



PCH Salto Cafesoca
Programa de Educação Ambiental (PEA)

Noções de Primeiros Socorros

O Programa de Educação Ambiental é uma exigência legal do IBAMA no processo de licenciamento ambiental.

Índice

Noções de primeiros socorros	04
Avaliação do nível de consciência (AVI)	06
Sequência CAB da vida	07
Procedimentos de salvamento para situações simples:	10
Parada cardiorrespiratória (PCR)	10
Reanimação cardiorrespiratória (RCP).....	10
Situações de engasgo	12
Desmaio	14
Queimaduras	15
Fraturas	17

Apresentação

Este material foi elaborado no âmbito do Programa de Educação Ambiental (PEA), referente ao processo de licenciamento ambiental conduzido pelo IBAMA para instalação da Pequena Central Hidrelétrica (PCH) Salto Cafesoca no município de Oiapoque, um empreendimento da empresa Voltalia.

O informativo tem como objetivo reforçar e fixar as informações abordadas na Campanha 03: Primeiros Socorros, realizada com as comunidades alvo da Área de Influência do empreendimento em que este tema foi identificado por meio de Diagnóstico Socioambiental Participativo. Para tanto, o material fornece informações básicas de condutas e cuidados imediatos a serem seguidos em situações de acidentes.

Boa leitura!

Noções de Primeiros Socorros

Os primeiros socorros são cuidados imediatos que devem ser prestados a uma pessoa vítima de acidente ou mal súbito. Seguir regras e passos até a chegada de ajuda profissional qualificada é importante para ajudar a manter bem a pessoa acidentada ou doente, e evitar que a situação piore.



Os primeiros 10 minutos após um acidente são essenciais para salvar vidas.

Ao se deparar com um acidente, mantenha a calma e:

Avalie a cena e a vítima

- Obtenha o máximo de informações sobre o ocorrido;
- Afaste os curiosos;
- Identifique pessoas que podem ajudar, dando ordens breves e objetivas;
- Observe rapidamente se existem perigos para o acidentado e para quem estiver prestando o socorro nas proximidades da ocorrência, como, por exemplo: fios elétricos soltos e desencapados, tráfego de veículos, andaimes etc.



- Não altere a posição em que se encontra o acidentado. Somente no caso de risco de vida para ele ou para o socorrista. Exemplo: risco de explosão ou estrada perigosa onde não seja possível sinalizar adequadamente.
- Avalie o nível de consciência da vítima – AVI
- **Sequência CAB da vida:**
 - ◊ **Avalie a circulação (C);**
 - ◊ **Avalie as vias aéreas (A);**
 - ◊ **Avalie a respiração (B).**



LIGUE. Chame por ajuda!

Bombeiro: 193

**Polícia Militar: 190 /
(96) 98102-7275**

**Hospital Estadual de Oiapoque:
(96) 3521-1280**

Cuide

- Aplique calmamente os procedimentos de primeiros socorros ao acidentado;
- Atue somente dentro dos limites do seu conhecimento e técnica de atendimento.

EVITE SE EXPOR A RISCOS. Utilize luvas descartáveis e evite o contato direto com sangue, secreções, excreções ou outros líquidos.



Avaliação do nível de consciência (AVI)

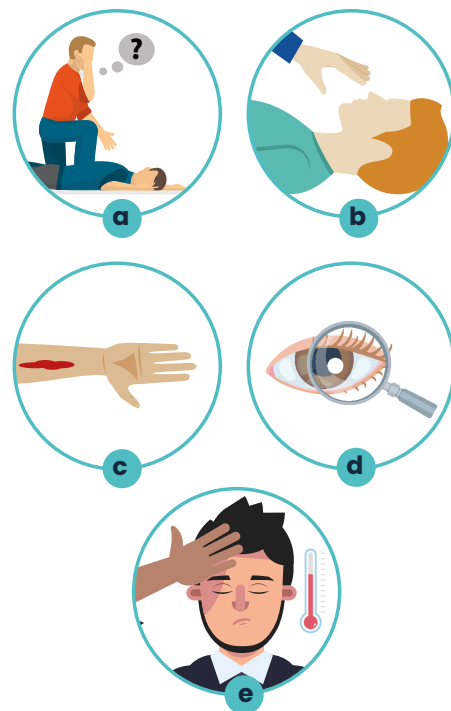
Saber se a pessoa está consciente com a AVI permite o início imediato das manobras de reanimação e o acionamento de ajuda, caso a pessoa esteja desacordada. Deve ser realizada em qualquer situação de urgência.

Toque-a no ombro com delicadeza e fale alto perto do ouvido da vítima: “posso ajudar?”

Observe se há alguma resposta, mesmo que somente com movimentos, gemidos ou sinais de consciência.

Se a pessoa estiver consciente, o exame deve ser rápido e sistemático, observando as seguintes prioridades:

- a. Estado de consciência:** avaliação de respostas lógicas (nome, idade etc.);
- b. Respiração:** movimentos do peito e barriga, com entrada e saída de ar normalmente pelas narinas ou boca;
- c. Hemorragia** (sangramento): avaliar a quantidade de sangue que se perde;
- d. Pupilas:** verificar o estado de dilatação e simetria (igualdade entre as pupilas);
- e. Temperatura do corpo:** observação e sensação de tato na face e extremidades, para identificar febre ou hipotermia.



Se a pessoa estiver consciente e não tiver certeza da causa do acidente ou mal súbito, pergunte sobre sintomas específicos, como dor no peito, dificuldade para respirar, tontura, fraqueza, náuseas ou outros. Pergunte também sobre condições médicas pré-existentes, alergias ou se está tomando medicações. Chame ajuda e mantenha a pessoa sempre acordada.

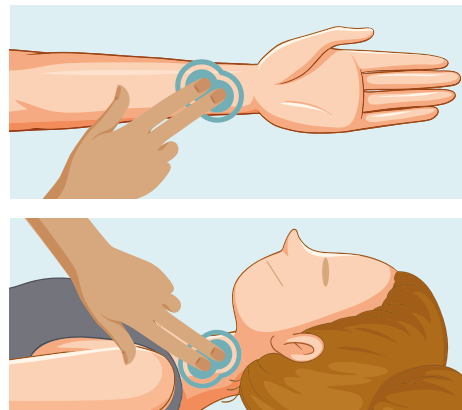
Sequência **CAB** da vida

C Avaliação de Circulação Sanguínea

Utilize o dedo médio e indicador para sentir os batimentos no pulso da pessoa (na altura do punho em linha com o dedo polegar) durante 5 a 10 segundos. Se não sentir nenhuma pulsação na vítima, isso significa que a pessoa pode estar em parada cardíaca.

Você também pode verificar o pulso no pescoço da pessoa, na área da garganta, da mesma maneira, por 5 a 10 segundos. O procedimento consiste em:

Coloque seus dedos indicador e médio no pescoço da pessoa, na área da maçã de Adão. Deslize os dedos suavemente para os lados até sentir o pulso. Em emergências, sempre verifique o pulso do pescoço (pulso carotídeo), porque ele não some mesmo quando a pressão sanguínea está baixa. Caso haja dificuldade ou dúvida da presença de pulso, deverá avaliar a presença de sinais vitais (temperatura, pulso, respiração), se algum desses sinais estiver presente, a vítima possui circulação.



A Abertura das vias aéreas

A principal causa de obstrução de vias aéreas em indivíduos inconscientes, não vítimas de trauma, é a queda de língua para dentro da garganta. Para desobstruir, veja os passos a seguir:

- 1.** Coloque uma das mãos no rosto da vítima e a utilize para inclinar a cabeça para trás;
- 2.** Desloque a mandíbula para a frente com os dedos da outra mão posicionada no queixo da vítima.

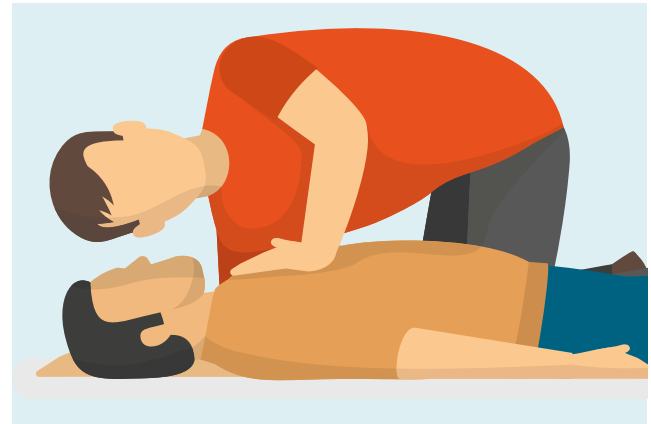
Este procedimento deve ser suficiente para liberar a respiração. Atenção: não puxe a língua da pessoa, pois pode causar danos.



B Avaliação de respiração

A respiração da vítima deve ser verificada rapidamente, por cerca de 10 segundos como parte da constatação da Parada Cardiorrespiratória (PCR). Observe:

- **Movimento do peito:** Olhe se o peito da pessoa se eleva e desce de forma regular e perceptível;
- **Sons de respiração:** Escute atentamente para qualquer som de respiração, como suspiros ou gemidos;
- **Sentir a respiração:** Coloque a sua bochecha próxima à boca e nariz da pessoa para sentir o fluxo de ar quente da respiração.



Procedimentos de salvamento para situações simples

1. Parada cardiorrespiratória (PCR)

É quando a vítima para de respirar e o coração deixa de realizar sua função.

A maioria das paradas cardiorrespiratórias em adultos é decorrente de alterações do ritmo cardíaco. Caso presencie essa situação de urgência/emergência, seja em casa ou no trabalho:

- Reconheça a parada cardiorrespiratório, usando a Sequência CAB;
- Acione o serviço médico especializado;
- Aplique a Reanimação Cardiorrespiratória.

2. Reanimação cardiorrespiratória (RCP)

É uma combinação de técnicas que incluem abertura das vias respiratórias, ventilação e compressão torácica, iniciais para manutenção da vida do indivíduo em PCR. A aplicação da RCP deverá ser realizada após o reconhecimento eficaz da PCR, por meio da verificação da respiração e da pulsação da vítima.

Técnica de compressões torácicas em adultos

1. Posicione-se de joelhos, formando uma base estável, ao lado da vítima e localizar o esterno situado entre os dois mamilos (linha intermamilar);
2. Apoie a palma de uma das mãos na metade inferior do esterno, devendo o eixo mais longo da mão acompanhar o eixo longo do esterno;
3. Coloque a outra mão sobre a primeira, com os dedos estendidos ou entrelaçados, mas que não devem ficar em contato com o esterno;
4. Mantenha os braços esticados, com os ombros diretamente sobre as mãos, realizando a compressão sobre o esterno da vítima;
5. A força da compressão deve vir do peso do tronco, não da força dos braços, para evitar cansaço rápido;
6. O esterno deve ser comprimido cerca de $1/3$ à metade de sua profundidade para o adulto normal (cerca de 5 cm);
7. A compressão deve ser aliviada completamente sem que o socorrista retire suas mãos do tórax da vítima.



A execução da RCP deve ser interrompida, somente:

- Com a chegada do suporte especializado;
- Sob ordem médica;
- Em caso de cansaço extremo do socorrista;
- Constatada a presença de sinais de vida na vítima

3. Situações de engasgo

Ocorre quando passagem do ar fica bloqueada (obstruída) por algum objeto ou alimento, e pode ser obstrução parcial ou total.

Obstrução

Parcial

A vítima consegue falar emitir sons e apresenta tosse.



O que fazer?

Acalme a vítima e estimule a tosse, se preciso, retire as roupas apertadas como golas e gravatas.

Total

A vítima não consegue respirar, falar, emitir sons ou tossir.



Chame ajuda especializada e inicie a técnica Manobra de Heimlich.

Passo a Passo: Manobra de Heimlich

- 1.** Com a vítima consciente (em pé), o socorrista deve se posicionar atrás dela, formando uma base com os pés e colocando uma de suas pernas entre as pernas da vítima;
- 2.** Abraça-se a vítima por trás, com os braços posicionados na altura do umbigo e as mãos próximas ao peito. Com as mãos em contato com o abdômen da vítima, punho fechado e polegar voltado para dentro, serão realizadas compressões abdominais sucessivas direcionadas para cima (em forma de C), até desobstruir a via aérea ou a vítima perder a consciência;
- 3.** Se a vítima estiver inconsciente (deitada), o socorrista deve inspecionar sua boca, removendo objeto caso seja visível. Em seguida realize duas ventilações, com duração de um segundo cada, posicione-se de joelhos ao lado da vítima e realize 30 compressões torácicas;
- 4.** Continue a verificando a boca da vítima e repita esta sequência (ciclo) até que ocorra a desobstrução das vias aéreas ou até a chegada do socorro especializado.



4. Desmaio

É a perda repentina e temporária da consciência devido à diminuição de sangue e oxigênio no cérebro, levando à falta de força muscular, queda e perda da consciência.



O que fazer?

Se a vítima estiver acordada (consciente):

- Sente-a em uma cadeira, ou outro local semelhante;
- Curve-a para frente;
- Baixe a cabeça do acidentado, colocando-a entre as pernas e Pressione a cabeça para baixo;
- Mantenha a cabeça mais baixa que os joelhos;
- Faça-a respirar profundamente até que passe o mal-estar.

Se a vítima desmaiou:

- Mantenha a pessoa deitada, eleve suas pernas em relação ao corpo;
- Afrouxe suas roupas;
- Se houver vômito, vire a cabeça da vítima, para evitar sufocamento;
- Se o desmaio durar mais de dois minutos, agasalhe a vítima e chame o socorro especializado.



O que NÃO fazer?

- Não ofereça água ou comida, pode provocar sufocação;
- Não ofereça álcool ou qualquer produto com cheiro forte para inalar;
- Não sacuda ou tente acordar com tapas;
- Não jogue água na vítima.

5. Queimadura

É toda lesão causada por contato direto com alguma fonte de calor. São classificadas em:

- 1. Queimaduras de primeiro grau:** Atinge a camada superficial da pele e causa vermelhidão, dor suportável e inchaço;
- 2. Queimaduras de segundo grau:** Atinge a segunda camada da pele e causa bolhas e dor acentuada;
- 3. Queimaduras de terceiro grau:** Atinge os tecidos mais profundos da pele, podendo chegar até os ossos, causa morte dos tecidos que se apresenta com cor esbranquiçada ou escura.



O que fazer?

Queimaduras térmicas (fogo, líquidos ferventes, objetos quentes e exposição ao sol):



- Coloque a área queimada debaixo da água corrente fria ou dentro de um balde com água fresca e limpa, por aproximadamente 10 minutos;

ATENÇÃO: O jato de água não pode ser muito forte, para não agravar a situação.

- Compressas úmidas e frias são indicadas.



O que fazer?



Queimaduras químicas (substâncias químicas em contato com a pele ou mesmo através das roupas):

- Lave a área atingida com água corrente limpa, por aproximadamente 15 minutos;
- Remova imediatamente: anéis, pulseiras, relógios, colares, cintos, sapatos e roupas, antes que a área afetada comece a inchar;
- Remova resíduo de roupa contaminada pelo produto, prevenindo queimadura em outras áreas.
- No caso dos olhos terem sido afetados: enxágue abundantemente em água corrente até obter ajuda médica. Se usar lentes de contato, remova-as imediatamente;
- Compressas úmidas e frias são indicadas.

Queimaduras por eletricidade:



- Desligue a fonte de energia antes de tocar na pessoa acidentada (**NÃO SE TORNE UMA VITÍMA TAMBÉM**);
- Verifique se a pessoa sofreu parada cardiorrespiratória e, caso confirme, aplique técnicas para restabelecer sua respiração e batimentos cardíacos. (ver página 10);
- Cubra a queimadura com um curativo esterilizado.



Em todos os casos de queimaduras, encaminhar para o serviço médico (Unidade Básica de Saúde ou Hospital) mais próximo.



O que NÃO fazer?

- Não use gelo;
- Não fure as bolhas;
- Não use substâncias como: pasta de dente, clara de ovo, café, manteiga etc;
- Nunca tente descolar tecidos grudados na pele queimada;
- Nunca retire corpos estranhos do local queimado.

6. Fratura

Geralmente ocorre devido a quedas, impactos ou movimentos violentos.

São classificadas em:

Fratura aberta ou exposta:

- Os ossos quebrados saem do lugar, perfurando a pele e deixando exposta uma de suas partes.

Fratura interna ou fechada:

- Os ossos quebrados permanecem no interior do membro, sem perfurar a pele. Podendo romper vasos sanguíneos e nervos.





O que fazer?

- Acione o atendimento especializado o mais rápido possível;
- Mantenha a estrutura afetada imóvel, evitando dessa forma piora da lesão e aumento da dor da vítima;
- Em caso de fraturas abertas, deve-se proteger o tecido exposto com compressas ou panos limpos para evitar grandes perdas sanguíneas, mantendo a estrutura imóvel.



O que NÃO fazer?

- Nunca tente recolocar o osso fraturado de volta no lugar. As manobras de redução de qualquer tipo de fratura só podem ser feitas por pessoal médico especializado.

Referências

ANDRADE DE FREITAS, Gabriel. Noções básicas de primeiros socorros. Rio de Janeiro: Universidade Federal Rual do Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: <https://portal.ufrjr.br/wp-content/uploads/2020/12/Cartilha-Noco-es-de-Primeiros-Socorros-e-Principais-Emergencias.pdf>
<https://amgestao.org.br/2021/11/04/o-que-nao-fazer-em-caso-de-desmaio/>
<https://bvsmms.saude.gov.br/queimaduras/>

Ficha técnica

Gerente do Projeto: **Daniel Silva**

Coordenação técnica do Programa de Educação Ambiental: **Joyce Barbosa**

Texto: **Patrícia Oliveira**

Revisão: **Daniel Silva**

Diagramação: **Kate de Melo**

Ilustração adaptada: freepik.com

Caso tenha alguma dúvida, reclamação ou denúncia, pode entrar em contato com a Oiapoque Energia através do contato abaixo:

**Whatsapp:
(21) 99514-2831**



De segunda à sexta feira (exceto feriados)

De 9:00h às 18:00h
(horário de Brasília)