Segundo Grau;
- Queimadura de Terceiro Grau;

QUEIMADURAS



1º GRAU

Lesão na camada mais externa da pele causando eritema, edema e dor locais



2º GRAU

Lesão na camada mais externa e em camadas subjacentes. Apresenta bolhas além dos sinais da queimadura de 1º grau



3º GRAU

A lesão estende-se para camadas mais profundas, causando extensos danos. A pele pode estar insensível

QUEIMADURAS DE PRIMEIRO E SEGUNDO GRAUS

Primeiro Grau:

Atinge a camada mais superficial da pele - epiderme.

Sinais e sintomas:

- Local fica vermelho e com edema (inchado);
- Um pouco de dor local.

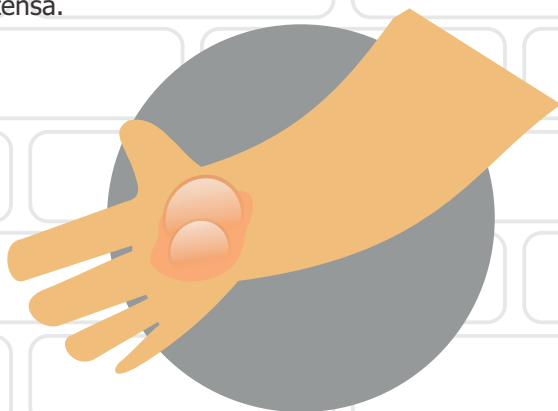


Segundo Grau:

Atinge a epiderme e derme.

Sinais e sintomas:

- Local vermelho, inchado e com bolhas;
- Libera líquidos e a dor é intensa.



GRAVIDADE E CONDUTA

- **Leve** quando for uma queimadura em extensão pequena.
- **Moderada** quando for uma queimadura de maior extensão.
- **Grave** quando a queimadura atinge rosto, pescoço, tórax, mãos, pés, virilha e articulações, ou uma área muito extensa do corpo.

Conduta:

- Resfriar o local com muita água corrente. Não usar gelo;
- Secar o local, sem esfregar, após 5 minutos ou até diminuir a dor;
- Cobrir com compressa limpa sem apertar o local;
- **NÃO** utilizar pastas de dente, manteiga, água sanitária, etc;
- **NÃO** furar as bolhas;
- Procurar um médico, principalmente nos casos de queimadura moderada ou grave.



QUEIMADURA DE TERCEIRO GRAU

Destruição de todas as camadas da pele, atingindo tecido subcutâneo e nervos, e podendo atingir tendões, ligamentos, músculos e ossos.

Sinais e sintomas:

- Não há dor no local onde os nervos foram destruídos;
- Há dor devido às outras queimaduras na pele;
- Ferimento escuro (carbonizado) ou esbranquiçado.
- Grande perda de líquidos;
- Sinais e sintomas de Estado de Choque.

Conduta:

- Retire acessórios e roupas APENAS DA ÁREA NÃO QUEIMADA!
- Resfriar o local com compressas úmidas;
- Apenas nas queimaduras menores de 5 cm de diâmetro usar água corrente ou um recipiente com água fria;
- Manter a vítima aquecida;
- NÃO fazer curativo em pés e mãos;
- NÃO dar de comer ou beber;
- Aguarde atendimento especializado no local.

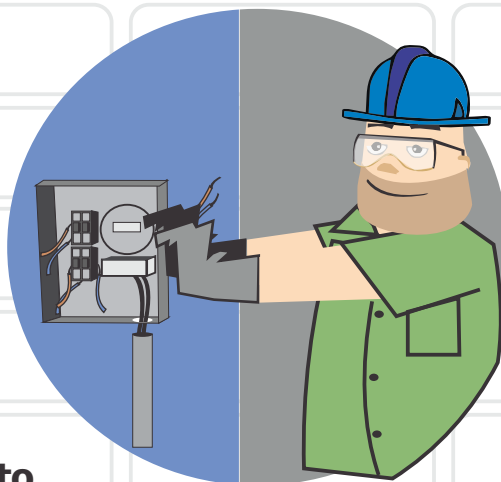


CHOQUE ELÉTRICO

Para retirar a vítima da corrente devemos:

- Sempre desligar a corrente no interruptor ou na chave geral;
- NUNCA usar as mãos para retirar a vítima da corrente;
- NUNCA usar objetos metálicos ou molhados tentando interromper o circuito ou afastar o fio;
- Utilizar madeiras secas ou material feito de borracha;

Na maioria dos casos de acidentes por choque elétrico A MORTE é APARENTE.



Chances de Salvamento

INICIAR IMEDIATAMENTE MANOBRA DE RCP (Reanimação Cardio Pulmonar) - ver pág. 23.

Tempo após o choque para iniciar respiração artificial	Chances de reanimação da vítima
1 minuto	95%
2 minutos	90%
3 minutos	75%
4 minutos	50%
5 minutos	25%
6 minutos	1%
8 minutos	0,5%

OBSTRUÇÕES DE VIAS AÉREAS

Impede que a vítima respire, obstruindo a entrada de ar.

Qualquer corpo estranho pode causar a obstrução: pedaços de alimento, dentes, objetos, etc.

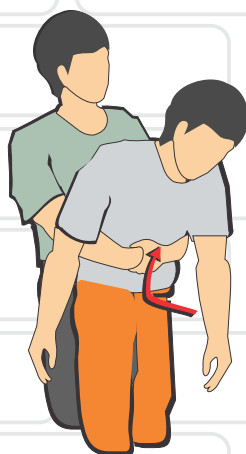
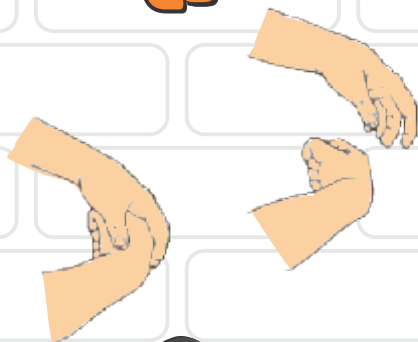
- Obstrução incompleta com vítima consciente;
- Obstrução completa com vítima consciente;
- Obstrução completa com vítima inconsciente.

A Parada Respiratória não revertida evolui para um quadro de Parada Cardíaca.

Conduta:

- Acalmar a vítima e orientá-la a tossir;
- Não bater nas costas da vítima;
- Pedir para chamarem ajuda;
- Posicionar-se atrás da vítima;
- Posicionar o polegar para dentro do abdome com punhos fechados 3, 4 dedos acima da cicatriz umbilical;
- Fazer compressões abdominais direcionadas para cima em forma de "J";
- Realizar de 6 a 8 vezes ou até a vítima ficar inconsciente.

Deve-se procurar na cavidade oral qualquer objeto.

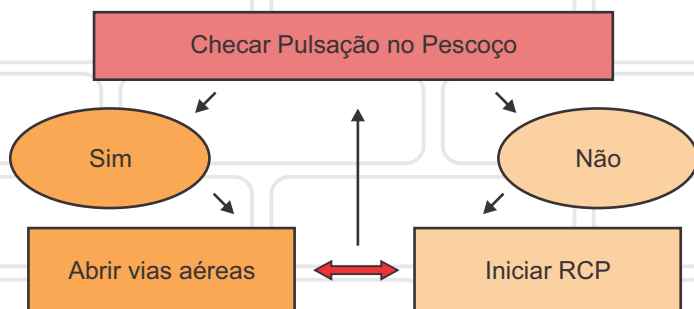


VÍTIMA INCONSCIENTE

É a vítima que se encontra desacordada por alguma razão.

Conduta:

- Ajoelhar ao lado do tronco da vítima;



PARADA CARDÍACA

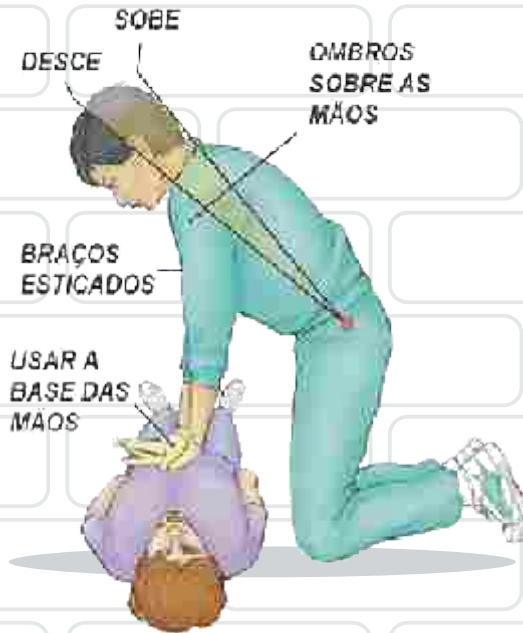
É a súbita interrupção dos batimentos cardíacos ou a alteração dos mesmos de forma que se tornam ineficazes.

Ou seja, o coração deixa de funcionar, desaparecendo os batimentos de pulso e pescoço. Consequentemente, a respiração também é interrompida.

Conduta:

- Realizar estímulo verbal;
- Abrir vias aéreas;
- Verificar Pulso;
- Iniciar Compressão Torácica 100 vezes por minuto;
- Verificar Pulso;
- Reiniciar o ciclo.

RCP - REANIMAÇÃO CARDIOPULMONAR



PROCEDIMENTOS LEGAIS NA OCORRÊNCIA DE ACIDENTE DE TRABALHO

1- Preencher a Comunicação de Acidente de Trabalho (CAT) até o primeiro dia útil seguinte ao da ocorrência do acidente. No caso de morte, a comunicação deve ser à autoridade competente.

2- A CAT pode ser preenchida por qualquer pessoa (médico que fez o atendimento, o próprio acidentado, o empregador, etc.). Os campos referentes ao atendimento médico só podem ser preenchidos por um médico, preferencialmente aquele que prestou atendimento ao acidentado.

3- A CAT deverá ser registrada pela internet.

HOSPITAIS PARA ATENDIMENTO DE EMERGÊNCIAS:

Centro:

Hospital Municipal Souza Aguiar
Praça da República, 111
3111-2732 (Maternidade)

Zona Oeste:

Hospital Municipal Lourenço Jorge
Av. Ayrton Senna, 2.000
3111-4652 / 3111-4600

Hospital Geral de Jacarepaguá
Cardoso Fontes
Av. Menezes Cortes, 3.245
2425-2255

Niterói:

Hospital Universitário Antônio Pedro
Rua Marquês do Paraná, 303
2620-2828

Duque de Caxias:

Hospital Geral de Duque de Caxias
Rua Manoel Lucas, s/n
2676-4175

Nova Iguaçu:

Hospital da Posse
Av. Henrique Duque Estrada Mayer, 953
3779-9900

Zona Norte:

Hospital Geral do Andaraí
Rua Leopoldo, 280
2575-7000

Hospital Estadual Carlos Chagas
Rua General Osvaldo C. Farias, 466
3390-0123 / 2489-8499

Hospital Geral de Bonsucesso
Av. Londres, 616
3977-9500

Hospital Municipal Salgado Filho
Rua Arquias Cordeiro, 370
3111-4100

Zona Sul:

Hospital Municipal Rocha Maia
Rua General Severiano, 91
2295-2295

Hospital Municipal Miguel Couto
Rua Mário Ribeiro, 117
3111-3800



A MARCA DA RESPONSABILIDADE
SOCIAL NA INDÚSTRIA DA CONSTRUÇÃO

Rua Pará, 141 - Praça da Bandeira
Rio de Janeiro - RJ
CEP 20.271-280

www.seconci-rio.com.br