

Guia rápido de PRIMEIROS SOCORROS

INFORMAÇÃO SALVA VIDAS



CORPO DE BOMBEIROS MILITAR ESPÍRITO SANTO
Orgulho do Povo Capixaba

GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Segurança Pública e Defesa Social



Primeiros socorros são intervenções que devem ser feitas de maneira rápida, logo após o acidente ou mal súbito, que visam a evitar o agravamento do problema até que um serviço especializado de atendimento chegue até o local.

Essas intervenções são muito importantes, pois podem evitar complicações e até mesmo evitar a morte de uma pessoa.

Antes de qualquer procedimento de primeiro socorro, é importante que se tenha em mente a necessidade de:

. Manter a calma;
. Afastar os curiosos;
. Garantir que serviço de emergência seja chamado.

Telefones úteis em caso de emergência:

. Samu - 192
. Corpo de Bombeiros - 193
. Disque-intoxicação (Anvisa) - 0800-722-6001
. Defesa Civil - 199
. Polícia Militar - 190

É muito importante salientar que algumas pessoas não estão preparadas para realizar os primeiros socorros e, portanto, o ideal é que deixe outra pessoa realizar os procedimentos adequados e auxiliar de outra maneira, como, buscando socorro.

ENGASGO/ASFIXIA

O engasgo ocorre quando algum alimento ou um objeto bloqueia as vias respiratórias, impedindo a realização da respiração. Por impedir que a vítima respire, um socorro rápido é necessário para evitar a morte por asfixia.

A manobra de **Compressões Abdominais** visa a eliminar o objeto que está bloqueando as vias respiratórias.

Inicialmente, o socorrista deve acalmar a criança, apoiar a mão em seu tórax, incliná-la e **realizar cinco golpes entre as escápulas**, usando a região mais rígida da mão. Posteriormente, aplicar a **Manobra de Compressões Abdominais**. Nessa manobra, o socorrista posiciona-se logo atrás da vítima e coloca o braço ao redor do seu abdome. Uma mão fica fechada um pouco acima do umbigo e a outra mão é posicionada sobre ela, para fazer a compressão. Os movimentos de compressão deverão ser feitos **para dentro e para cima por cinco vezes**, como se fosse a letra "J". **Intercale esses dois movimentos até que o objeto que está bloqueando a via respiratória seja eliminado.**







Se a **criança ficar inconsciente**, peça por ajuda e inicie a **Reanimação Cardio-Pulmonar** imediatamente.

- Posicione a criança numa superfície rígida;
- Coloque uma das mãos no centro do peito da criança (linha entre os mamilos);
- Faça **30 compressões no centro do peito**, deixando o peito voltar ao normal entre elas;
- Mantenha o ritmo de **2 compressões por segundo**, ou siga o ritmo da música do "Baby Shark";
- Olhe a boca da criança, se conseguir ver o objeto, retire-o com cuidado.
- Faça **2 ventilações boca a boca** ou boca máscara a **cada 30 compressões torácicas.**
- Dependendo do porte físico da criança, pode-se utilizar as duas mãos, como na 3ª foto.





Em bebês, deve-se colocar o bebê com a barriga para baixo sobre seu antebraço, deixando a cabeça mais baixa que o corpo mantendo a boca aberta. Realizar **cinco golpes entre as escápulas** utilizando o punho da mão. Vire a criança para cima apoiando sua cabeça e deixando-a mais baixa que o corpo e observe se ocorreu a saída do objeto.

Caso o objeto não tenha saído, **aplique cinco compressões rápidas no tórax entre a linha dos mamilos utilizando a base das mãos. Intercale os dois movimentos até o desengasgo.**

Se as manobras não funcionarem, peça ajuda rapidamente e continue tentando o procedimento.













QUEIMADURAS

As queimaduras em crianças podem ocorrer por diversos fatores, com bebidas e alimentos quentes, água muito quente na hora do banho, principalmente os bebês que possuem a pele muito fina, tomadas sem protetores, fios ao alcance das crianças, brinquedos nos parquinhos principalmente os que possuem partes metálicas e também por exposição prolongada ao sol.
As queimaduras são classificadas em:

Primeiro Grau: que danifica a camada mais externa da pele deixando a pele vermelha e pode causar leve inchaço.

Segundo Grau: provoca bolhas e um inchaço maior, sendo bastante dolorida.

Terceiro Grau: afeta a terceira camada mais profunda da pele, ficando muito danificada, pode parecer branca ou cinzenta, provocando muita dor.



DEIXE SEMPRE OS CABOS DAS PANELAS PARA DENTRO DO FOGÃO

CRIANÇAS NÃO DEVEM FICAR PRÓXIMAS AO FOGÃO, PRINCIPALMENTE QUANDO EM USO.

Como Proceder:

- É importante resfriar a área queimada o mais rápido possível, aplicando compressas frias ou colocando na água fria por 10 a 15 minutos, não coloque gelo, pois pode prejudicar ainda mais a pele. Isso impede que a queimadura continue atingindo camadas mais profundas da pele. Depois pode-se secar com cuidado a região da queimadura e cobrir com gaze. Não passar nenhum tipo de pomada e nunca estoure as bolhas para que se evite infecções.

A criança deve ser encaminhada ao hospital quando:

- A queimadura for no rosto, nas mãos ou nos órgãos genitais;
- A queimadura for em uma área extensa (maior que o diâmetro de uma bolinha de pingue-pongue);
- A queimadura for resultado de um choque elétrico.

**NÃO PASSE ROUPA COM CRIANÇAS AO REDOR,
UM DESCUIDO PODE SER MUITO PERIGOSO**



INTOXICAÇÃO



As intoxicações ocorrem em consequência à ingestão, inalação ou contato com a pele de determinadas substâncias. Plantas tóxicas, alimentos contaminados, produtos de limpeza, remédios, soda, inseticidas e formicidas são exemplos de produtos que podem causar intoxicações. As intoxicações podem ser identificadas por causar, por exemplo, irritação nos olhos, garganta e nariz, salivação abundante, vômito, diarreia, convulsões, queda de temperatura, asfixia, tontura e sonolência.

Em caso de intoxicações, o recomendado é identificar o agente causador da intoxicação e solicitar atendimento especializado. A pessoa, nesse momento, deve ser deixada imóvel e caso a intoxicação seja por produtos derivados de petróleo e corrosivos, como soda cáustica, alvejantes, tira ferrugem, amônia, gasolina, querosene e benzina, não se pode provocar vômito.

Em caso de intoxicação ligue:

TOXCEN

CENTRO DE ATENDIMENTO TOXICOLÓGICO

ATENDIMENTO 24 HORAS

0800 283 9904 | 27 3137 2400

COLOQUE OS PRODUTOS DE LIMPEZA LONGE DO ALCANCE DAS CRIANÇAS

UTILIZAR GARRAFAS PETS PARA ARMAZENAR PRODUTOS DE LIMPEZA PODEM "INDUZIR" A CRIANÇA QUE O LÍQUIDO ALI CONTIDO PODE SER INGERIDO.



ESCORIAÇÕES

Escoriação é uma lesão que ocorre na superfície da pele.

Como Proceder:

- Antes de manusear qualquer lesão, lave as mãos com água e sabão, ou álcool gel se disponível;
- Pequenos cortes, perfurações superficiais e escoriações podem ser tratadas apenas com limpeza local lavando com água e sabão neutro. Outra opção é irrigação com soro fisiológico, limpando o local da escoriação até desaparecer qualquer sinal de sujeira;
- Lesões mais profundas e cortes mais extensos devem ser avaliadas por um médico para decidir se há necessidade de sutura.



FRATURA

Dizemos que ocorreu uma fratura quando o osso perde sua continuidade. A fratura pode ser exposta quando a pele é rompida e pode-se ver o osso, e fechada quando a pele não se rompe. Em ambos os casos, é fundamental ajuda médica profissional para que a recuperação do osso seja feita de maneira adequada.

Primeiramente, o socorrista deve imobilizar a região acometida para evitar a movimentação dos fragmentos dos ossos lesionados. Não se deve tentar colocar o osso no local, pois isso pode agravar o quadro, caso seja feito de maneira inadequada. Em caso de fraturas expostas, é necessário tentar controlar, caso esteja presente, a hemorragia com um pano limpo que deve ser colocado sobre o local e pressionado. Lembre-se que fraturas em costas e pescoço necessitam de mais atenção e a movimentação só deve ser feita por profissionais.

- Alguns sinais devem ser observados como: nível de consciência, hematomas, hemorragias, localizar se há ferimentos, formigamento, dor intensa, inchaço, deformidade do membro e perguntar a criança se ela ouviu um estalo no momento do ocorrido;



HEMORRAGIA

É tido como hemorragia todo derramamento de sangue do organismo humano para fora dos vasos sanguíneos.

Como Proceder:

- É necessário manter e transmitir a calma diante da situação;
- Coloque as luvas de procedimento;
- Deite a criança em posição de decúbito dorsal (de barriga para cima), pois facilita a circulação sanguínea entre o coração e o cérebro;
- Aplique sobre o corte uma compressa com gaze, ou um pano limpo, fazendo uma pressão firme sobre o local com uma ou duas mãos, manter a compressão até que a hemorragia estanque (no mínimo 10 min.). Após, faça uma ligadura compressiva (um curativo bem preso e com certa pressão sobre a região afetada) no local da hemorragia;
- Durante todo esse processo deve-se manter a criança calma e acordada, não oferecer comida ou bebida e mantê-la aquecida;
- Em hemorragias nasais (sangramentos no nariz), deve-se manter a cabeça reta (nem para trás, nem para baixo); comprimir a narina que sangra com os dedos; aplicar gelo ou compressas frias por 10min; não assuar. Caso o sangramento não cesse, deve-se colocar um tampão, de algodão ou gases, de maneira a preencher bem a cavidade nasal e levar ao hospital.



DESMAIO

O desmaio caracteriza-se como uma perda transitória de consciência e, diferentemente do que muitos pensam, geralmente, não é uma situação que é considerada uma ameaça à vida. O desmaio pode ser causado por diferentes causas como, por exemplo, hipoglicemia, cansaço, fortes emoções, calor intenso, dores e mudanças súbitas de posição. Os maiores problemas decorrentes de desmaio estão no fato de que a queda pode levar ao desenvolvimento de lesões.

Apesar de o desmaio ser uma situação que preocupa muitas pessoas, geralmente, não causa ameaça à vida.

Ao presenciar um desmaio, algumas medidas podem ser tomadas, como deitar a vítima, afrouxar suas roupas, garantir que o ambiente fique arejado e elevar os membros inferiores. Caso a pessoa sinta a sensação de que irá desmaiar, essa pode ser orientada a se sentar e colocar a cabeça entre os joelhos ou então se deitar.

- Enquanto a criança estiver desacordada nunca oferecer algo para cheirar, beber ou comer. Caso a criança não recupere a consciência depois de 3 minutos, telefone para o serviço de emergência mais próximo.



CONVULSÃO

As convulsões podem ser definidas como crises epiléticas em que se observa um acometimento do sistema motor, geralmente, desencadeando uma série de contrações musculares violentas, salivação, palidez, lábios azulados e perda da consciência.

Em caso de convulsões, algumas medidas são importantes, sendo a primeira delas tentar evitar que a vítima caia desamparadamente. Tente deitar a vítima e afastar de perto dela objetos que podem ser perigosos. Suas roupas devem ser afrouxadas e o rosto virado para o lado para evitar engasgos.

Não se deve interferir nos movimentos, nem colocar objetos entre os dentes da vítima. Quando a convulsão passar, mantenha a vítima deitada até a recuperação da consciência. Caso a convulsão demore mais de 5 minutos, é essencial chamar o serviço de emergência.

Como Proceder:

- Deitar a criança, evitando quedas e traumas;
- Remover objetos, para evitar traumas;
- Afrouxar roupas apertadas;
- Proteger a cabeça da criança;
- Lateralizar a cabeça para que a saliva escorra (evitando aspiração);
- Limpar as secreções salivares, com um pano ou papel, para facilitar a respiração;
- Observar se a criança consegue respirar;
- Após a crise convulsiva pode haver incontinência urinária ou fecal.

Você Não Deve:

- Imobilizar os membros (braços e pernas) deve-se deixá-los livres;
- Balançar a criança, evitando a falta de ar;
- Introduzir os dedos dentro da boca. involuntariamente ela pode feri-lo;
- Realizar banhos ou usar compressas com álcool caso haja febre, pois há risco de afogamentos ou lesão ocular pelo álcool;
- Administrar medicamentos na hora da crise, pela boca. Os reflexos não estão totalmente recuperados, a criança pode se afogar ao engolir o comprimido e a água;
- Caso as crises convulsivas se manifestem por repetição ou durem mais que 10 a 15 minutos, telefone para o serviço de emergência mais próximo.

ATAQUE POR ANIMAL PEÇONHENTO

Os principais sinais e sintomas iniciais pós-acidente são:
dor podendo ou não ter a marca da picada), vermelhidão, inchaço, hematoma e formação de bolhas no local. Em alguns casos, porém, não há dor. A criança pode ter calafrios, febres, vômitos e dor na barriga.

Como Proceder:

- As principais condutas frente a uma suspeita de acidente com animal peçonhento é acalmar a criança, não deixar que ela se movimente muito, elevar o membro atingido na altura do coração, lavar o ferimento com água e sabão;
- Telefone para o serviço de emergência mais próximo;
- Os principais erros cometidos por pessoas leigas no primeiro atendimento a picadas de animais peçonhentos são intervenções inadequadas como torniquete (amarrar o local), sugar o ferimento com a boca, cortar o local afetado e uso de substâncias contaminadas, como urina, terra e pó de café;
- Se possível e não houver perigo, leve o animal envolvido no acidente em transporte adequado para que seja feito seu reconhecimento, facilitando o diagnóstico e tratamento.



CHOQUE ELÉTRICO

É a passagem da corrente elétrica pelo corpo, que serve de caminho para a corrente elétrica em direção à terra. Ele pode causar queimaduras, arritmias e até mesmo a morte. Deve-se lembrar que a água torna o choque mais perigoso, e que a corrente elétrica passa por vários corpos que tiverem algum contato.

Como Proceder:

- Antes de socorrer a vítima, interromper a corrente elétrica. Quando isso não for possível, chamar a central elétrica ou o corpo de bombeiros. Jamais tocar em fios elétricos com as mãos ou a vítima após o choque, espere alguns segundos.
- Se for necessário usar um cabo de vassoura ou outro material que não seja condutor elétrico.
- Verificar se o calçado usado tem solado de borracha.
- Após verificar todas as medidas de segurança, observar os sinais vitais da vítima.
- Se houver queimadura usar os procedimentos adequados.
- Chamar o socorro especializado.



DEVEMOS TER MUITA ATENÇÃO COM OS BOCAIS DE TOMADAS E FIOS DE CARREGADORES PARA CELULAR E DE ELETRODOMÉSTICOS.

NÃO DEIXE O CARREGADOR DO CELULAR NA TOMANDA QUANDO NÃO ESTIVER EM USO.

CUIDADOS NO LAR

Como evitar os acidentes domésticos mais comuns

USE TELAS DE PROTEÇÃO E GRADES

Por mais que você queira não é possível imaginar o que uma criança é capaz de fazer.



CRIANÇAS NA PISCINA, ATENÇÃO CONSTANTE

Tenha em sua mente que ao levar seu filho(a) para piscina ou praia, a diversão é deles e não sua. Fique sempre atento, de preferência a distância de um braço. Um minuto de descuido poderá causar uma perda irreparável.



FRASCOS DE REMÉDIOS NÃO SÃO BRINQUEDO

Medicamentos não devem ficar visíveis para crianças. Mesmo vazios não devem ser entregues as crianças como brinquedo.



OBJETOS CORTANTES, SEMPRE FORA DO ALCANCE

Tesouras, facas e outros objetos do gênero devem estar guardados fora do alcance das crianças. Lembre-se que muitos pequeninos tem o hábito de levar tudo a boca.



OBJETOS PEQUENOS SÃO UM PERIGO

Observe sempre a faixa etária dos brinquedos e seus certificações para que seu filho(a) brinque com segurança.



PROTEJA AS QUINAS DAS MESAS

Os pequeninos andando meio desengonçados e/ou correndo pela casa podem sofrer um acidente.



BALDES COM ÁGUA E MAQUINA DE LAVAR

Um balde com água pode parecer inofensivo, mas lembre-se criança pode muitas coisas. Bem como usar a máquina de lavar como brinquedo/piscina.



DORMIR COM O BEBÊ

Um simples cochilo poderá trazer pesadelos. A mãe ou pai não deve dormir com o bebê na cama.
Evite também: criança maior deitada com menor no berço. Família dormindo junto ao bebê ou criança pequena. Ursinhos de pelúcia dentro do berço.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR ESPÍRITO SANTO
Orgulho do Povo Capixaba

CDA Comitê de Desenvolvimento de Atividade Operacional

ATENDIMENTO PRÉ-HOSPITALAR

AUTORIZAÇÃO

COMANDO-GERAL

ALEXANDRE DOS SANTOS CERQUEIRA
Coronel BM | Comandante-Geral do CBMES

PROJETO GRAFICO E EXECUÇÃO

CBMES | ASCOM
COMUNICAÇÃO

DOMINGOS SÁVIO ALMONFREY
Tenente-Coronel BM | Assessor de Comunicação do CBMES

DANIEL SCARDINI SIQUARA
Capitão BM | Gerente de Comunicação do CBMES

Produção, Designer Gráfico e Estúdio de Gravação

GABRIEL OLIVEIRA DA SILVA
3º Sargento BM | Auxiliar de Comunicação

HENRIQUE DE AMORIM PINA
Cabo BM | Auxiliar de Comunicação

MARIA JÚLIA PEREIRA MÜLLER
Estagiária | Designer Gráfico

Relações Públicas e Comunicação Social

ANDRESSA JACKELINE MATHIAS DOS SANTOS
3º Sargento BM | Auxiliar de Comunicação

LARISSA HOLLANDA VIDAL
Soldado BM | Auxiliar de Comunicação

FELIPE RIBEIRO
Soldado BM | Auxiliar de Comunicação

Processos Internos e Cerimonial

ARMANDO MALINI ZOCATELI
3º Sargento BM | Administrativo

AMANDA DA SILVA RIBEIRO
Soldado BM | Auxiliar de Comunicação



Somando Forças Podemos Mais

CORPO DE BOMBEIROS MILITAR ESPÍRITO SANTO
Orgulho do Povo Capixaba

GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Segurança Pública e Defesa Social